

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___", 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий
Н.А.Овчинникова

Приказ от 06.08.2026 г. № 14-ОД

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,73	0,14	206	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	0,02	392	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	0	б/н	
	Итого завтрак:		12,44	11,05	44,54	0,16		
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Рыба отварная	65	11,70	0,72	0,47	55,0	0,94	242
	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108,00	14,70	125
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		20,58	9,70	72,96	461,66	33,87	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		4,37	2,26	45,71	220,50	0,08	
	Итого за день:			38,14	23,01	178,36	1073,16	37,11

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___", 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий
Н.А.Овчинникова

Приказ от 06.08.2026 г. № 14-ОД

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
2 день	Завтрак								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	2,99	40,00	0,02	392	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,0	б/н	
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	2,64	0	ПР	
	Итого завтрак:		8,25	5,65	22,48	146,64	0,03		
	2-й завтрак								
	Фрукты или ягоды свежие (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368	
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00		
	Обед								
	Помидор свежий	40	0,32	0,04	1,1	6	1,4	б/н	
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81	
	Птица отварная	75	13,56	10,20	0,00	146,0	0,00	300	
	Каша "Артек" с маслом	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61	0	314	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР	
	Итого обед:		25,14	17,64	68,15	532,96	79,89		
	Полдник								
	Кондитерское изделие (пряник)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459	
	Йогурт	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392	
	Итого полдник:		4,37	2,26	45,71	220,50	0,08		
	Итого за день:		38,08	25,87	146,81	972,66	88,00		

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___" 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 06.08.2026 № 174-од
Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, кДж		
3 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150	3,4	3,96	22,83	106	0,06	168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак		4,97	8,69	43,96	219	0,02	
	2-й завтрак							
	Банан	80	1,20	0,40	16,80	76,0	8,0	368
			1,20	0,40	16,80	76,0	8,00	
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец свежий)	30	0,24	0,003	0,51	3,0	1,05	б/н
	Суп картофельный с клецками	220	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Каша рисовая с овощами	155	3,50	3,74	34,69	186,00	0,60	166
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158,0	0,47	288
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед		19,75	17,44	94,44	614,70	8,01	
	Полдник							
	Оладьи с повидлом	60/5	4,56	4,06	28,06	167,00	0,28	449
	Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85	2,05	400
	Итого полдник		9,41	8,14	35,64	252,00	2,33	
	Итого за день		35,33	34,67	190,84	1216,70	18,36	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___" 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 06.08.2026 № 174-од
Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, кДж		
4-й день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	125/5/20	9,29	10,01	22,71	174	0	206
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак		12,44	11,05	44,54	283	0,16	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,18	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0,00	ПР
	Итого обед		15,25	14,39	62,18	440,00	25,48	
	Полдник							
	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник		14,87	10,87	22,30	246,00	0,21	
	Итого за день		43,31	36,31	144,17	1077,09	28,85	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___", 2026 г."

УТВЕРЖАЮ
Заведующий
И.А. Овчинникова
Приказ от 08.08.2026 № 174-ОД

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
5-й день	Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с сахаром	103	3,09	3,22	17,14	110,0	0,00	314
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		4,66	7,95	33,24	222,98	0,02	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	40	0,32	0,04	1,10	6,0	1,40	б/н
	Суп -лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,30	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/30	9,09	6,50	16,49	161	7,34	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		16,01	11,08	62,16	413,85	84,04	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (вафли)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Кисель витаминизированный	150	0,15	0,00	138,00	89	1,20	б/н
	Итого полдник:		4,48	2,25	176,72	281,30	1,26	
	Итого за день:		25,47	21,60	279,96	953,33	93,32	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___", 2026 г."

УТВЕРЖАЮ
Заведующий
И.А. Овчинникова
Приказ от 08.08.2026 № 174-ОД

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
6 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	125/5/20	9,29	10,01	22,71	218	0	206
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
	Итого завтрак:		12,44	11,05	44,54	327,00	0,16	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0	3,00	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	ПР
	Суп картофельный с клецками	220	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Рыба отварная	65	11,70	0,72	0,47	55,0	0,94	242
	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,00	15	125
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		20,88	10,60	72,68	470,14	20,84	
	Полдник							
	Оладьи из творога	90	5,21	4,46	25,81	164,00	0,28	452
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		5,25	4,47	32,80	192,00	0,30	
	Итого за день:		39,32	26,12	165,17	1053,14	24,30	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___, 2026 г."



Заведующий
И.А. Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
7-й день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,88	90,00	0,00	213
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	0,00	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	3,84	81,04	0	б/н
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	ПР
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Птица отварная	75	13,56	10,20	0,00	146,0	0,00	300
	Каша пшеничная вязкая	100	2,70	2,70	19,84	114,61	0,00	314
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		22,88	18,02	73,30	547,77	19,22	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		5,50	4,29	44,69	239,40	0,02	
	Итого за день:		29,06	24,51	128,20	850,21	27,24	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___, 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 06.08.2026 № 174-ОД

Заведующий
И.А. Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
8 день	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	0,14	88,0	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		6,01	9,18	20,58	224,60	0,70	
	2-й завтрак							
	Банан	80	1,20	0,40	16,80	76,0	8,0	368
			1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	40	0,32	0,04	1,10	6,0	1,40	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,0	7,26	276
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		27,48	9,82	64,67	458,00	89,83	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (пряник)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,00	76	0,45	401
	Итого полдник:		8,68	6,00	44,72	268,50	0,51	
	Итого за день:		43,37	25,40	155,77	1027,10	99,04	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___." 2026 г."

УТВЕРЖАЮ
Заведующий
Н.А.Овчинникова
Приказ от 06.08.2026 № 74-од

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
9 день	Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с сахаром	103	3,09	3,22	17,14	110,0	0,00	314
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0	2
	Итого завтрак:		5,62	7,16	51,66	293,98	0,12	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0	7,84	35	8,00	368
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Помидор свежий	40	0,32	0,04	1,1	6	1,4	б/н
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Плов из птицы	140	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,50	0,00	ПР
	Итого обед:		9,03	4,57	75,72	380,90	5,49	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (вафли)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Кисель витаминизированный	150	0,15	0,00	138,00	89	1,20	б/н
	Итого полдник:		4,48	2,25	176,72	281,30	1,26	
	Итого за день:		19,45	14,30	311,94	991,38	14,87	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на период ЧС
меню на "___." 2026 г."

УТВЕРЖАЮ
Заведующий
Н.А.Овчинникова
Приказ от 06.08.2026 № 74-од

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
10 день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	15,15	64,00	0	ПР
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,00	3,0	399
	Итого:		0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	40	0,32	0,04	1,10	6,0	1,40	б/н
	Суп с фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Картофель, тушеный в соусе	100	2,14	5,93	15,53	124,00	7	133
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		12,65	11,52	70,08	435,70	18,93	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		5,50	4,29	44,69	239,40	0,02	
	Итого за день:		19,26	17,69	132,29	766,94	21,95	
	ИТОГО:		330,79	249,48	1833,51	9981,71	453,04	