



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 61 "РОДНИЧОК" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

295026, г. Симферополь, ул. Набережная имени 60-летия СССР, зд.87А,
тел. (3652) 66-25-38, e-mail: sadik_rodnichek@crimeaedu.ru, сайт <http://simdou61.crimea-school.ru>
ОГРН 1149102182910, ОКПО 00793331, ИНН/КПП 9102066776/910201001



Утверждаю

И. о. заведующего МБДОУ № 61

"Родничок"

Малис Малиснюк Т.Ю.

Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(3-7 лет) в МБДОУ № 61 "Родничок"
на летне-осенний период
2024-2025 учебный год

1-й Понедельник

День: первый - Понедельник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
101	Суп молочный манный	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
3	Бутерброд с сыром	60	3,35	4,80	19,29	128,25	0,30
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого завтрак:	440	7,84	10,77	45,1	302,85	4,63
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,60	0,00	3,42	15,96	20,70
65	Борщ вегетарианский	250	1,88	6,02	5,59	96,45	61,79
261	Рыба, тушенная с овощами	80	32,26	8,99	2,06	217,99	2,20
220	Каша рассыпчатая (Артек)	150	5,18	1,62	33,95	165,76	0,00
417	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	10,98	41,14	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	790	45,69	17,51	88,68	701,3	84,73
Уплотненный полдник							
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
470	Булочка «Творожная»	100	11,40	8,40	55,49	330,32	0,30
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого полдник:	420	21,93	14,92	150,07	824,82	55,24
	ИТОГО за день:	1770	75,78	43,24	305,23	1915,97	145,56

1-й Вторник

День: второй - Вторник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с рисом	200	3,66	6,41	16,50	137,67	1,40
2	Бутерброд с джемом	65	2,96	4,63	34,08	189,98	0,56
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого завтрак:	445	6,67	11,06	59,88	364,95	2,00
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
87	Суп картофельный с	250	7,22	5,49	18,39	146,92	1,50
217	Кулеш с мясом птицы	200	23,57	11,28	50,14	395,60	1,20
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
21	Салат из капусты с	60	0,77	3,00	5,54	52,04	24,70
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	770	37,66	20,66	118,73	803,44	27,73
Уплотненный полдник							
246	Сырники с картофелем.	100/15	10,64	18,59	10,06	250,18	0,30
420	Кисломолочный продукт	180	5,44	4,69	7,87	95,00	0,56
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
	Итого полдник:	395	21,48	25,18	102,93	739,58	55,76
	ИТОГО за день:	1730	66,13	56,94	302,92	1994,97	86,45

1-я Среда

День: третий - Среда

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
100	Суп молочный с макаронными	200	4,48	6,05	22,64	161,00	1,40
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
416	Какао с молоком	180	2,20	3,30	14,38	95,70	1,10
	Итого завтрак:	425	9,23	18,29	51,54	399,7	2,5
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
93	Свекольник	250	1,45	6,68	5,65	103,13	8,78
303	Тефтели мясные.	80	10,43	13,75	16,72	228,07	3,40
339	Пюре картофельное	150	2,86	4,63	18,03	125,00	15,75
390	Компот из яблок	180	0,12	0,01	29,03	110,06	3,60
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	820	20,63	25,95	102,11	730,26	31,53
Уплотненный полдник							
229	Омлет натуральный	150	8,10	11,01	1,38	136,35	0,20
56	Икра овощная	60	0,60	0,00	3,42	15,96	20,70
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
417	Напиток из	180	0,00	0,00	10,98	41,14	0,04
	Итого полдник:	410	11,86	11,41	35,10	288,15	20,94
	ИТОГО за день:	1775	42,04	55,69	210,13	1505,11	55,93

1-й Четверг

День: четвертый — Четверг

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3,56	3,86	6,56	108,14	0,65
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
413	Чай с молоком	180	1,80	2,70	13,58	85,10	0,90
	Итого завтрак:	425	7,91	15,5	34,66	336,24	1,55
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
72	Щи зеленые	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
321	Плов из мяса птицы	180	19,26	18,21	33,10	366,04	1,80
394	Компот из смеси	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,60	0,00	3,42	15,96	20,70
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	740	27,95	24,21	98,1	712,63	30,36
Уплотненный полдник							
448	Пицца детская	120	4,78	3,20	15,76	107,71	4,00
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Консервированная кукуруза	30	1,72	3,70	4,82	59,58	5,58
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
	Итого полдник:	430	11,95	8,82	114,88	598,99	64,52
	ИТОГО за день:	1715	48,13	48,57	269,02	1734,86	97,39

День: пятый — Пятница

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углево ды		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
101	Суп молочный манный	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
3	Бутерброд с сыром	60	3,35	4,80	19,29	128,25	0,30
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,76	84,00	1,18
	Итого завтрак:	440	10,52	13,15	47,66	345,85	2,98
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
86	Суп картофельный с крупой (рис)	250	5,47	3,37	35,05	186,69	1,51
292	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	220	28,40	29,33	24,67	476,53	12,67
400	Кисель из натурального сока	180	0,20	0,03	20,96	78,54	0,44
17	Салат из капусты, перца и	60	0,46	4,00	1,54	43,84	14,30
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	790	40,3	37,61	114,9	949,6	
Уплотненный полдник							
245	Сырники из творога. Молоко сгущенное	100/20	16,21	18,21	32,01	355,63	2,40
	Кондитерские изделия	30	1,84	2,27	13,40	194,00	1,40
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого полдник:	480	18,17	20,5	55,61	590,63	6,63
	ИТОГО за день:	1830	69,31	71,3	239,55	1973,08	#ЗНАЧ!

