

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 15.01.2026 г. № 24

Заведующий
Н.А.Овчинникова

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	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:		7,33	12,65	41,47	308,40	0,94	
	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 свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Суп картофельный с гречневой 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
	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:		26,14	15,64	110,50	687,84	13,00	
	Полдник							
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0	165,60	106,56	1,44	б/н
	Итого полдник:		3,82	6,26	192,56	285,56	1,44	
	Итого за день:		38,04	34,55	359,68	1345,80	18,38	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30/5	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Итого завтрак:		10,69	14,51	26,34	278,00	0,18	
	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							
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	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:		27,63	26,78	105,05	772,88	101,47	
	Полдник							
	Запеканка из творога с морковью	130	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	238
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Итого полдник:		11,72	10,31	33,77	274,00	0,74	
	Итого за день:		50,44	52,00	174,96	1368,88	112,39	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день.	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшениная	200	4,59	4,90	31,26	187,00	0	185
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30.май	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1
	Итого завтрак:		7,10	12,47	55,90	363,00	0,03	
	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							
	Овощи по сезону(огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	б/н
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Котлета с луком	80	11,92	8,64	11,64	173,0	0,00	282
	Каша гречневая вязкая	150/5	4,67	4,86	25,83	166,0	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:		24,37	17,35	98,38	648,84	9,90	
	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:		46,76	42,81	234,27	1509,84	15,95	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
4 день.	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,78	264	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							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	1,019	82	8,23	82
	Котлеты рыбные Любительские	80	10,95	3,63	8,69	112,00	3,02	256
	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183	24,21	321
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	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:		22,09	17,72	74,769	585	35,49	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Итого полдник:		8,00	5,44	54,54	299,50	1,49	
	Итого за день:		44,83	34,89	195,72	1313,50	47,15	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5-й день	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	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:		6,03	13,05	41,72	317,60	1,05	
	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 соленый)	50	0,40	0,05	0,85	5,0	1,75	б/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							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00	б/н
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0,00	б/н
	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	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91	94
	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:		8,43	13,50	42,03	324,80	0,94	
	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							
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70,00	4,60	85
	Котлеты рыбные Любительские	80	10,95	3,63	8,69	112	3,02	256
	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:		22,03	15,55	97,35	619,24	35,68	
	Полдник							
	Ватрушка	50	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03	458
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	107	1,44	б/н
	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	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	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 повидлом	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							
	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 квашеной капусты	60	1	3	5	51,4	11,87	47
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	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:		24,53	23,94	106,41	741,04	20,69	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	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:		38,75	37,81	220,29	1377,64	31,76	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/8	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	180	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	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	0,00	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	1,019	82	8,23	82
	Голубцы ленивые	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52	0	ПР
	Итого обед:		21,72	16,96	67,77	548,00	118,26	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	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:		40,94	30,24	175,75	1177,10	123,52	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	4,56	5,91	26,67	178,00	0,00	168
	Бутерброд с маслом	30, май	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		7,07	13,48	51,31	354,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды 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							
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Суп гороховый	200	4,39	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:		32,17	26,02	104,66	805,58	12,17	
	Полдник							
	Запеканка из творога	100/15	17,76	12,10	18,38	254,00	0,24	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого полдник:		21,43	15,29	34,20	361,00	1,67	
	Итого за день:		61,07	55,19	199,97	1564,58	23,87	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшениная	200	4,59	4,90	31,26	187,00	0	185
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Итого завтрак:		7,76	5,95	56,09	308,00	0,03	
	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							
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	(б/н)
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Котлета с луком	80	11,92	8,64	11,64	173,0	0,00	282
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4,08	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:		23,36	20,69	104,16	698,44	7,58	
	Полдник							
	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	37,70	211,40	0,00	473
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Итого полдник:		8,31	6,69	52,06	302,40	1,17	
	Итого за день:		40,18	33,33	227,46	1372,84	11,78	
	Итого:		399,43	356,13	2131,99	12323,88	425,89	