

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Светловский детский сад

«Солнышко»

С.В. Завгородняя

Приказ № 5 от 12.01.2026 г.



Десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет
в Муниципальном дошкольном образовательном
учреждении «Светловский детский сад «Солнышко»
Джанкойского района
Республики Крым

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	20	1,28	3,96	8,08	64,4	25	1,6	3,7	10,1	80,5
Каша молочная жидкая гречневая	130	5,7	5,9	22,7	166,4	200	9	8,2	33,6	244,3
Чай с лимоном	150	-	-	5,2	22	180	-	-	6,3	26,2
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	309					420				
II Завтрак										
Фрукты свежие (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого за прием пищи:	75					75				
Обед										
Огурец свежий/квашенный	20	0,56	0	0,28	3,24	40	1,12	0	0,56	6,48
Борщ с фасолью и картофелем	150	1,2	3,7	7,5	68,4	180	1,4	4,4	8,7	80,5
Жаркое по-домашнему из говядины	150	14,23	15,85	15,18	260,58	200	18,97	21,13	20,24	347,43
Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0,1	13,5	58	180	0,6	0,1	16,4	69,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	520					568				
Полдник										
Вареники ленивые	100	11,07	8,36	19,08	199,12	150	16	14,07	29,07	313,83
Соус молочный	25	1,04	0,86	2,02	29,42	50	0,07	1,72	4,04	58,85
Какао на молоке	150	3,1	2,5	9,5	74,1	180	3,7	3,1	11,4	88,8
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	285					390				
Всего за день:	1189					1453				

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с сыром	25	4,4	7,2	10,1	142,2	37	3,9	6,7	10,10	116,9
Каша молочная из овсяной крупы	130	4,9	6	22,6	163,9	200	7,6	4,8	33,6	208,4
Чай с лимоном	150	0	0	6,3	26,2	200	0	0	7,0	29,2
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	314					452				
II Завтрак										
Соки фруктовые	90	0,45	0,11	9,11	41,4	95	0,45	0,11	9,11	41,4
Итого за прием пищи:	90					95				
Обед										
Икра свекольная	30	0,6	1,5	2,9	27,4	50	0,8	2,4	5,1	45,8
Суп овощной с курой и сметаной	150	3,7	5,9	6,8	95,6	180	6,5	8,8	8,1	136,9
Котлеты, биточки, шницели рубленые	64	10,1	10,3	9,6	171,8	75	12	12,1	11,3	201,5
Пюре картофельное с морковью	110	2,2	3,3	14,3	96,3	130	2,6	4	16,8	113,8
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	40	3,0	0,2	20,0	94,8
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,5	77,7	38	3,29	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	564					693				
Полдник										
Каша вязкая молочная ячневая	100	4,76	6,76	19,76	155,26	150	3,2	4,6	21,5	140,4
Булочка творожная	50	7,2	3,2	26,4	162,6	60	8,6	4,0	31,7	195,3
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Итого за прием пищи:	300					390				
Всего за день:	1268					1630				

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	23	4,05	6,6	9,3	114,3	30	3,16	6,43	8,19	94,73
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,6	17,1	130,1	200	5,7	5,1	9,1	144,8
Чай с лимоном	150	0	0	5,2	22,0	200	0	0	7,0	29,2
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	362					445				
II Завтрак										
Соки фруктовые	100	1,6	0,13	10,13	46,00	100	1,6	0,13	10,13	46,00
Итого за прием пищи:	100					100				
Обед										
Салат из капусты свежей/квашеной	40	0,47	3,9	2,59	47,65	60	0,7	5,85	3,88	71,47
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	150	5,3	6,7	9,7	121,7	180	5,1	6,8	11,6	129,5
Котлеты рыбные запеченные с соусом	70	7,98	4,06	7,0	93,52	90	10,15	4,5	9,0	124,38
Пюре картофельное	120	2,6	3,9	17,2	114,2	150	3,19	5,26	21,42	146,3
Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	13,5	58,0	180	0,6	0,1	16,4	69,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	580					647				
Полдник										
Омлет натуральный	100	10,10	12,5	2,0	161,5	120	12,1	13,9	2,3	182,3
Икра кабачковая	30	0,64	2,1	2,1	27	50	0,8	3,5	3,5	45
Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	290					360				
Всего за день:	1332					1552				

