

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №77 «Крымчаночка»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
(МБДОУ №77 «Крымчаночка» г.Симферополь)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №77
«Крымчаночка»
Лупенко О.А.
011-59102006888
Apr 14 2025 09:09:09. dods



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного
возраста (3 – 7 лет)
в МБДОУ №77 «Крымчаночка»
на летне - осенний период
2025 – 2026 учебный год
(безмолочная диета)**

Симферополь, 2025г.

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 1	сад							
Завтрак:								
	Каша манная	200	3,79	4,63	31,4	182,5		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
2завтрак	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	61	7,5	398
	Итого завтрак	605	7,89	9,05	80,71	412,8	10,33	
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,67	17,2	68,54	418	18,5	83
	Рис отварной	150	3,06	4,8	38,72	137,25		165
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	244
	Овощи по сезону	60	0,8		2	10,8	10,05	
	Компот из ягод	200	0,3		2,5	9,3	2,58	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	740	26,06	27,05	134,06	751,35	32,93	
Уплотненный полдник:								
	Омлет	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	215
	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6		55
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Кондитерское изделие	30	1,48	4,4	4,6	101,2		
	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,5	10,69	140
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	495	12,02	19,15	52,07	464,97	11,75	
	Итого за 1 день:	1840	45,95	55,25	266,84	1629,12	55,01	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	605	Не менее 600	740	Не менее 450	495

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 2	Сад							

Завтрак:

	Каша овсяная (жидкая)	200	3,69	5,4	17,62	134		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
2завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
	Итого завтрак	525	8,68	10,07	68,76	396,7	15,06	

Обед:

	Борщ зеленый	200	2,914	4,6	10,5	95	19,8	65
	Картофельное пюре	150	2,86	4,31	23,01	142,35	1,17	321
	Свежие овощи	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8,12	
	Котлета из птицы	80	19,21	17,93	6,37	264	0,93	282
	Кисель из ягод	180	0,13	0,04	23,4	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	720	29,004	31,07	85,62	740,59	31,66	

Уплотненный полдник:

	Вареники с картошкой и слив.маслом	180	6,1	14,8	32	259	0,74	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	20,5	93,4	12,23	140
	Итого полдник:	500	9,64	15,5	82,62	487,07	13	
	Итого за 2 день:	1745	47,324	56,64	237	1624,36	59,72	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	525	Не менее 600	720	Не менее 450	500

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 3	сад							
Завтрак:								
	Макаронны отварные с маслом	200	5,2	5,3	38	230,15		205
	Бутерброд с маслом	40\5\	3,36	7,55	19,31	136		1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
2завтрак	сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
	Итого завтрак	605	9,69	13,07	88,84	503,65	6,83	
Обед								
	Суп овощной	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43	99
	Каша Артек	150	0,57	4,23	33,38	193		168
	Тефтели из рыбы	80	11,78	12,19	14,9	223	1,13	
	Соус томатный	20	0,3	0,8	1,2	16,02	0,08	355
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,55	10,05	15
	Компот из свежих фруктов	180	0,98		16,07	98	2,9	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	740	25,78	26,34	95,33	782,85	22,59	
Уплотненный полдник:								
	Овощное рагу	180	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Булочка «веснушка» (Розовая булочка)	70	5,46	4,28	37,7	211,4		473
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	61	7,5	398
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	490	12,5	12,5	93,81	521,69	17,6	
	Итого за 3 день:	1835	47,97	52,54	277,98	1808,19	47,02	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	605	Не менее 600	740	Не менее 450	490

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 4	сад							
Завтрак:								
	Каша пшеничная с маслом	200	3,9	10,16	31,93	221		
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
2завтрак	сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
	Итого завтрак:	605	8,39	14,53	82,77	482,3	6,83	
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,45	3,83	16,79	111,45	12	67
	Плов с говядиной	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	305
	Салат из капусты белокочанной	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	10
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	700	30,1	18,11	104,27	682,28	42,74	
Уплотненный полдник:								
	Макаронник с маслом	155	10,38	17,96	35,97	291	0,21	209
	Соус черносмородиновый	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35	40
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	465	14,18	22,59	92,55	572,74	11,59	
	Итого за 4 день:	1770	52,67	55,23	279,59	1737,32	61,16	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	605	Не менее 600	700	Не менее 450	465

