



Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет детский сад 10.5
часов, посещающих муниципальные дошкольные образовательные
учреждения Джанкойского района Республики Крым
2025-2026 учебный год

Рекомендованное примерное меню для детей от 3 до 6 лет сад 10.5 часов.

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10 Пятница								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8.1	10.1	1.6	129.0	215	2014
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,0	0.0	6.3	26.2	393	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	275	10.10	8.40	15.42	177.22		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	2014
	Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3.0	6.1	56.5	20	2014
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.4	5.7	70.4	71	2014
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	70	9.9	15.4	10.6	220.2	307	2014
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	3,47	4,9	31,3	183,18	334	2014
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	25.0	99.8	383	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	655	18.77	28.1	95.7	711.68		
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100	6.2	9.8	27.4	224.1	155	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	11.4	87.5	397	2008
	Итого за прием пищи:	280	9.8	12.8	38.8	311.6		
Всего за день:			39.47	49.5	157.42	1238.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2 Вторник								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150/5/5	7.1	7.4	31.4	220.4	185	2014
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	6.3	25.3	392	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	390	11.0	7.7	62.8	364.1		
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	12.1	10.5	0.1	143.7	284	2014
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.1	2.0	14.6	85.8	82	2014
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12.1	10.5	0.1	143.7	300	2014
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	3.3	4.5	19.7	132	300	2012
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	18.2	77.4	399	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	640	21.6	20.7	70.9	556.5		
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	110	17.1	11.7	21.0	259.6	230	2014
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	2.6	11.2	81.4	394	2012
	Итого за прием пищи:	290	20.1	14.3	32.2	341		
Всего за день:			53.5	42.9	181.1	1326.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3 Среда								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150/5/5	5.8	7.7	22.9	184.2	185	2014
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.9	78.9	395	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	385	12.0	10.2	57.4	369.7		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.3	0.3	7.8	37.6	368	2014
	Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	7.8	37.6		
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	50	1.0	2.4	6.1	50.7	54	2014
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.7	6.0	8.0	107.1	95	2008
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	8.0	8.1	7.5	134.3	282	2014
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.1	18.6	122.7	321	2014
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	372	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	652	18.9	21.0	65.4	531.0		
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.2	4.6	24.2	149.1	489	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.2	25.0	392	2014
	Итого за прием пищи:	190	3.4	4.6	30.4	174.1		
Всего за день:			34.6	36.1	161.0	1112.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4 Четверг								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.7	5.1	19.1	144.8	185	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.2	25.0	392	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	405	9.2	5.4	47.9	276.4		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	368	2014
	Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0		
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СРБ.	50	0.4	0.1	0.9	6.5	СРБ	2021
	СУП РИСОВЫЙ	250	2.1	2.1	18.8	103.0	109	2008
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.2	9.5	6.3	155.5	268	2014
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.5	5.8	14.6	120.4	342	2012
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	675	19.3	18.0	70.6	521.3		
Полдник	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	50	7.0	3.6	38.8	216.3	469	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	2012
	Итого за прием пищи:	230	12.0	8.0	47.1	310.6		
Всего за день:			41.4	31.6	173.7	1151.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5 Пятница								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150/5/5	7.1	7.4	31.4	220.4	185	2014
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.9	78.9	395	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	385	13.3	9.9	65.9	405.9		
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.5	3.7	40.6	40	2012
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.8	7.0	10.2	124.8	75	2014
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	14.8	14.6	20.6	272.9	276	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.6	46.5	379	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	650	22.3	24.4	60.9	556.2		
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	15.8	11.1	26.5	268.9	234/351	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.2	25.0	392	2014
	Итого за прием пищи:	300	20.1	14.8	32.3	346.0		
Всего за день:			56.1	49.5	168.1	1 355.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7 Вторник								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150/5/5	4.8	6.5	25.0	178.5	185	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.3	25.3	392	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	390	10.4	7.4	56.2	333.4		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.2	0.4	16.8	76.8	368	2014
	Итого за прием пищи:	100	1.2	0.4	16.8	76.8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33.50	50	0.7	3.0	4.1	46.4	33	2012
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.4	4.1	14.1	111.0	81	2014
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	11.0	10.7	3.9	153.7	312	2014
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2.9	4.3	16.7	117.6	126	2012
	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	150	0.1	0.0	6.0	25.1	783	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	625	21.4	22.4	59.6	525.2		
Полдник	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	8,7	4,0	27,8	184,6		2021
	КЕФИР	180	4.3	3.7	5.8	77.1	401	2014
	Итого за прием пищи:	240	4.9	4.4	21.3	147.9		
Всего за день:			37.9	34.6	153.9	1083.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6 Понедельник								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8.1	10.1	1.6	129.0	215	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	11.4	87.5	397	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	305	15.1	13.4	35.6	323.1		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.2	0.4	16.8	76.8	368	2014
	Итого за прием пищи:	100	1.2	0.4	16.8	76.8	368	2014
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	СРБ	2021
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.7	6.0	74.6	71	2014
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8.8	8,8	5.3	135.6	306	2014
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	2.5	1.7	15.1	90.3	340	2012
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	10.0	44.7	399	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	18.2	77.11	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	680	19.3	15.8	55.5	428.81		
Полдник	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	7.2	3.2	26.4	162.6	483	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	5.1	20.8	392	2014
	Итого за прием пищи:	240	7.2	3.2	31.5	183,4		
Всего за день:			42.8	32.8	139.4	1012,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8 Среда								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	5.5	6.5	25.7	183.3	185	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	11,4	88,8	392	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	425	12.6	9.9	59.6	378.7		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.2	0.4	16.8	76.8	368	2014
	Итого за прием пищи:	100	1.2	0.4	16.8	76.8	368	2014
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3.0	6.1	56.5	20	2014
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	16.6	14,5	18.2	269.6	109	2014
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70/30	18.4	13.2	2.2	227.9	255	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.4	5.9	19.3	147.1	414	2012
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	720	17.5	22.6	85.4	541.3		
Полдник	кондитерские изделия(печенье)	35	0.6	0.7	15.5	70.8	СРБ	2021
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	6.2	25.0	392	2014
	Итого за прием пищи:	215	0.7	33.6	21.7	95.8		
Всего за день:			32.0	44.4	183.5	1092.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9 Четверг								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4.7	5.7	21.6	156.8	185	2014
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.4	27.3	393	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	375	8.3	6.0	50.6	290.7		
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5		
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СРБ.	50	0.4	0.1	0.9	6.5	СРБ	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.7	9.6	89.1	57	2012
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	5.94	3.42	1.54	61	261	2014
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.1	18.6	122.7	321	2014
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.1	24.3	376	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	660	12.84	12.62	51.54	375.0		
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	11.1	8.5	11.6	170.6	240	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.2	25.0	392	2012
	Итого за прием пищи:	260	14.1	11.1	22.8	252		
Всего за день:			36.04	29.92	140.14	982.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1 Понедельник								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/5/5	6.5	7.1	24.8	189.7	185	2014
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.9	78.9	395	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	435	12.7	9.6	59.3	375.2		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7.5	38	338	2014
	Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7.5	38		
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	СРБ	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.7	7.0	11.7	131.1	76	2014
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	19.6	25.7	35.9	452.6	298	2014
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	25.0	99.8	383	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	650	27.1	33.1	88.3	761,4		
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	1.2	3.0	10.1	73.6	345	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	11,4	88,8	392	2014
	Итого за прием пищи:	260	4.9	6.1	21.5	162.4		
Всего за день:			45.5	49.0	176.6	1 337.0		

