

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
с.МИЧУРИНСКОЕ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

с.Мичуринское Белогорского района Республики Крым

В. Чередник В.В. Чередник

Приказ № 10-0/д от 12.01.2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗИМНИЙ ПЕРИОД

1 - 3 ЛЕТ

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» № 32 от 27.10.2020г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Москва 2014г. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	0.21	228
	Шкра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	27.84	0	б/н
	Бутерброд с маслом	20/5	1.53	4.72	9.14	85	0.00	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.0	1	393
	Итого завтрак:		8.38	15.38	22.57	261.8	1.63	
	2-й завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368
	Обед							
	Овощи натуральные соленные(огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1.31	1.71	8.58	54.9	4.95	80
	Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.3	18.16	321
	Котлета мясная с луком	60	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	282
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б/н	
Итого обед:		17.72	14.45	76.32	506.55	25.45		
Полдник								
Булочка домашняя	40	2.91	5.01	21.57	143.2	0	469	
Какао с молоком	150	2.34	2.41	14.36	91	1.17	397	
Итого полдник		5.25	7.42	35.93	234.2	1.17		
Итого за день:		31.73	37.63	144.13	1,044.4	37.75		
2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рис)	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б/н
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	Итого завтрак:		5.73	4.51	29.50	181.3	0.70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.30	0.20	16.30	68.0	1.0	399
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.70	10.31	62.85	4.95	82
	Каша вязкая гречневая	100/3	3.09	3.22	17.11	109.98	0	314
	Рыба тушеная с овощами	120	5.94	3.42	1.54	61.00	1.13	247
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.00	б/н	
Итого обед:		15.59	11.44	73.30	459.74	19.36		
Полдник								
Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483	
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392	
Итого полдник:		6.58	3.04	31.78	181.0	0.11		
Итого за день:		28.20	19.19	150.88	890.04	21.17		

Завтрак										
Суп молочный с крупой (гречка)	150	4.48	4.11	12.81	106.20	0.68	94			
Бутерброд с маслом	20/5	1.53	4.72	9.14	85	0.00	1			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого завтрак:		6.05	8.84	28.94	219.2	0.70				
2-й завтрак										
Флоды и ягоды свежие (банан)	95	1.43	0.5	19.95	90.3	9.50	368			
Обед										
Овощи натуральные соевые(огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н			
Суп-лапша домашняя	150	1.33	3.04	7.15	61.35	0.30	86			
Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304.0	0.41	304			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	б/н			
Итого обед:		21.67	18.91	61.32	502.55	1.78				
Полдник										
Булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	26.93	151	0	473			
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	15.50	84.0	0.28	395			
Итого полдник:		6.24	5.06	42.43	235.00	0.28				
Итого за день:		35.39	33.29	152.64	1,047.00	12.26				

3 день Среда

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	93			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б/н			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого завтрак:		6.43	4.61	31.01	190.90	0.70				
2-й завтрак										
Флоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368			
Обед										
Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20			
Суп картофельный с крупой(рис)	150	1.18	1.64	8.75	54.45	4.95	80			
Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.3	18.16	321			
Шницель мясной	60	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	282			
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	б/н			
Итого обед:		17.91	16.38	79.59	538.06	37.38				
Полдник										
Блинчики	55	3.26	1.85	20.23	111.0	0.05	447			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого полдник:		3.30	1.86	27.22	139	0.07				
Итого за день:		28.02	23.23	147.13	909.76	47.65				

4 день Четверг

Завтрак										
Запеканка из творога с соусом молочным	100/15	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237			
Молоко кипяченое	150	4.85	4.08	7.58	85.0	2.05	397			
Итого завтрак:		22.39	16.13	24.73	332.00	2.29				
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16.3	68	1	399			
Обед										
Овощи натуральные соленные(огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3	1.05	б/н			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	82			
Каша вязкая гречневая	100/3	3.09	3.22	17.11	109.98	0	314			
Котлета рыбная запеченая	60	8.02	2.82	5.99	81.00	0.26	255			
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0	б/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	б/н			
Итого обед:		16.83	10.09	71.99	446.43	7.78				
Полдник										
Кондитерское изделие (печенье)	30	8.04	9.06	86.76	459.6	0	б/н			
Напиток кисломолочный	150	4.35	3.75	6.00	75.0	1.05	401			
Итого полдник:		12.39	12.81	92.76	534.60	1.05				
Итого за день:		51.91	39.23	205.78	1381.03	12.12				
Завтрак										
Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.10	127.0	0.10	215			
Овощи натуральные соленные(огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3	1	б/н			
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3			
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.0	1	393			
Итого завтрак:		10.77	17.96	23.27	298.00	2.64				
2-й завтрак										
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368			
Обед										
Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20			
Суп-лапша домашняя	150	1.33	3.04	7.15	61.4	0.30	86			
Плов из говядины	160	17.58	18.02	27.75	343.0	1.36	265			
Сок фруктовый	150	0.45	0.3	24.45	102.50	3.00	399			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	б/н			
Итого обед:		23.98	24.44	82.87	648.01	17.64				
Полдник										
Булочка домашняя	40	2.91	5.01	21.57	143.2	0	469			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392			
Итого полдник:		2.95	5.02	28.56	171.20	0.02				
Итого за день:		38.08	47.80	144.01	1159.01	29.80				

