

Возрастная группа 3-7 лет		Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ д/с "Алёнушка" с.Ароматное Белогорского района Республики Крым на учебный год 2025-2026 г.				«Утверждаю» Заведующий МБДОУ д/с "Алёнушка" М.В. Ковальчук Приказ №35 от 25.02.2026г.			
Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
1 день Понедельник	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.20	0.91	93	
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
	Итого завтрак:		8.26	12.79	43.48	321.2	0.94		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	180	0.90	0	18.18	102.0	3.60	399	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.30	612.8	-	б/н	
	Обед								
	Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20	
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86	
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.00	0.00	168	
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	322	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	398	
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР	
	Итого обед:		6.03	1.7	45.20	220.90	90.00		
	Полдник								
	Блинчики	100/5/10	6.52	3.71	40.47	221.00	0.10	447	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397	
Итого полдник		10.19	6.90	56.29	328.0	1.53			
Итого за день:		25.38	21.69	163.15	972.1	96.07			
2 день Вторник	Завтрак								
	Суп молочный с овсянной крупой	200	5.92	5.93	17.39	148.8	0.91	94	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3	
	Итого завтрак:		10.77	12.83	42.15	328.8	3.81		
	2-й завтрак								
	Ягоды и плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	95.0	10.0	368	
	Обед								
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6.63	5.18	15.44	135.00	11.20	83	
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	304	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376	
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР	
	Итого обед:		34.32	26.39	103.49	789.60	1.37		
	Полдник								
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/30	22.8	15.6	22.3	321	0.3	237		
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
Итого полдник:		22.86	15.62	32.29	361.0	0.33			
Итого за день:		69.45	55.34	198.93	1,574.40	15.51			

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день Среда	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.39</b>	<b>12.65</b>	<b>41.68</b>	<b>309.4</b>	<b>3.74</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.0	368
	<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	57
	Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00	282
	Макароны отварные с маслом	200/5	7.57	4.63	36.31	217.0	0.00	205
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.42</b>	<b>18.83</b>	<b>94.66</b>	<b>653.90</b>	<b>8.26</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка «Веснушка»	70	5.46	4.28	37.70	211.4	0	473
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395	
<b>Итого полдник:</b>		<b>8.31</b>	<b>6.69</b>	<b>52.06</b>	<b>302.40</b>	<b>1.17</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42.52</b>	<b>38.57</b>	<b>198.20</b>	<b>1,309.70</b>	<b>23.17</b>		
4 день Четверг	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	141.60	1	94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.76</b>	<b>12.38</b>	<b>41.63</b>	<b>320.60</b>	<b>1.01</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0.90	0	18.18	102.0	3.60	399
	Кондитеское изделие (вафля)	40	1.12	1.32	30.92	142.3	0.00	б/н
	<b>Обед</b>							
	Рассольник	200	1.68	4.09	13.27	96.60	6.03	76
	Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.2	74	1.96	247
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>18.99</b>	<b>15.93</b>	<b>90.74</b>	<b>583.34</b>	<b>33.75</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Икра кабачковая (промышленного произв.)	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	б/н
Омлет натуральный	80/5	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215	
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР	
<b>Итого полдник:</b>		<b>2.14</b>	<b>0.71</b>	<b>19.88</b>	<b>94</b>	<b>0.03</b>		

	Итого за день:		32.79	29.32	170.43	1099.94	38.39		
Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
5 день Пятница	Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3.40	3.96	27.83	161	0	168	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1	
	Итого завтрак:		5.91	11.53	52.47	337.00	0.03		
	2-й завтрак								
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.0	368	
	Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81	
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4.27	4.86	29.32	178.00	0.00	168	
	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.3	5.24	250	250.00	277	
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372	
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР	
	Итого обед:		34.85	26.97	95.64	765.54	256.20		
Полдник									
Пицца детская	70	11.24	9.4	19.55	207	0.40	б/н		
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395		
Итого полдник:		14.09	11.81	33.91	298.00	1.57			
Итого за день:		55.25	50.71	191.82	1444.54	267.80			
6 день Понедельник	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.20	0.91	93	
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
	Итого завтрак:		8.26	12.79	43.48	321.20	0.94		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	180	0.90	0	18.18	102.0	3.60	399	
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0.32	0.04	31.92	130.4	0.00	б/н	
	Обед								
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60	80	
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	304	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376	
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР	
	Итого обед:		29.83	23.45	101.76	738.20	9.72		
Полдник									
Оладьи с творогом	120/30	10.43	8.91	51.62	328.00	1	452		
Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	398		
Итого полдник:		11.04	9.16	70.29	407.00	90.56			
Итого за день:		50.03	45.70	233.71	1568.40	104.82			