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с сыром	24	4,4	7,2	10,1	142,2	35	3,9	6,7	10,10	116,9
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	2,0	24,3	133,1	200	5,9	2,7	30,9	171,0
Чай с лимоном	150	0	0	5,2	22,0	200	0	0	7,0	29,2
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	333					450				
II Завтрак										
Фрукты свежие (банан)	85	0,94	0,26	19,38	75,65	100	1,1	0,3	22,8	89
Итого за прием пищи:	85					100				
Обед										
Винегрет овощной	60	0,83	6,10	4,39	76,9	60	0,83	6,10	4,39	76,9
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,48	5,43	5,36	84,65	180	5,3	4,2	33,8	194
Гуляш из отварного мяса	70	8,41	9,52	2,41	129,02	70	8,41	9,52	2,41	129,02
Макароны отварные с маслом	120	4,4	3,4	27,9	160,5	150	5,3	4,2	33,8	194,0
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	600					678				
Полдник										
Каша пшеничная молочная с маслом	100	3,2	4,6	21,5	140,4	150	4,76	6,76	19,76	155,26
Ватрушка из дрожжевого теста	50	7,3	3,6	23,4	156,1	50	7,3	3,6	23,4	156,1
Кисель из сухофруктов	150	0,3	0,1	14,7	61,1	180	0,4	0,1	17,7	73,3
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	310					390				
Всего за день:	1328					1618				

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	20	1,28	3,96	8,08	64,4	25	1,6	3,7	10,1	80,5
Омлет натуральный	100	10,10	12,5	2,0	161,5	120	12,1	13,9	2,3	182,3
Капуста тушеная	40	0,67	3,51	3,02	46,14	60	0,98	4,53	4,77	62,66
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6
Итого за прием пищи:	310					385				
II Завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого за прием пищи:	75					75				
Обед										
Капуста квашенная	35	0,67	2,14	3,46	36,81	50	0,95	3,06	4,94	52,58
Суп картофельный с макаронами и мясом	150	5,1	4,6	12,1	109,5	180	8,1	7,1	14,5	155,2
Запеканка из печени с рисом и соусом	130	9,9	5,5	27,0	199,1	160	13,0	7,3	35,9	264,7
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	515					638				
Полдник										
Каша вязкая с изюмом	100	16	14,7	29,07	313,83	150	22,13	16,72	38,16	398,23
Кондитерские изделия	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Чай с молоком	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	269					355				
Всего за день:	1169					1453				

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	20	1,28	3,96	8,08	64,4	25	1,6	3,7	10,1	80,5
Каша жидка молочная из манной крупы	150	4,4	2,0	24,3	133,1	200	5,9	2,7	30,9	171,0
Чай с молоком	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	329					420				
II Завтрак										
Соки фруктовые	75	1,2	0,1	7,6	34,5	75	1,2	0,1	7,6	34,5
Итого за прием пищи:	75					75				
Обед										
Огурец квашеный	30	0,56	0	0,28	3,24	50	1,12	0	0,56	6,48
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	2,72	3,36	16	96,77	180	3,53	4,23	20,98	125,74
Рагу овощное с мясом	180	14	11,12	12,5	212,05	200	19,06	14,82	16	280,08
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	560					678				
Полдник										
Пудинг из творога с яблоками с соусом	75/15	10,5	9,2	13,7	180,0	100/15	13,8	10,6	17,3	222,9
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	250					305				
Всего за день:	1214					1478				

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с сыром	20	4,4	7,2	10,1	142,2	30	3,9	6,7	10,10	116,9
Омлет натуральный с зеленым горошком	100	8,3	10,10	6,4	149,0	120	9,96	12,12	7,68	178,8
Какао с молоком	150	3,1	2,5	9,56	74,1	180	3,7	3,1	11,4	88,8
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	279					345				
II Завтрак										
Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	75	0,3	0,3	7,35	35,25
Итого за прием пищи:	75					75				
Обед										
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,7	3,06	3,3	43,77	60	0,85	3,67	3,98	52,52
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6,38	3,04	9,36	88,02	180	7,85	3,22	12,95	109,14
Кнели куриные с рисом	60	11,0	10,7	3,9	153,7	70	12,6	12,3	4,5	179
Соки фруктовые	150	2,4	0,2	15,2	69	180	2,88	0,24	18,24	82,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	460					558				
Полдник										
Тефтеля рыбная с соусом сметанным	70/15	9,0	3,3	9,8	104,8	85/30	11,0	4,7	12,6	135,9
Пюре картофельное	120	2,6	3,9	17,2	114,2	130	2,7	4,1	18,7	123,3
Салат из квашеной капусты	20	0,67	2,14	3,46	36,81	45	0,95	3,06	4,94	52,58
Чай с лимоном	180	2,6	2,2	9,4	69,0	200	3,1	2,7	11,3	82,6
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	305					400				
Всего за день:	1119					1378				

