

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»

Луценко О.А.



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

Симферополь, 2025г.

Зимне-весенний 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 сахаром	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
	Итого завтрак	605	8,28	3,0	92,24	443,80	6,83	
2завтрак	Простокваша	180	1	0,2	820,2	92	4	401
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,95	7,53	76
	Макароны отварные	150	4,78	3,91	22,92	145,99	10,15	
	Рыбные тефтели	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	244
	Салат из свеклы и зел. горошка	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Напиток шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	720	18,81	17,13	66,22	488,92	26,47	
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		
	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,5	10,69	140
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	465	10,54	14,75	47,47	363,77	11,75	
	Итого за 1 день:	1790	37,63	40,88	195,93	1296,49	39,12	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак +завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	605	Не менее600	720	Не менее 450	465

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 2	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная гречневая	200	5,2	4,83	38	216,67		64
	Бутерброд с маслом и сыр	40\5\15	3,36	4,15	19,31	123,8		3
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	3,14	393
	Итого завтрак	620	8,69	9,0	68,64	385,97	3,14	
Завтрак	Сок	180	6,44	5,55	8,9	117,8		399
Обед:								
	Гороховый суп	200	1,7	4,82	6,68	77	20,04	226
	Тефтели с филе	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	287
	Соус сметано-томатный	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0,08	355
	Каша вязкая Артек	150	0,57	0,54	30,65	18,55		168
	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
	Компот из фруктов	180	0,18	0,11	15,68	62,5	36	94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	740	18,67	23,32	84,57	543,99	76,72	
Уплотненный полдник:								
	Овощное рагу	200	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Булочка «веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211,4		473
	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	11,95	12,27	75,13	463,99	10,03	
	Итого за 2 день:	1850	39,31	44,59	218,34	1381,54	89,89	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+2завтак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	620	Не менее 600	740	Не менее 450	490

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 3	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	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	575	13,72	15,2	63,51	447,1	6,83	
2завтрак	Сок	150	6,44	5,55	8,9	117,8	4	399

Обед:

	Свекольник со сметаной	200	2,5	7,17	13,5	133,67	10,54	57
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	6,17	318
	Салат из огурца с зел. луком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8,12	19
	Плов с говядиной	200	22,26	7,73	35,69	301		304
	Кисель из сока	200	0,13	0,04	23,4	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	710	22,59	29,90	84,7	698,26	20,50	

Уплотненный полдник:

	Ленивые вареники	135	18,5	16,38	19,13	299,08	0,24	230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,81	5,3	40,61	0,1	351
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	40	1,0	394
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
	Итого полдник:	495	26,51	21,30	79,37	567,76	13,77	
	Итого за 3 день:	1780	62,82	66,40	227,58	1713,12	47,1	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак +2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	575	Не менее 600	710	Не менее 450	495

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 4	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	200	4,4	4,06	31,93	182		185
	Кондитерские изделия (зефир)	100	0,8	0,1	79,80	178		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого завтрак:	630	9,62	7,5	142,7	358	4,43	
2завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	399
Обед:								
	Суп овощной	200	10,61	11,93	14,71	214,55		78
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	0,03	310
	Салат из капусты квашеной	60	0,3	1,86	0,5	33,0		31
	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:	720	37,41	22,02	95,26	740,25	1,73	
Уплотненный полдник:								
	Макаронные изделия с сыром	200/10	9,56	8,58	39,24	272	0,04	207
	Яйцо отварное	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Салат из моркови с яблоком	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35	14
	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:	520	10,29	12,94	75,69	459,07	11,42	
	Итого за 4 день:	1870	57,3	42,46	250,9	1202,9	17,58	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак +2завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	630	Не менее 600	720	Не менее 450	520

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 5	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная ячневая	200	2,17	3,89	27,45	154		94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	11,3	45,5	1,14	393
	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
	Итого завтрак	540	5,92	8,35	68,15	368,62	17,83	
Завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140к
Обед:								
	Борщ со сметаной	200	2,73	5,95	13,7	119,3	17,8	59
	Каша гречневая	150	4,67	4,86	20,98	137,25		168
	Котлета из рыбы	80	9,86	3,47	10,67	113	0,38	256
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из фруктов	180	0,26	0,1	19,93	81,73	23,22	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	720	21,41	18,54	87,62	453,55	51,45	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка творожн. С морковью	155	11,66	10,25	23,78	142,35	0,71	238
	повидло	30						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Печенье	30						
	Итого полдник:	455	17,90	13,19	59,87	338,13	1,88	
	Итого за 5 день:	1715	45,23	40,08	215,64	1160,30	71,16	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак +2завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	540	Не менее 600	720	Не менее 450	455

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 6	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная манная	200	4,4	4,6	31,93	182		185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	605	17,23	16,94	75,06	518,8	2,83	
2завтрак	Напиток кисло-молочный.	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Щи по Уральски	200	1,53	3,858	5,88	64,400		72
	Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		204
	Рыба котлеты	80	11,16	3,90	9,04	116		256
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,92	46,26	5,88	34
	Кисель из сока	180	0,08		20,04	80,46	0,07	382
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	700	22,52	16,94	92,77	580,16	18,58	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг твор. С яблоком	130	13,10	10,67	14,63	209		240
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,46	0,1	351
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	500	20,21	14,06	49,96	406,98	17,08	
	Итого забдень:	1805	59,96	47,94	217,79	1505,94	38,49	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

