

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

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Калории, кДж	
1-й день	Завтрак					
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	124,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,09	0,02
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	0
	Итого завтрак		5,18	8,54	28,75	0,70
	2-й завтрак					
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0
	Обед					
	Салат из свежих	40	0,57	2,44	3,34	37,56
	Суп картофельный с греческой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5
	Котлета рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	171,00
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0
	Итого обед	25	1,05	0,3	8,35	44
Подсумок	Всего за день		20,54	12,61	89,34	553,26
	Булочка дрожжевая	40	2,91	5,01	21,57	143,20
	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,00	76
	Итого полдник		7,26	8,76	27,57	219,20
	Итого за день		33,73	29,91	160,81	1048,76

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

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Калории, кДж	
2-й день	Завтрак					
	Омлет картофельный	65	5,73	11,04	1,1	215
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	6,09	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0
	Итого завтрак	40	8,90	12,09	25,84	0,13
	2-й завтрак					
	Пюре из картофеля свежее (Яблочное)	80	0,32	0,32	14,84	81,0
	Обед					
	Винегрет овощной (с 0,07 2026 помидоры свежие)	45	0,61	2,78	3,8	42,66
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0
	Капша "Артек" с маслом	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0
Подсумок	Итого обед	25	1,05	0,3	8,35	44
	Всего за день		21,30	19,83	80,83	587,62
	Запеканка из творога с яблоками	65	5,83	5,14	11,89	117,00
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,09	28,0
	Итого полдник		5,87	5,15	18,88	145,00
	Итого за день		36,39	37,39	133,48	1013,82

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

меню на "..... 2026 г."



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Мг ретинола
			Белки, г	Жиры, г		
3 день	Завтрак					
	Каша молочная жидкая рисовая	160	3,46	4,57	116,00	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,00	0,02
	Булочка с маком	20/5	1,53	4,72	9,14	0
	Итого завтрака:		5,03	9,30	130,14	0,02
	2-й завтрак					
	Булочка	80	1,20	0,40	16,80	8,0
	Обед					
	Омлет по рецепту (средней жирности)	30	0,24	0,003	0,51	3,0
	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,31	62,85
4-й день	Котлета с мясом	60	8,93	6,58	8,97	132,0
	Каша гречневая жидкая	100/3	3,09	3,22	17,11	110,0
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	0,00
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	73,20
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	81,0
	Итого обеда:		18,75	12,95	78,00	305,53
	Полдник					
	Омлет с помидорами	60/5	4,56	4,06	28,06	167,00
	Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85
	Итого полдника:		9,41	8,14	35,64	252,00
	Итого за день:		34,39	30,79	171,27	1100,53

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

меню на "..... 2026 г."



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Мг ретинола
			Белки, г	Жиры, г		
3 день	Завтрак					
	Макаронные отпарные с сыром	125/5/20	9,29	10,01	110,01	0
	Булочка с маком	20/5	1,53	4,72	9,14	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,00	0,02
	Итого завтрака:		10,86	14,74	125,15	0,02
	2-й завтрак					
	Сыр фрутовый	130	0,75	0,00	64,0	3,0
	Обед					
	Каша гречневая (пропаренного сорта)	40	0,75	0,00	10,00	3,00
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	1,88	61,5
4-й день	Котлета рубленая Любительские	60	8,09	2,48	6,41	81
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,00	28
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5
	Итого обеда:		17,40	13,45	67,05	264,3
	Полдник					
	Компот из яблок (в аэропаре)	40	4,33	2,25	38,72	192,5
	Каша с яблоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	Итого полдника:		7,48	4,97	51,68	281,50
	Итого за день:		36,49	33,16	172,72	1136,59

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



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
5-6 дней	Завтрак							
	Суп молочный с речной крупой	150	4,48	4,11	12,81	120,4	0,68	94
	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:		6,05	8,84	28,94	219,20	0,70	
	2-й завтрак							
	Пюре из яблок свежее (кислое)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Омлет по сезону (суперсвежий)	30	0,24	0,003	0,51	3,0	1,05	60
	Суп - щиная 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 ягодной 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	ТПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ТПР
	Итого обед:		15,93	11,08	61,57	410,85	83,69	
	Полдник							
	Молоко парное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Кефирный напиток	15	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00	60
	Чайя кисельная	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	60
	Итого полдник:		9,86	9,17	23,17	214,84	0,98	
	Итого за день:		32,16	29,41	121,52	880,09	93,37	

