

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»

Луденко О.А.



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

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 молочная 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 и сыром	40\5\15	6,68	8,45	31,3	180		3
2завтрак	Кисломолочный продукт	180	6,44	5,55	8,9	117,8	1,4	401
	Итого завтрак	620	17,04	18,65	82,93	525,8	4,23	
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	10,67	17,2	68,54	418	18,5	83
	Рис отварной	150	3,06	4,8	38,72	137,25		165
	Рыба тушен. 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	93	2,58	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	740	26,06	27,05	134,06	835,05	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		
	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,5	10,69	140
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	394
	Итого полдник:	465	14,54	14,75	47,47	363,77	11,75	
	Итого за 1 день:	1825	57,64	60,45	264,46	1724,62	48,91	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	620	не менее 600	740	не менее 450	465

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 молочная овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		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	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	20,5	93,4	12,23	140
	Итого завтрак	525	7,69	13,19	75,11	434,9	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:								
	Ленивые вареники	135	18,5	16,38	19,13	299,08	0,24	230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,81	15,3	40,61	0,1	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	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:	495	26,42	22,06	90,88	634,76	14	
	Итого за 2 день:	1740	63,11	66,32	251,61	1810,25	60,72	

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	495

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 3	сад							
Завтрак:								
	Суп с макаронными изделиями (молочный)	200	5,2	4,83	38	216,67	0,91	93
	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
2 завтрак	сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
	Итого завтрак	605	9,69	12,6	88,84	490,17	7,74	
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 сметанно-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	200	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	51,44	277,98	1794,71	47,93	

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	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 молочная пшеничная	200	4,4	4,06	31,93	182	0,87	185
	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\15	6,68	8,45	31,3	180		3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
2завтрак	Кисломолочный напиток (простокваша)	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
	Итого завтрак:	620	20,55	20,7	87,05	575	3,7	
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	30,11	18,11	104,27	682,28	42,74	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг твороженный	150	22,49	13,56	14,88	272	0,41	
	Соус молочный слад.	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	
	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35	40
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	460	26,29	18,19	71,63	553,74	11,79	
	Итого за 4 день:	1780	76,94	57	562,95	1811,02	58,23	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	620	не менее 600	700	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 5	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная рисовая	200	2,17	3,89	27,45	169		94
	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
Завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого завтрак	525	6,07	11,85	68,18	395,82	19,52	
Обед:								
	Борщ со сметаной вегетарианский	200	2,73	5,95	13,7	139,3	17,8	59
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	198	0,03	310
	Каша гречневая	150	7,9	5,16	35,39	298	0,6	414
	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	1,0	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	65		213
	Свежие овощи	100	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	121,11	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	460	17,21	16,5	69,11	533,3	12,22	
	Итого за 5 день:	1705	51,27	57,94	231,1	1785,67	62,02	

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	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	31,26	187		185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\15	6,68	8,45	31,3	180		3
Завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
	Итого завтрак	620	15,9 4	16,74	98,58	566	5,43	
Обед:								
	Суп картофельный с крупой	200	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	80
	Макаронные 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	21,6 5	23,4	83,28	696,07	19,67	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг творожный с рисом Соус молочный сладкий	130/30	19,1 6/0, 58	12,27 /1,36	25,90/ 3,98	291,2/38,33	1,26/ 0,1	236/35 1
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,5	16,69	140
	Итого полдник	480	23,2 8	14,33	70,12	509,7	18,08	
	Итого за 6 день	1800	60,8 7	54,47	251,98	1771,77	43,18	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+ 2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 500	620	не менее 600	700	не менее 450	480

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 молочная гречневая	200	7,13	7,63	23,75	181,0	0,87	94
	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
Завтрак	Простокваша	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
	Итого завтрак	605	16,4 2	20,2	62,39	468,5	5,1	
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 сметанный 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	52,4 1	60,93	233,42	1750,62	55,78	

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 молочная овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40/5	3,36	7,55	19,31	136		1
Завтрак	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	10,69	140
	Итого завтрак	525	10,23	15,78	67,68	430,32	11,89	
Обед:								
	Бульон с гречками	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	51,13	63,6	255,08	1796,21	55,17	

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	сал							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	31,20	187		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	40/ 5 /15	6,68	8,45	31,3	180		3
Завтрак	Сок/печенье	150/20	0.91/1,48	0,2/2	17,7/15,24	80,3/154,2	3,6	130
	Итого завтрак	610	13,79	15,57	106,77	647	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 с молоком	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	1725	56,01	60,6	256,68	1872,28	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	610	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	сад							
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	31,26	187		185
	Кофейный напиток с молоком	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	15,27	75,02	475,34	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:								
	Сырники творожные	150	18,69	12,67	11,4	254	0,25	231
	Соус сметанный сл.	30	1,09	1,65	2,38	40,09	0,08	115
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Хлеб пшен.	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Печенье(гал.)	30	1,48	2	15,24	81,2		
	Итого полдник	450	24,46	16,61	60,48	515,46	3,16	
Итого за 10 дней		1695	57,02	56,79	231,64	1745,27	56,21	

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	450

Листинг №	Дата	Наименование	Единица измерения	Линейные величины		Средств	Средств	№
				ж	з			
187		Каша молочная	200	4,29	4,29	31,28	187	187
382	1,12	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,41	14,36	107,02	1,12 382
1		Бутерброды мясные	40/2	3,26	2,22	18,31	136	1
140	16,89	Бублики	100	0,41	0,41	10,09	42,32	16,89 140
	12,86	Несоленый сыр	252	11,21	12,22	22,02	422,34	12,86
		Борщ зеленый	300	2,91	4,6	10,2	92	19,8 92
351	1,12	Картофельное пюре	150	4,31	23,01	142,32		1,12 351
383	1,12	Овощи замороженные	60	11,22	11,66	16,41	280	1,12 383
12	10,02	Сметана	60	0,6	3,69	2,24	44,22	10,02 12
322	1,8	Сметана	180	0,12	0,12	23,88	0,12	1,8 322
		Сметана	20	2,2	0,2	20,1	92	
	22,12	Сметана	250	21,22	24,91	96,14	22,12	22,12
331	0,22	Сметана	130	18,69	12,62	11,4	224	0,22 331
112	0,04	Сметана	200	0,13	1,62	2,28	40,09	0,04 112
393	2,62	Сметана	40	3,02	0,22	20,12	84,62	2,62 393
		Пюре (тв)	30	1,48	2	12,24	81,2	
	3,16	Несоленый сыр	450	24,46	16,61	60,48	212,46	3,16
	26,21	Несоленый сыр	1692	27,02	26,26	221,64	1242,22	26,21

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью 11

1 Иванов И.И. Иванов

Заведующий И.И. Иванов

« 21. » 09 Июня 2021 г.



Завтрак + 2 завтрака		Обед		Ужин	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
не менее 200	322	не менее 600	720	не менее 450	420

Уменьшение объемы блюд по приемам пищи (в граммах)