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

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 7								
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная(пшено)	200	4,59	4,9	31,26	187		185
	Чай с лимоном	180	0,2		11,3	47,1	3,14	393
	Бутерброд с маслом и сыр	40\5 \15	6,68	4,03	31,3	174		3
	Итого завтрак	590	13,85	11,13	70,05	569,6	6,74	
Завтрак	Сок	150	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	399
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Напиток из шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	690	33,71	16,77	63,71	535,57	26,55	
Уплотненный полдник:								
	Оладьи с повидлом	130/5	9,05	8,11	55,15	330	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	16,2	11,98	101,19	479,99	18,59	
	Итого за 7 день	1735	63,76	36,88	234,95	1585,16	51,88	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак +2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	590	Не менее 600	690	Не менее 450	455

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 8	сад							
Завтрак:								
	Суп молочный вермишелевый	200	7,13	7,63	23,75	181,0	0,87	93
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Кондитерское изделие (пряник, зефир, печенье)	80	0,80	0,10	79,81			
	Итого завтрак	640	21,69	13,3	122,66	339,8	3,8	
Завтрак	Сок	180	6,44	5,55	8,9	117,8		399
Обед:								
	Суп с рыбными фрикадельками	200/25	5,61	3,79	15,66	112,25	11,19	84/124
	Голубцы ленивые(ф)	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный луковый	30	0,42	1,5	1,76	11,24	0,012	356
	Компот из фруктов	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36	94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	645	23,63	14,94	73,46	499,99	67,232	
Уплотненный полдник:								
	Сырники из творога	130	25,94	15,82	14,3	287	0,35	231
	повидло	30						
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	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:	480	26,51	16,29	54,58	453,92	25,07	
	Итого за 8день:	1765	71,83	44,54	250,7	1293,71	96,1	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак+2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	640	Не менее 600	645	Не менее 450	480

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 9	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с сахаром	180	0,12	0,27	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	525	7,68	10,31	63,57	370,12	13,09	
2завтрак	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	10,69	140к
Обед:								
	Суп с клецками	200	2,1	3,36	12,14	87,25	5,7	85
	Капуста тушеная с птицей	210	9,7	13,92	7,89	196,0	0,26	307
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	640	27,01	23,68	113,52	767,95	7,43	
Уплотненный полдник:								
	Омлет с сыром	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	216
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	53
	Булочка с Российской	80	4,22	4,81	33,31	193		474
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	465	13,98	19,0	56,21	447,63	5,55	
	Итого за 9 день:	1630	48,67	52,99	233,41	1585,7	26,07	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак +2завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 500	525	Не менее 500	640	Не менее 450	465

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 10	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	31,26	187		185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом с сыром	40\10/15	3,36	4,15	19,31	123,8		3
	Итого завтрак	545	8,42	9,48	709,65	396,12	16,72	
Завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
Обед:								
	Борщ со сметаной	200	4,08	5,8	9,35	132,75	11,85	29
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	1,15	321
	Оладьи из печени	80	11,52	4,62	2,84	97,21	0,42	282
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	720	23,49	19,41	79,19	603,43	24,19	
Уплотненный полдник:								
	Яйца отварные	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Винегрет овощной, с фасолью.	120	1,66	7,42	10,14	113,76	12,3	45
	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,59	139
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	460	15,13	20,85	70,69	544,01	15,72	
	Итого за 10 день:	1725	47,04	49,74	859,53	1543,56	1711,91	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	545	600-800	720	450-600	460

№	Вид	С	Эксплуатационная стоимость (кварт)	Прямые расходы		Выход	Наименование	Единица измерения	Итого
				д	ж				
182			187	31,20	4,9	4,9	Классический	шт	4,9
392		0,03	40	9,99	0,03	0,03	Лазерный принтер	шт	0,03
3			123,8	19,71	4,12	4,12	Бумага А4	шт	4,12
			206,12	206,92	9,48	9,48	Итого за квартал		9,48
140		19,22	42,32	10,09	0,41	0,41	Факс	шт	0,41
			132,22	20,99	4,8	4,8	Итого за квартал		4,8
351		1,12	132,22	20,99	4,8	4,8	Итого за квартал		4,8
283		0,42	93,21	2,84	4,62	4,62	Итого за квартал		4,62
152		10,02	41,22	2,24	3,69	3,69	Итого за квартал		3,69
		0,22	98,2	24,28	0,94	0,94	Итого за квартал		0,94
			92	20,1	0,2	0,2	Итого за квартал		0,2
		24,19	603,43	29,19	19,41	23,49	Итого за квартал		23,49
513			0,2	0,28	4,9	4,9	Итого за квартал		4,9
42		1,22	113,28	10,14	2,42	2,42	Итого за квартал		2,42
130		0,28	231,28	20,94	8,24	8,24	Итого за квартал		8,24
392		2,82	41	10,2	0,12	0,12	Итого за квартал		0,12
			241,01	20,99	3,02	3,02	Итого за квартал		3,02
		12,22	1243,28	89,22	49,24	49,24	Итого за квартал		49,24
81							Итого за квартал		

Промуменовано, прошито и скреплено печатью 11 Иванова листов
 Заверяющий 09 Луценко О.А.
 « 01 »



Суммарные расходы (в рублях)

Заявка	Номер	Факт	Общ		Факт	Факт
			норма	факт		
400-220	242	242	600-600	220	220	460
			450-600			