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день Вторник	<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3.40	3.96	27.83	161	0	168
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.25</b>	<b>10.86</b>	<b>52.59</b>	<b>341.00</b>	<b>2.90</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Ягоды и плоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	95.0	10.0	368
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6.63	5.18	15.44	135.00	11.20	83
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	322
	Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Компот из свежих яблок	180	0.12	0.12	17.91	87.84	1.29	372
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>9.63</b>	<b>7.97</b>	<b>71.69</b>	<b>412.74</b>	<b>25.50</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.00	0.09	483
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397	
<b>Итого полдник:</b>		<b>6.54</b>	<b>3.03</b>	<b>24.79</b>	<b>153.0</b>	<b>0.09</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>25.92</b>	<b>22.36</b>	<b>170.07</b>	<b>1001.74</b>	<b>38.49</b>		
8 день Среда	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2.17	3.89	27.45	154	0	185
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>4.68</b>	<b>11.46</b>	<b>52.09</b>	<b>330.00</b>	<b>1.20</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.51	4.92	46.3	6.37	34
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	57
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.00	0.00	168
	Тефтеля мясная с рисом	80	10.91	12.53	13.79	212.0	0.61	287
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	665	1.44	332
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>23.63</b>	<b>25.28</b>	<b>246.86</b>	<b>1,313.16</b>	<b>16.65</b>	
	<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (вафля)	40	1.12	1.32	30.92	142.3	0.00	б/н	
Напиток кисло-молочный	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401	
<b>Итого полдник:</b>		<b>6.34</b>	<b>5.82</b>	<b>38.12</b>	<b>232.30</b>	<b>1.26</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>35.05</b>	<b>42.96</b>	<b>346.87</b>	<b>1919.46</b>	<b>29.11</b>		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день Четверг	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с овсянной крупой	200	5.92	5.93	17.39	148.8	0.91	94
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.71</b>	<b>12.83</b>	<b>41.94</b>	<b>327.80</b>	<b>1.01</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0.90	0	18.18	102.0	3.60	399
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.30	612.8	-	б/н
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	80
	Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Тефтеля рыбная	80	9.28	2.99	9.68	103	0.25	261
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>5.48</b>	<b>1.47</b>	<b>36.52</b>	<b>181.90</b>	<b>0.03</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирог открытый с повидлом	70	4.33	2.25	38.72	192.5	0.060	459
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
<b>Итого полдник:</b>		<b>8.00</b>	<b>5.44</b>	<b>54.54</b>	<b>299.5</b>	<b>1.49</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>25.09</b>	<b>20.04</b>	<b>151.18</b>	<b>911.20</b>	<b>6.13</b>		
10 день Пятница	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная пшеничная	200/5/5	4.59	4.90	31.26	187.00	0	185
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.10</b>	<b>12.47</b>	<b>55.90</b>	<b>363.00</b>	<b>0.03</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.0	368
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4.27	4.86	29.32	178.00	0.00	168
	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.2	74	1.96	247
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>21.88</b>	<b>14.52</b>	<b>92.60</b>	<b>589.54</b>	<b>8.16</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка «Веснушка»	70	5.46	4.28	37.70	211.4	0	473
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10.68</b>	<b>8.78</b>	<b>44.90</b>	<b>301.40</b>	<b>1.26</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40.06</b>	<b>36.17</b>	<b>203.20</b>	<b>1,297.94</b>	<b>19.45</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>401.54</b>	<b>362.86</b>	<b>2027.56</b>	<b>13099.42</b>	<b>638.94</b>	