День: шестой - Понедельник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный манный	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого завтрак:	425	6,97	14,91	39,43	313,90	1,54
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
86	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	5,47	3,37	35,05	186,69	1,51
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,60	0,00	3,42	15,96	20,70
311	Запеканка из печени с рисом	180	25,12	9,41	53,48	384,62	4,10
373	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,53	2,00	23,25	0,60
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	770	37,7	15,2	138,61	819,4	27,24
4							
220	Макароны отварные с сыром	160	6,40	4,83	46,11	240,80	0,40
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,58	0,00	6,25	27,31	2,80
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого полдник:	400	7,1	4,85	62,56	309,11	6,03
	ИТОГО за день:	1715	52,09	35	261,98	1529,41	35,77

2-й Вторник

День: седьмой — Вторник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3,56	3,86	6,56	108,14	0,65
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,76	84,00	1,18
	Итого завтрак:	425	8,91	15,20	33,84	335,14	1,83
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
90	Суп с рыбными фрикадельками	250	16,04	8,01	1,49	141,93	1,94
293	Гуляш из мяса птицы	120	11,60	9,17	2,95	140,62	0,62
220	Каша рассыпчатая (Гречка)	150	5,18	1,62	33,95	165,76	0,00
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,60	0,00	3,42	15,96	20,70
394	изюма)	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	780	38,92	19,69	83,05	657,19	2,89
Уплотненный полдник							
250	Вареники ленивые	105	13,39	19,82	16,67	297,32	0,40
	Кондитерские изделия	30	1,84	2,27	13,40	194,00	1,40
420	Кисломолочный продукт	180	5,44	4,69	7,87	95,00	0,56
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
	Итого полдник:	415	26,07	28,68	122,94	980,72	57,26
	ИТОГО за день:	1740	74,22	63,61	261,21	2060,05	62,94

День: восьмой — Среда

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,32	3,96	24,08	141,10	0,65
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого завтрак:	425	4,92	12,92	47,90	321,40	0,69
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
99	Суп овощной	250	0,60	5,00	2,34	56,51	5,80
299	Котлеты из говядины	80	10,03	6,21	8,38	127,66	1,19
218	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,34	4,91	38,40	208,27	0,00
390	Компот из яблок	180	0,12	0,01	29,03	110,06	3,60
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	740	21,86	17,01	110,83	666,5	10,59
Уплотненный полдник							
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
452	Булочка «Домашняя"	100	11,40	8,40	55,49	330,32	0,30
57	Икра кабачковая	60	3,06	0,58	13,32	70,80	3,31
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,35	0,00
	Итого полдник:	400	21,17	13,8	88,05	548,57	3,65
	ИТОГО за день:	1685	48,27	43,77	268,16	1623,47	15,89

4-й Четверг

День: девятый - Четверг

Неделя: вторая

№ Рецен- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с рисом	200	3,66	6,41	16,50	137,67	1,40
2	Бутерброд с джемом	65	2,96	4,63	34,08	189,98	0,56
416	Какао с молоком	180	2,20	3,30	14,38	95,70	1,10
	Итого завтрак:	445	8,82	14,34	64,96	423,35	3,06
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
88	Суп с макаронными изделиями	250	1,35	2,59	9,07	62,94	4,00
322	Биточки рубленные из птицы	80	12,19	7,28	8,08	146,71	0,20
148	Рагу из овощей	155	0,95	10,27	4,07	110,78	20,60
417	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	10,98	41,14	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	745	20,26	21,02	64,88	525,57	24,84
Уплотненный полдник							
250	Пудинг из творога с рисом. Джем	150/20	10,71	28,83	18,82	305,56	1,94
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
	Кондитерские изделия	30	1,84	2,27	13,40	194,00	1,40
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого полдник:	310	18	33,02	126,52	931,26	58,28
	ИТОГО за день:	1620	47,4	68,42	277,74	1967,18	87,14

День: десятый — Пятница

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с пшеном	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
414	Кофейный напиток с	180	1,20	1,80	12,38	69,20	0,60
	Итого завтрак:	425	8,12	16,69	42,51	345,80	2,10
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
69	Борщ с фасолью и	250	3,41	7,57	9,66	128,76	7,80
316	Перец фаршированный мясным фаршем	160	7,47	5,52	18,93	149,60	8,10
373	Соус сметанный с томатом	30	0,41	1,53	2,00	23,25	0,60
394	Компот из смеси	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	700	17,39	15,51	75,25	510,49	16,83
Уплотненный полдник							
437	Пирожок печеный с овощным фаршем	120	5,18	5,85	31,63	191,67	1,10
	Кондитерские изделия	30	1,84	2,27	13,40	194,00	1,40
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,60	0,00	3,42	15,96	20,70
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого полдник:	380	7,74	8,14	58,65	442,63	26,03
	ИТОГО за день:	1625	33,57	40,38	197,79	1385,92	45,92