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 5	сад							
Завтрак:								
	Каша рисовая с маслом	200	2,17	4,61	27,45	198		
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
2завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого завтрак	525	6,07	9,19	68,99	412,62	19,52	
Обед:								
	Борщ вегетарианский	200	2,73	5,95	13,7	139,3	17,8	59
	Каша гречневая	150	7,9	5,16	35,39	298	0,6	314
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	198	0,03	310
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из ягод	180	0,26	0,1	19,93	81,73	1,8	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	720	27,99	29,59	93,81	856,55	30,28	
Уплотненный полдник:								
	Пирожок с картошкой	80	5,3	5,26	30,5	208	1	
	Яйцо отварное	40	8,08	4,6	0,28	65		213
	Свежие овощи	100	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	460	17,1	13,84	63,14	452,19	11,08	
	Итого за 5 день:	1705	51,16	52,62	226,1	1721,36	61,6	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	525	Не менее 600	720	Не менее 450	460

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 6 день	сад							
Завтрак:								
	Каша пшеничная с маслом	200	4,59	7,4	31,26	218		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
2завтрак	сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
	Итого завтрак	605	9,08	11,77	82,1	479,3	6,83	
Обед:								
	Суп картофельный с купой	200	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	80
	Макаронь отварные /рыба тефтели	130/80	4,78 /10,91	5,91/ 8,19	22,92/ 0,98	206,8/131	1,13	204 /254
	Овощи по сезону	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Кисель из сока	180	0,08		20,12	97	0,96	382
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	700	21,65	23,4	83,28	696,07	19,67	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг манный	155	11,38	15,85	38,4	283,5	0,1	
	Соус черносмородиновый	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	525	15,02	16,59	98,81	545,09	24,82	
	Итого за 6 день	1830	45,75	51,76	264,19	1720,46	51,32	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	605	600-800	700	450-600	525

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 7	сад							
Завтрак:								
	Каша гречневая с маслом	200	9,13	12,3	39,75	203	0,87	96
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	7,55	19,31	136		1
2завтрак	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	61	7,5	398
	Итого завтрак	605	13,2 3	20,12	89,06	445,5	11,2	
Обед:								
	Свекольник	200	2,5	7,17	13,5	233,67	8,43	57
	Перец фаршированный	160	12,3 8	7,49	12,46	207	19,6	299
	Соус с томатом и луком	20	0,3	0,8	1,2	18,46	0,08	357
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,15	0,15	23,88	97,6	1,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	670	19,2 2	19,8	73,38	696,25	39,96	
Уплотненный полдник:								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	65		213
	Рагу овощное	150	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Пирожок с яблоком	80	5,2	8,54	49,94	231,58	0,59	139
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	490	16,7 7	20,93	97,65	585,87	10,72	
	Итого за 7день:	1765	49,2 2	60,85	203,7	1727,62	61,88	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	605	не менее 600	670	не менее 450	490

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 8	сад							
Завтрак:								
	Каша овсяная (жидкая)	200	3,69	5,4	17,62	134		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40/5	3,36	7,55	19,31	136		1
2завтрак	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	10,69	140
	Итого завтрак	525	7,59	13,38	58,35	360,82	12,52	
Обед:								
	Бульон с гренками	200	12,92	16,16	64,72	456	15,00	109
	Птица тушенная с овощами в соусе	190	12,5	10,64	23,23	248,64	9,25	302
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,15	0,15	23,88	97,6	1,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого:	680	29,46	31,14	134,17	941,76	36,1	
Уплотненный полдник:								
	Омлет	100	6,22	11,57	2,97	141	1,03	216
	Икра кабачковая (свеж.)	60	0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	53
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,48	2	15,24	101,2		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	450	11,44	16,68	53,23	424,13	7,18	
Итого	За 8 день:	1655	48,49	61,2	245,75	1726,71	55,8	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	525	не менее 600	680	не менее 450	450

