

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
меню на "... 2026г."



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
1-й день	Завтрак							
	Макаронные отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,78	264,0	0,140	206
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Итого завтрак:		14,34	11,33	56,61	385,00	0,17	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	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	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Рыба отварная	85	15,60	0,96	0,62	74,0	1,26	242
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,00	22	125
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		26,56	11,78	91,61	579,94	49,69	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Итого полдник:		5,52	4,30	47,69	251,40	0,03	
	Итого за день:		47,17	27,41	211,06	1280,34	52,89	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
меню на "... 2026г."



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
2 день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,80	54	0,00	б/н
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	б/н
	Итого завтрак:		7,22	5,31	20,16	157,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	1,75	б/н
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Птица отварная	110	18,08	13,60	0,00	195,0	0,00	300
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4,08	4,08	29,94	173,00	0	314
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		32,55	23,64	88,63	698,00	96,40	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Йогурт	180	5,00	4,50	12,20	110	1,26	401
	Итого полдник:		10,46	8,78	49,90	321,40	1,26	
	Итого за день:		50,63	38,13	168,49	1220,40	107,69	

	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 174-ОД»	Заведующий	И.А. Денисенкова
06.08.2021г.	№174-ОД	*	*
06.08.2021г.	*	*	*
06.08.2021г.	*	*	*
06.08.2021г.	*	*	*
06.08.2021г.	*	*	*
06.08.2021г.	*	*	*

Дни	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
3 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5	4,56	5,91	26,67	147,00	0,00	168
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,07	13,48	51,31	354,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
			1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец свежий)	50	0,40	0,05	1,40	7,50	1,40	б/н
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	12,65	12,08	11,21	204,0	0,63	288
	Каша рисовая с овощами	180	4,8	3,91	47,81	246,0	0,75	166
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		24,76	20,26	116,48	748,54	8,93	
	Полдник							
	Оладьи с повидлом	120/10	9,06	8,11	55,77	332,00	0,56	449
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого полдник:		14,54	12,99	64,84	434,00	3,02		
Итого за день:		47,87	47,23	253,63	1631,54	21,98		

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

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
4 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	0,31,78	264,46	0,140	206
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,00	40,0	0,03	392
	Итого завтрак:		14,34	11,33	56,64	385,00	0,17	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	15,15	64,00	3,00	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	2,96	34,8	0	ПР
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	1,019	82	8,23	82
	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	2,20	81,00	1,80	247
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	27,25	183	24,21	321
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	9,99	40	0,03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	14,84	81,0	0,00	ПР
	Итого обед:		19,07	18,64	68,279	554	34,27	
	Полдник							
	Вареники ленивые	155	22,25	16,29	22,97	327,0	0,29	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник:		22,31	16,31	32,96	367,00	0,32		
Итого за день:			56,47	46,28	173,00	37,76		

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
меню на " __. __. 2026г."



Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
5-й день	Завтрак							
	Каша гречневая с сахаром	160	4,6	4,86	25,83	166,0	0,00	314
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	10,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,48	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		4,7	12,43	50,47	342,00	0,14	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	6/н
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/40/40	11,94	8,64	20,88	209	9,38	302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		19,81	14,38	74,80	508,00	101,53	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	107	1,44	6/н
	Итого полдник:		5,64	4,28	203,30	317,96	1,44	
	Итого за день:		30,58	31,49	338,37	1211,96	113,11	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
меню на " __. __. 2026г."



Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
6 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,38	214,0	0,140	206
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		14,34	11,33	56,61	385,00	0,17	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,2	64,0	3,00	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	ПР
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Рыба отварная	85	15,60	0,96	0,62	74,0	1,26	242
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,00	22	125
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		26,27	11,58	87,22	559,70	28,22	
	Полдник							
	Оладьи из творога	150	10,43	8,91	51,62	164,00	0,28	452
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:		10,49	8,93	61,61	204,00	0,31	
	Итого за день:		51,85	31,84	220,59	1212,70	31,70	

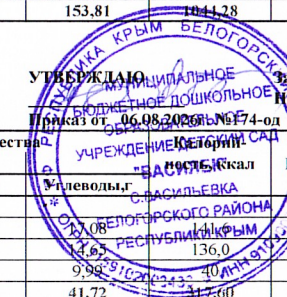
Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
мелю на " __. __. 2026г."



Заведующий
И.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, кДж		
7 день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,90	0,28	115,0	0,00	213
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	б/н
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Птица отварная	110	18,08	13,60	0,00	195,0	0,00	300
	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,08	4,08	29,94	173,00	0,00	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		29,81	24,45	93,36	714,08	27,62	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Итого полдник:		5,52	4,30	47,69	251,40	0,03	
	Итого за день:		36,18	31,50	153,81	1041,28	37,65	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
мелю на " __. __. 2026г."



Заведующий
И.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, кДж		
8 день	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,48	12,08	111,0	0,91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,67	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Итого завтрак:		8,48	13,05	41,72	247,60	0,94	
	2-й завтрак							
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
			1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	1,019	82	8,23	82
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		35,08	13,09	67,35	564,20	108,95	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (пирожок)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Йогурт	180	5,00	4,50	12,20	110	1,26	401
	Итого полдник:		9,33	6,75	50,92	302,50	1,32	
	Итого за день:		54,39	33,39	180,99	1279,30	121,21	

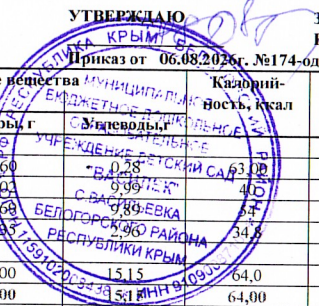
Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
меню на "___, __, 2026г."



Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день	Завтрак							
	Каша гречневая с сахаром	160	1,0	1,0	15,83	166,0	0,00	314
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутиролад с повидлом	30/20	2,0	0,0	27,56	156,0	0	2
	Итого завтрак:		7,06	8,81	63,38	362,00	0,13	
	2-й завтрак							
	Плов из ягод свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Итого:		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10	1,75	б/н
	Суп гороховый	200	4,30	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Плов из птицы	130/80	21,47	16,69	36,69	406	1,01	304
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		31,65	22,42	101,70	758,70	7,77	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (Вафля)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	107	1,44	б/н
	Итого полдник:		5,64	4,28	203,30	317,96	1,44	
	Итого за день:		44,91	35,91	378,18	1482,66	19,34	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на период ЧС
меню на "___, __, 2026г."



Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,80	54	0,00	б/н
	Икра кабачковая	50	0,45	2,85	0,00	34,8	0,00	б/н
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
	Итого:		0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	б/н
	Суп с фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	83
	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	4,08	29,94	173,00	0	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		15,48	10,84	92,58	534,04	14,50	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Итого полдник:		5,52	4,30	47,69	251,40	0,03	
	Итого за день:		22,20	17,49	158,38	884,24	17,53	
	Итого:		411,67	309,18	1898,13	11405,46	447,75	