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	15	1,28	3,96	8,08	64,4	25	1,6	3,7	10,1	107,33
Каша «Дружба» с изюмом	150	7,83	8,33	30,98	230,25	200	10,44	11,11	41,3	307,00
Чай с лимоном	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	324					415				
II Завтрак										
Соки фруктовые	75	1,2	0,1	7,6	34,5	75	1,2	0,1	7,6	34,5
Итого за прием пищи:	75					75				
Обед										
Салат картофельный с кукурузой	40	1,21	2,55	9,49	65,68	60	1,81	3,82	14,23	98,52
Борщ со свеклой и курицей	150	1,68	4,99	7,18	72,7	200	2,19	5,53	9,5	87,25
Ленивые голубцы	160	10,08	10,96	30,08	261,6	160	10,08	10,96	30,08	261,6
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	550					668				
Полдник										
Каша пшеничная молочная с маслом	100	16	14,7	29,07	313,83	150	22,13	16,72	38,16	398,23
Булочка творожная	50	0,72	0,85	5,6	32	60	1,08	1,27	8,4	48
Кисель из сухофруктов	150	0,1	0,03	6,02	24,64	200	0,13	0,03	7,02	28,81
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	310					400				
Всего за день:	1259					1558				

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	20	1,28	3,96	8,08	64,4	25	1,6	3,7	10,1	80,5
Рис припущенный	100	2,4	3,14	25,15	138,45	150	3,6	4,71	37,72	207,68
Капуста тушеная	40	0,67	3,51	3,02	46,14	60	0,98	4,53	4,77	62,66
Чай с лимоном	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	319					430				
II Завтрак										
Соки фруктовые	100	1,6	0,13	10,13	46,00	100	1,6	0,13	10,13	46,00
Итого за прием пищи:	100					100				
Обед										
Салат из моркови и яблок	30	0,3	1,6	2,4	24,8	50	0,4	2,6	3,7	41,3
Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом	150	2,21	3,5	17,4	98,14	180	2,85	4,6	22,43	127,38
Запеканка картофельная с печенью	150	9,9	5,5	27,0	199,1	200	13,0	7,3	35,9	264,7
Соус молочный	15	0,3	0,8	1,2	12,5	20	0,4	1,1	1,5	16,7
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	38	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	545					698				
Полдник										
Запеканка из творога со сгущенкой	150/30	4,63	5,09	27,29	139,7	150/30	4,63	5,09	27,29	139,7
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	340					370				
Всего за день:	1304					1598				

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак										
Бутерброд с маслом	20	1,28	3,96	8,08	64,4	25	1,6	3,7	10,1	80,5
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	7,12	18,78	158,19	200	5,66	7,83	21,55	176,0
Чай с молоком	150	2,6	2,2	9,4	69,0	180	3,1	2,7	11,3	82,6
Кондитерское изделие	9	0,69	0,87	6,69	37,53	15	1,15	1,45	11,15	62,55
Итого за прием пищи:	359					420				
II Завтрак										
Соки фруктовые	100	1,6	0,13	10,13	46,00	100	1,6	0,13	10,13	46,00
Итого за прием пищи:	100					100				
Обед										
Капуста квашеная	30	0,67	2,14	3,46	36,81	50	0,95	3,06	4,94	52,58
Суп картофельный с клецками и мясом	150	3,76	4,4	9,42	91,8	180	5,03	4,66	13,23	114,07
Котлеты рыбные запеченные с капустой и морковкой	50	6,9	4,6	2,9	80,2	60	8,1	5,4	3,4	95,7
Пюре картофельное	120	2,6	3,9	17,2	114,2	150	3,19	5,26	21,42	146,3
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	7,8	34,0	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,25	0,15	15,0	71,1
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	14,56	77,0	37	3,28	1,27	18,37	98,42
Итого за прием пищи:	550					687				
Полдник										
Каша ячневая молочная с маслом	100	4,76	6,76	19,76	155,26	150	5,29	6,43	26,25	182,02
Булочка творожная	50	0,72	0,85	5,6	32	60	1,08	1,27	8,4	48
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	9,6	64,5	180	2,8	2,2	11,6	77,6
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5,0	23,7	10	0,75	0,05	5,0	23,7
Итого за прием пищи:	310					400				
Всего за день:	1319					1607				