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

УТВЕРЖДАЮ: И.О. замед поощо
Р.Б. Валакова

Дни

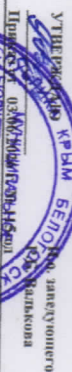
	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 дней	Завтрак							
	Суп молочный с речной крупой	150	3,61	3,81	12,02	120,4	0,68	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		5,18	8,54	28,15	214,84	0,70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	0,00	3,00	3,00	399
			0,75	0,00	0,00	3,00	3,00	
	Обед							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,66	3,80	33
	Суп картофельный с картофелем	220	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Котлеты рыбные Любительские	60	8,09	2,48	6,41	81	2,08	256
	Котлетки 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	ТПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ТПР
	Итого обед:		17,48	12,92	79,59	505,86	25,78	
	Полдник							
	Ватрушка	35	4,61	7,74	14,59	101,00	0,02	458
	Кисель витаминизированный	150	0,15	0,00	138,00	89	1,20	60
	Итого полдник:		4,76	7,74	152,59	189,80	1,22	
	Итого за день:		28,17	24,20	276,08	971,06	30,70	

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



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7-й день	Завтрак							
	Суп молочный с макаронами мелкими	150	4,31	3,91	14,13	0,43	0,68	93
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	192
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0	2
	Итого завтрак:		6,84	7,85	48,68	292,90	0,80	
	2-й завтрак							
	Пюре из вареной свеклы (кбжу)	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 свежих овощей	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
7-й день	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,50	305
	Каша пшеничная вареная	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	ТП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ТП
	Итого обед:		18,75	17,47	83,28	565,77	19,72	
	Полдник							
	Компотированное изюмное (в асептической)	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:		31,41	29,93	184,49	1133,27	28,54	

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



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Вит. А, мг	Вит. С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8-й день	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	0,45	0,68	94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	3,1	164,0	0,02	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		6,01	9,18	23,54	224,60	0,70	
	2-й завтрак							
	Пюре из вареной свеклы (кбжу)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368
			1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	
	Обед							
	Пюре кабачковая (протертая) (прот-м)	40	0,36	1,88	2,37	27,8	0,00	ТП
8-й день	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Голубцы ленивые	120/15	10,61	6,81	15,04	164,0	15,03	298
	Компот 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	ТП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ТП
	Итого обед:		17,13	11,18	62,48	438,84	96,20	
	Полдник							
	Компотированное изюмное (в асептической)	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	401
	Итого полдник:		4,37	2,26	45,71	220,5	0,08	
	Итого за день:		33,22	28,76	153,58	1007,94	105,41	

Примерное 16-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на летний период
меню на "..... 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБДОУ д/с "Василек"
с.Васильевка
Р.Б. Васильева

Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Углеводы	Жиры	Белки	С	№ рецептура
			Всего, г	Жир, г	Углевод, г	Жиры, г	Белки, г		
9 день	Завтрак								
	Каша овсяная молочная с сахаром	150	3,4	3,96	27,83	0,00	0,00	1,68	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	0,02	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	274	0,02		
	2-й завтрак								
	Пюре из картофеля (свежий)	80	0,32	0	7,84	35	8,00	368	
	Итого:		0,32	0,00	7,84	35,00	8,00		
	Обед								
	Винегрет овощной (с 01.07.2026 поваром свежий)	45	0,61	2,78	3,80	42,7	4,61	45	
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81	
	Пюре из картофеля	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	119	
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,50	0,00	119	
	Итого обед:		9,32	7,31	78,42	417,56	8,70		
	Полдник								
	Запеканка из творога	50/15	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237	
	Каша с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397	
	Итого полдник:		12,03	8,77	22,15	216,00	1,32		
	Итого за день:		26,64	25,09	152,37	942,76	18,04		

Примерное 16-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на летний период
меню на "..... 2026 г."

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБДОУ д/с "Василек"
с.Васильевка
Р.Б. Васильева

Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Углеводы	Жиры	Белки	С	№ рецептура
			Всего, г	Жир, г	Углевод, г	Жиры, г	Белки, г		
10 день	Завтрак								
	Каша молочная жидкая пшеница	160	3,46	4,57	30,10	0,00	0,00	185	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	0,02	0,02	392	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1	
	Итого завтрак:		5,03	9,30	46,13	85,0	0,02		
	2-й завтрак								
	Сок брусничный	130	0,75	0,00	15,82	0,00	0,00	399	
	Обед								
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20	
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,07	9,95	72,5	4,52	76	
	Котлеты с луком	60	8,93	6,88	8,97	132,0	0,00	282	
	Каша "Артек" с маслом	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61	0	314	
	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	119	
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	119	
	Итого обед:		18,33	15,33	83,47	551,77	18,79		
	Полдник								
	Булочка "Василек"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,00	473	
	Кефирный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395	
	Итого полдник:		6,24	5,06	37,56	221,00	0,98		
	Итого за день:		30,35	30,19	177,01	1103,77	22,79		
	Итого О:		322,95	298,84	1703,33	10341,49	452,90		