

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.В. Чередник
В.В. Чередник

Приказ № 10-о/д от 12.01.2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗИМНИЙ ПЕРИОД

3-7 ЛЕТ

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

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

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б/н
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	3	393
	Итого завтрак:		11.54	21.61	32.86	371.8	3.11	
	2-й завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.60	80
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.0	24.21	321
	Котлета мясная с луком	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	б/н
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:		22.39	18.57	236.68	646.96	34.00		
Полдник								
Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0	469	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397	
Итого полдник		7.31	9.45	42.78	286.0	1.43		
Итого за день:		41.64	53.63	322.12	1,348.8	48.54		
2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Итого завтрак:		7.99	6.13	41.66	253.4	0.94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.30	0.2	16.30	68.0	1.00	399
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.40	19.50	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0	314
	Рыба,тушеная с овощами	160	7.93	4.55	2.20	81.00	1.80	247
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	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:		20.05	15.79	92.03	591.10	28.26	
	Полдник							
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392	
Итого полдник:		6.60	3.05	34.78	193.0	0.12		
Итого за день:		34.94	25.17	184.77	1,105.50	30.32		

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.48	4.11	12.81	106.20	0.68	94		
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392		
	Итого завтрак:		6.99	11.68	37.45	282.2	0.71			
	2-й завтрак									
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.5	21.00	95.0	10.00	368		
	Обед									
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н		
	Суп-паша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86		
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.0	1.01	304		
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	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	б/н		
	Итого обед:		27.84	24.98	87.48	686.84	4.71			
4 день Четверг	Полдник									
	Сдобные пирожки	50	3.05	3.15	21.61	126	0.25	454		
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102	0.34	395		
	Итого полдник:		5.70	4.94	40.44	228.00	0.59			
	Итого за день:		42.03	42.10	186.37	1,292.04	16.01			

4 день Четверг	Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145	0.91	93		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого завтрак:		8.92	6.27	43.67	266.20	0.94			
	2-й завтрак									
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368		
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.40	19.50	20		
	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	80		
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321		
	Шницель мясной	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282		
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	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	0.00	б/н		
	Итого обед:		23.03	21.84	105.20	710.20	53.91			
5 день Пятница	Полдник									
	Блинчики	105	6.52	3.71	40.47	221.0	0.10	447		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого полдник:		6.58	3.73	50.46	261	0.13			
	Итого за день:		38.93	35.84	209.13	1281.4	64.98			

Завтрак											
5-й день Пятница	Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22.80	15.60	22.30	321	0.30				237
	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1				397
	Итого завтрак:		25.65	18.01	36.66	412.00	1.47				
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16.3	68	1				399
	Обед										
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75				б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23				82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0.00				314
	Котлета рыбная запеченая	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34				255
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44				б/н
	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:		21.40	13.65	230.05	572.76	11.76				
	Полдник										
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0				ПП
	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26				401
Итого полдник:			15.94	16.58	122.88	702.80	1.26				
Итого за день:			63.29	48.44	405.89	1755.56	15.49				
Завтрак											
6 день Суббота	Омлет натуральный	80	7.34	13.14	1.47	153.3	0.15				215
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75				б/н
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180	0.11				3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83				393
	Итого завтрак:		14.54	21.66	31.91	379.30	4.84				
	2-й завтрак										
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4	9.80	44.0	10.00				368
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.40	19.50				20
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40				86
	Плов из говядины	210	23.08	23.65	36.43	451	1.79				265
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36				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	52.20	0				б/н
	Итого обед:		30.15	31.81	96.26	793.10	22.05				
	Полдник										
	Сдобные пирожки	50	3.05	3.15	21.61	126	0.25				454
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03				392
Итого полдник:			3.11	3.17	31.60	166.00	0.28				
Итого за день:			48.20	60.64	169.57	1382.40	37.17				

7 день Вторник	Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91	93		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392		
	Итого завтрак:		8.92	6.27	43.67	266.20	0.94			
	2-й завтрак									
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.5	21.00	95.0	10.00	368		
	Обед									
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33		
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.60	80		
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183.0	24.21	321		
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223.00	0.67	305		
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399		
	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:		23.93	26.87	106.41	764.74	40.78			
	Полдник									
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483		
	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401		
	Итого полдник:		11.76	7.53	31.99	243.00	1.35			
	Итого за день:		46.11	41.17	203.07	1368.94	53.07			

8 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.910	94		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого завтрак:		9.14	6.53	41.91	262.60	0.94			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	100	0.30	0.20	16.30	68.0	1.00	399		
	Обед									
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	82		
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0	314		
	Зразы рыбные с яйцом	80	10.48	4.63	4.05	132.0	1.92	265		
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	б/н		
	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:		21.94	12.86	229.95	599.56	11.71			
	Полдник									
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	б/н		
	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1	397		
	Итого полдник:		13.57	14.49	130.04	703.80	1.17			
	Итого за день:		44.95	34.08	418.20	1633.96	14.82			

9 день Четверг	Завтрак								
	Омлет с картофелем	85	8.52	11.69	5.05	160	0.280	228	
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б/н	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
	Итого завтрак:		15.71	22.51	37.39	414.80	0.42		
	2-й завтрак								
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4	9.8	44	10	368	
	Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.4	19.50	20	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.80	4.65	81	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7.57	4.63	36.31	217.0	0.00	205	
	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	9.92	8.21	116.0	2.62	258	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376	
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0.00	б/н	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б/н	
	Итого обед:		29.34	22.88	107.87	701.10	27.13		
	Полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22.80	15.6	22.30	321.0	0.30	237	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
Итого полдник:		22.86	15.62	32.29	361.0	0.33			
Итого за день:		68.31	65.01	187.35	1520.90	37.88			

10 день Пятница	Завтрак									
	Каша вязкая молочная из риса	200/5	6.00	10.85	52.93	334				
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136				0.96
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40				0.00
	Итого завтрак:		8.51	18.42	77.57	510.00				0.99
	2-й завтрак									
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4	9.80	44.0				
	Обед									
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	5				
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82				1.75
	Картофельные пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.0				8.23
	Биточек мясной	80	11.92	8.8	11.64	173				24.21
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84				32.1
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0				0.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2				6/н
	Итого обед:		22.06	19.68	81.44	583.04				6/н
	Полдник									
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8				
	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.0				6/н
	Итого полдник:		15.94	16.58	122.88	702.80				401
	Итого за день:		46.91	58.68	291.69	1,839.84				1.26
	ИТОГО:		475.31	464.76	2578.16	14,529.30				47.99
			34.00	32.80	168.3	1136				366.27
										22.2