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	93			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б/н			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого завтрак:		6.43	4.61	31.01	190.90	0.70				
2-й завтрак										
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	1.43	0.48	19.95	90.3	9.5	368			
Обед										
Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.80	33			
Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1.31	1.71	8.58	54.90	4.95	80			
Картофельное пюре	120	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321			
Котлета рубленая из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164.00	0.50	305			
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0	б/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б/н			
Итого обед:		18.55	19.77	80.16	573.11	28.70				
Полдник										
Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483			
Напиток кисломолочный	150	4.35	3.75	6.00	75.0	1.05	401			
Итого полдник:		10.89	6.78	30.79	228.00	1.14				
Итого за день:		37.30	31.64	161.91	1082.26	40.04				

Завтрак										
Суп молочный с крупой(пшено)	150	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б/н			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого завтрак:		6.60	4.81	29.69	188.20	0.70				
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0.30	0.20	16.30	68.0	1.00	399			
Обед										
Овощи натуральные соленые(огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н			
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.70	10.31	62.85	4.95	82			
Каша вязкая гречневая	100/3	3.09	3.22	17.11	109.98	0.00	314			
Зразы рыбные с яйцом	60	7.84	3.49	3.05	99.0	1.45	265			
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б/н			
Итого обед:		17.17	9.51	71.71	465.78	7.75				
Полдник										
Кондитерское изделие (печенье)	30	8.04	9.06	86.76	459.6	0	б/н			
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.20	397			
Итого полдник:		11.19	11.78	99.72	548.60	1.20				
Итого за день:		35.26	26.30	217.42	1270.58	10.65				

8 день. Среда

Завтрак										
Омлет с картофелем	65	4.50	9.22	4.71	120.0	2.47	218			
Шкра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	27.8	0.00	6/н			
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого завтрак:		9.63	17.99	28.63	314.84	2.56				
2-й завтрак										
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368			
Обед										
Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81			
Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205			
Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.64	83.00	1.83	258			
Сок фруктовый	150	0.45	0.3	24.45	102.50	3.00	399			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0.00	6/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	6/н			
Итого обед:		23.02	13.58	90.65	578.51	21.30				
Полдник										
Запеканка из творога с соусом молочным	100/15	17.54	12.05	17.15	247.0	0.24	237			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого полдник:		17.58	12.06	24.14	275.0	0.26				
Итого за день:		50.61	44.01	152.73	1210.15	33.62				

9 день Четверг

Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса	150/5	4.36	7.90	38.50	139	0.70	174			
Бутерброд с маслом	20/5	1.53	4.72	9.14	85	0.00	1			
Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392			
Итого завтрак:		5.93	12.63	54.63	252.00	0.72				
2-й завтрак										
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.5	368			
Обед										
Овощи натуральные соленные(огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	6/н			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	82			
Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.3	18.16	321			
Бигочек мясной	60	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	282			
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	6/н			
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	6/н			
Итого обед:		17.50	15.00	65.50	459.15	26.67				
Полдник										
Кондитерское изделие (печенье)	30	8.04	9.06	86.76	459.6	0	6/н			
Напиток кисломолочный	150	4.35	3.75	6.00	75.0	1.05	401			
Итого полдник:		12.39	12.81	92.76	534.60	1.05				
Итого за день:		36.20	40.82	222.20	1,287.55	37.94				
Итого:		372.70	343.14	1698.83	11,281.77	283.00				
Итого:		34.00	32.80	168.3	1136	22.2				

Итого: