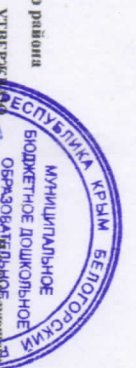


Примерное 10-дневное меню по МБДОУ
Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период
меню на "___" 2026г."



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калории, ккал	Рецептура	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	Завтрак							
	Сливочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	139,4	94	
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,42	392	
	Ватрушка с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	130,4	1	
	Итого завтрак:		7,33	12,65	41,47	308,40	8,94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	
	Обед		0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Салат из овощей	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Сви котлетный с греческой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Чай питьевой	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	117
	Чай расоло-питьевой	25	1,98	0,36	10,02	52	0	117
	Итого обед:		26,14	15,64	110,90	687,84	13,00	
	Полдник							
	Будничка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469
	Бастур	180	5,00	4,5	7,20	92,00	0,54	401
	Итого полдник:		8,64	10,76	34,16	271,00	0,54	
	Итого за день:		42,86	39,95	201,28	1331,24	17,48	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ
Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период
меню на "___" 2026г."

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Н. В. Веткова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Калории в 100 гр продукта	Рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		
2-й день	Завтрак							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,5	139,4	215	
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,42	392	
	Чай питьевой	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	
	Икра рыбная	50	0,43	2,35	14,84	81,0	0,00	
	Итого завтрак:		10,69	14,51	22,18	261,84	0,48	
	2-й завтрак							
	Пшеница для молока свежая (сметана)	100	0,40	0,40	9,8	44,00	10,00	
			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Обед							
	Винегрет овощной (0,07, 2026 помидор свежий)	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	
	Котлеты рыбные из пшеницы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	
	Каши "Артек" с маслом	150/5	4,08	4,08	29,94	173,00	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	
	Чай питьевой	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	
	Чай расоло-питьевой	25	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Итого обед:		27,63	26,78	105,05	772,86	10,47	
	Полдник							
	Запеченная из творога с морозилом	130	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,40	0,03	
	Итого полдник:		11,72	10,31	33,77	274,40	0,74	
	Итого за день:		50,44	52,00	174,96	1368,88	112,39	

Примерные 10-дневные меню по МБДОУ д/с "Василиск" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период меню на "___" 2026г."



День	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества				№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3 день	Завтрак						
	Каши молочная жидкая испеченная	200	4,59	4,40	31,26	187,40	0
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0
	Итого завтрак:		7,10	12,47	55,90	363,00	0,03
	2-й завтрак						
	Батон	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0
			1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
	Обед						
	Овощи по сезону(суп-свежий)	50	0,40	0,05	1,40	7,50	1,40
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60
	Котлета с луком	80	11,92	8,64	11,64	173,0	0,00
	Каши рисовая вязкая	150/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,00
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0
	Итого обед:		24,37	17,35	98,93	651,14	9,55
	Полдник						
	Оладьи с повидлом	120/10	9,06	8,11	55,77	332,00	0,56
	Молоко кефирное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого полдник:		14,54	12,99	64,84	434,00	3,02
	Итого на день:		47,51	43,31	240,67	1543,14	27,60

Примерные 10-дневные меню по МБДОУ д/с "Василиск" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период меню на "___" 2026г."

УТВЕРЖДАЮ
Крым Белогорский район
№. заведующего
Васильева

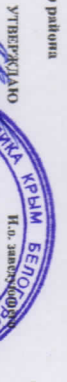
День	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества				№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
4 день	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	175/20	11,17	10,28	34,78	258,14	0,14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:		13,68	17,85	59,42	434,14	0,17
	2-й завтрак						
	Суп фруктов	180	0,75	0,00	15,15	64,0	0,00
			0,75	0,00	15,15	64,00	0,00
	Обед						
	Мяса сабачонка (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	1,019	82	8,23
	Котлеты рыбные. Лимонные	80	10,95	3,63	8,69	112,00	3,02
	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183	24,21
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0
	Итого обед:		22,09	17,72	74,709	585	35,49
	Полдник						
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06
	Каши с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Итого полдник:		8,00	5,44	54,54	299,50	1,49
	Итого за день:		44,52	41,01	200,68	1388,50	40,15

Примерное 10-дневное меню по МР/ГОУ
Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период
меню на "....." 2020г."



Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				№ по рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
5-й день	Завтрак						
	Сыр мажорный с пшеницей жареной	200	5,07	5,48	17,08	143,20	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0
	Итого завтрак:		6,03	13,05	41,72	317,60	1,05
	2-й завтрак						
	Пюре из картофеля (обильно)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00
	Обед		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Овощи на гарнир (супер свежий)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75
	Сыр-шавица жареная	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40
5-й день	Полдник						
	Пюре из картофеля в соусе с овощами	150/40/40	11,94	8,64	20,88	209	9,38
	Напиток из ягод и фруктов	180	0,61	0,25	18,67	79,0	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0
	Итого обед:		19,81	14,38	74,80	508,00	101,53
	Полдник						
	Яблоко запеченное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Коктейль из фруктов	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00
	Итого полдник:		10,46	10,05	27,49	242,80	1,17
	Итого за день:		36,70	37,88	153,81	1112,40	113,75

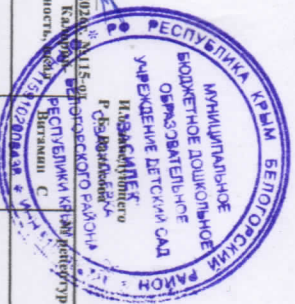
Примерное 10-дневное меню по МР/ГОУ
Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период
меню на "....." 2020г."



Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				№ по рецепту
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
6-й день	Завтрак						
	Сыр мажорный с пшеницей жареной	200	5,07	5,48	17,08	143,20	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0
	Итого завтрак:		6,03	13,05	41,72	317,60	1,05
	2-й завтрак						
	Сыр-шавица жареная	180	0,75	0,00	15,2	64,00	392
	Обед		0,75	0,00	15,2	64,00	3,00
	Салат из свеклы	60	0,86	3,55	5,02	56,44	2,3
	Сыр-шавица жареная с картофелем	200	1,08	2,69	9,71	70,00	4,60
6-й день	Полдник						
	Коктейль из фруктов	150/5	10,95	3,63	8,69	112	2,56
	Картофель отварной	180	3,05	4,17	24,08	146,00	22
	Каша из гречихи	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0
	Итого обед:		22,03	15,55	97,35	619,24	35,68
	Полдник						
	Вареники	50	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03
	Каша из гречихи	180	0,18	0,00	165,00	107	1,44
	Итого полдник:		6,76	3,91	186,40	250,86	1,47
	Итого за день:		37,97	32,96	340,93	1258,90	41,09

Примерное 10-дневное меню по МБ/ЮУ д/с "Василиев" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период меню на "___" 2020г.:

УТВЕРЖДАЮ



Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества			Калорийность на 100 гр продукта	Витамин С	№ рецептуры по методическим указаниям Минздрава Республики Крым
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день	Завтрак							
	Сыр мажорский с мажорскими изюминками	200	5,75	5,22	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Бутерброд с помидором	30/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0	2
	Итого завтрак:		8,30	9,17	56,39	341,20	1,04	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
	Обед							
	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Сыр картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Борщ с вареными из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Каша пшеничная вареная	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	1,35	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	177
8 день	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	177
	Итого обед:		24,37	23,99	106,87	742,08	28,79	
	Полдник							
	Каша пшеничная вареная (в аскорбинате)	40	5,46	4,28	37,70	311,4	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:		38,59	37,86	220,70	1378,68	39,36	

Примерное 10-дневное меню по МБ/ЮУ д/с "Василиев" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период меню на "___" 2020г.:

УТВЕРЖДАЮ



Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества			Калорийность на 100 гр продукта	Витамин С	№ рецептуры по методическим указаниям Минздрава Республики Крым
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день	Завтрак							
	Сыр мажорский с мажорскими изюминками	200	5,75	5,48	17,08	141,6	0,91	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	0,03
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		8,48	13,05	41,72	317,60	0,94	
	2-й завтрак							
	Блины	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	Обед							
	Макарышковая (пропаренная, пропущенная)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	177
	Борщ с капустой и картошкой	200	1,45	3,93	1,019	8,2	8,23	82
	Голубцы фаршированные	160/30	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	298
	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	177
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	177
8 день	Итого обед:		21,72	16,96	67,77	548,08	118,26	
	Полдник							
	Каша пшеничная вареная (в аскорбинате)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Чай с сахаром	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:		41,03	37,26	181,41	1263,10	130,52	

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ
Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период
меню на "___" 2026г."



День	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества		Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		
9 день	Завтрак					
	Каши овсяная молочная мякоть	150/5/5	4,56	5,91	26,67	0,00
	Ватрушка с мясом	30-май	2,45	7,55	14,65	0,00
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	0,03
	Итого завтрак:		7,07	13,48	51,31	0,03
	2-й завтрак					
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	10,0
	Итого:		0,40	0,40	9,80	10,00
	Обед					
	Винегрет овощной (с 01.07.2025 - майонез свежий)	60	0,82	3,7	5,06	56,88
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
	Плов из птицы	130/80	21,47	16,69	36,69	406
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	0
	Итого обед:		32,17	26,02	104,66	805,58
	Полдник					
	Запеканка из творога	100/15	17,76	12,10	18,38	254,00
	Кисель с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого полдник:		21,43	15,29	34,20	361,00
	Итого за день:		61,07	55,19	199,97	1564,58
						23,87

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ
Республики Крым (возрастная категория: 3-7 лет) на летний период
меню на "___" 2026г."



День	Наименование блюда	Выход, гр	Питательные вещества		Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		
10 день	Завтрак					
	Каши молочная овсяная	200	4,59	4,30	26,67	0,00
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	0,03
	Ватрушка с мясом	30/5	2,45	7,55	14,65	0,00
	Итого завтрак:		7,10	12,47	51,31	0,03
	2-й завтрак					
	Свежие фрукты	180	0,75	0,00	64,0	3,0
	Обед					
	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,05	5,41	52,44
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,6
	Ботаника с луком	80	11,92	8,64	11,64	173,0
11 день	Каши "Артек" с мясом	180/5	4,08	4,08	29,94	0,00
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	173,00	314
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	87,84	1,55
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,98	0,36	81,0	0,00
	Итого обед:		23,75	21,39	106,61	27,05
	Полдник					
	Ватрушка "Басильки"	70	5,46	4,28	37,70	211,40
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого полдник:		8,31	6,69	52,06	302,40
	Итого за день:		39,91	40,56	229,72	1445,48
	Итого:		404,35	381,54	1993,48	12577,50
						458,71