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 9	сад							
Завтрак:								
	Каша пшеничная с маслом	200	3,9	10,16	31,93	221		
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40/5	3,36	7,55	19,31	136		1
2завтрак	Сок/печенье	150/20	0,91/1,48	0,2/2	17,7/15,24	80,3/154,2	3,6	130
	Итого завтрак	595	9,78	19,93	95,51	637	6,43	
Обед:								
	Суп гороховый	200	5,61	5,39	2,0	145,77	4,65	81
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	17,47	21,95	265	8,97	276
	Салат из овощей	60	0,5	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из ягод	180	0,3		2,5	93	2,58	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед	660	30,51	27,05	48,79	643,29	26,25	
Уплотненный полдник:								
	Оладьи с повидлом	130/5	4,56	14,11	55,15	335	0,47	449
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник	455	11,71	17,98	101,119	581,99	18,59	
	Итого за 9 день	1710	52	64,96	245,419	1862,28	51,27	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	595	не менее 600	660	не менее 450	455

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 10	сал							
Завтрак								
	Каша пшеничная с маслом	200	4,59	7,4	31,26	218		185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	107,02	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	7,55	19,31	136		1
Завтрак	фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого завтрак	525	11,21	17,77	75,02	506,34	17,86	
Обед:								
	Борщ зеленый	200	2,914	4,6	10,5	95	19,8	65
	Пюре картофельное	150	2,86	4,31	23,01	142,35	1,17	321
	Оладьи из печени	80	11,52	11,66	16,41	280	2,37	282
	Салат из свежих овощей	60	0,6	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,15	0,15	23,88	97,6	1,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
Итого обед:		720	21,35	24,91	96,14	754,47	35,19	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг маннй	155	11,38	15,85	38,4	283,5	0,1	
	Соус черно-смородиновый	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Хлеб пшеничн.	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Печенье (гал.)	30	1,48	2	15,24	81,2		
	Итого полдник	455	16,16	18,18	105,3	586,47	10,93	
Итого за 10 дней		1700	48,72	60,86	276,46	1847,28	63,98	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	525	не менее 600	720	не менее 450	455

Летне-осенний период

№ инвент.	Единица измерения	Наименование	Выход			Цена за единицу	Сумма	№ инвент.
			д	ж	з			
182	кг	Каша пшеница в масле	200	4,50	74	31,50	218	
302	кг	Каша пшеница в масле	180	5,82	2,41	14,36	107,02	
1	кг	Каша пшеница в масле	402	3,36	7,22	19,31	138	
140	кг	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	42,32	
		Итого заварок	522	11,21	17,77	22,02	208,24	
		Итого заварок	522	11,21	17,77	22,02	208,24	
82	кг	Борщ заварный	200	2,914	4,9	10,2	82	
321	кг	Борщ заварный	180	3,82	4,31	23,01	142,32	
382	кг	Каша пшеница в масле	80	11,22	11,66	16,41	380	
12	кг	Каша пшеница в масле	60	0,8	3,99	2,24	44,22	
322	кг	Каша пшеница в масле	180	0,12	0,12	23,88	27,8	
		Итого заварок	30	3,3	0,2	20,1	82	
		Итого заварок	320	21,32	24,91	66,14	224,42	
		Итого заварок	320	21,32	24,91	66,14	224,42	
360	кг	Уплотнитель подлинки	122	11,38	12,82	38,4	282,2	
302	кг	Уплотнитель подлинки	30	0,1	0,04	20,2	81,8	
302	кг	Уплотнитель подлинки	40	0,02	0,02	11,32	42,2	
		Итого заварок	30	1,48	2	12,24	81,2	
		Итого заварок	422	16,16	18,18	102,3	286,42	
		Итого заварок	1200	48,72	60,86	226,46	1947,28	

Пронумеровано, прошито и
 скреплено печатью
 (руководитель)
 Заведующий _____
 « 01 » _____ 20__ г.



Суммарная стоимость товаров (в рублях)

Итого заварок 2 заварок	Итого заварок 2 заварок	Итого заварок 2 заварок	Итого заварок 2 заварок
Итого заварок 2 заварок	Итого заварок 2 заварок	Итого заварок 2 заварок	Итого заварок 2 заварок