ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: bolshemolka.edsdk.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Ковальчук Марина Владимировна
Действителен с: с 14.04.2025, 12:11
Действителен до: до 08.07.2026, 12:11
Ключ подписи: 00A49965A4158488A2EB7F01E7624C3C

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с "Алёнушка"
_____М.В. Ковальчук
Приказ №106 от 25.06.2025г.

Возрастная группа 2-3 года

Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ д/с "Алёнушка" с.Ароматное Белогорского района Республики Крым на летний период 2025 г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день Понедельник	**Завтрак**							
	Суп молочный с макаронными изделиями	**150**	4.31	3.91	14.13	108.90	0.68	93
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого завтрак:		**5.88**	**8.64**	**30.26**	**221.9**	**0.70**	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	**150**	**0.45**	**0**	**24.45**	**76.0**	**3.00**	399
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	**40**	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп-лапша домашняя	**150**	1.33	3.04	7.15	61.35	0.30	86
	Каша вязкая гречневая	**100/3**	3.09	3.22	17.11	109.98	0.00	168
	Котлета рубленная из птицы	**60**	9.43	9.65	9.98	164	0.50	322
	Напиток из плодов шиповника	**150**	0.51	0.21	14.23	61.0	75.00	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:		**5.93**	**1.66**	**40.76**	**202.90**	**75.00**	
	Полдник							
	Блинчики	**50/5/5**	3.26	1.85	20.23	111.00	0.05	447
	Какао с молоком	**150**	3.15	2.72	12.96	89	1.20	397
	Итого полдник		**6.41**	**4.57**	**33.19**	**200.0**	**1.25**	
	Итого за день:		**18.67**	**15.17**	**128.66**	**700.8**	**79.95**	
2 день Вторник	**Завтрак**							
	Суп молочный с овсянной крупой	**150**	4.44	4.45	13.45	111.6	0.68	94
	Чай с сахаром и лимоном	**150/7/3,5**	0.07	0.01	7.10	29.0	1.41	393
	Бутерброд с маслом и сыром	**20/5/7**	3.36	4.89	10.35	98.84	0.05	3
	Итого завтрак:		**7.87**	**9.35**	**30.90**	**239.4**	**2.14**	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	**80**	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**35.2**	**8.0**	368
	Обед							
	Огурец свежий	**40**	0.32	0.04	1.1	6	1.4	б/н
	Суп картофельный с пшеничной крупой	**150**	1.60	1.68	10.28	62.70	4.95	80
	Плов из птицы	**160**	16.00	14.78	26.76	304	0.41	304
	Компот из сухофруктов	**150**	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	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:		**21.75**	**16.25**	**74.11**	**530.65**	**0.71**	
	Полдник							
	Запеканка из творога	**55**	9.56	6.5	9.9	136.7	0.13	237
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого полдник:		**9.60**	**6.51**	**16.89**	**164.7**	**0.15**	
	Итого за день:		**39.54**	**32.43**	**129.74**	**969.99**	**11.00**	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день Среда	**Завтрак**							
	Суп молочный рисовый	**150**	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром и лимоном	**150/7/3,5**	0.07	0.01	7.10	29.0	1.41	393
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Итого завтрак:		**5.21**	**8.54**	**28.86**	**213.3**	**2.09**	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	**150**	**0.45**	**0**	**24.45**	**76.0**	**3.00**	399
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	57
	Котлета мясная	**60**	8.93	6.74	8.97	132.0	0.00	282
	Макароны отварные с маслом	**150/5**	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	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
	Итого обед:		**21.16**	**15.51**	**77.39**	**534.40**	**6.19**	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	**50**	3.90	3.06	26.93	151.0	0	473
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2.34	2.00	10.63	70	0.98	395
	Итого полдник:		**6.24**	**5.06**	**37.56**	**221.00**	**0.98**	
	Итого за день:		**33.06**	**29.41**	**168.26**	**1,044.70**	**12.26**	
4 день Четверг	**Завтрак**							
	Суп молочный с гречневой крупой	**150**	4.48	4.11	12.81	106.20	1	94
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого завтрак:		**6.05**	**8.84**	**28.94**	**219.20**	**0.70**	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	**80**	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**35.2**	**8.0**	368
	Обед							
	Рассольник	**150**	1.26	3.07	9.95	72.45	4.52	76
	Картофельное пюре	**150**	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321
	Рыба тушенная с овощами	**60**	7.66	3.85	2.2	74	1.96	247
	Компот из свежих яблок	**150**	0.12	0.12	17.91	73.20	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	0.00	ПР
	Итого обед:		**16.26**	**10.22**	**67.08**	**426.35**	**21.41**	
	Полдник							
	Икра кабачковая (промышленного произв.)	**40**	0.36	1.88	2.37	27.84	0.00	б/н
	Омлет натуральный	**60/5**	5.73	11.04	1.10	127	0.10	215
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	**20**	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н
	Итого полдник:		**2.12**	**0.7**	**16.88**	**82**	**0.02**	
	Итого за день:		**24.75**	**20.08**	**120.74**	**762.75**	**30.13**	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, 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	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Итого завтрак:		**4.97**	**8.69**	**43.96**	**274.00**	**0.02**	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	**150**	**0.45**	**0**	**24.45**	**76.0**	**3.00**	399
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	**150**	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81
	Каша вязкая пшеничная	**100/3**	2.70	2.70	19.84	114.61	0.00	168
	Тефтеля рыбная	**60**	7.07	2.04	7.55	77	0.19	261
	Компот из свежих яблок	**150**	0.12	0.12	17.91	73.20	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
	Итого обед:		**18.6**	**9.47**	**81.62**	**487.56**	**4.97**	
	Полдник							
	Булочка домашняя	**40**	2.91	5.01	21.57	143.2	0.000	469
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2.34	2.00	10.63	70	0.98	395
	Итого полдник:		**5.25**	**7.01**	**32.20**	**213.20**	**0.98**	
	Итого за день:		**29.27**	**25.47**	**182.23**	**1050.76**	**8.97**	
6 день Понедельник	**Завтрак**							
	Суп молочный с макаронными изделиями	**150**	4.31	3.91	14.13	108.90	0.68	93
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого завтрак:		**5.88**	**8.64**	**30.26**	**221.90**	**0.70**	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	**150**	**0.45**	**0**	**24.45**	**76.0**	**3.00**	399
	Обед							
	Огурец свежий	**40**	0.32	0.04	1.1	6	1.4	б/н
	Суп картофельный с пшеничной крупой	**150**	1.60	1.68	10.28	62.70	4.95	80
	Плов из птицы	**160**	16.00	14.78	26.76	304	0.41	304
	Компот из сухофруктов	**150**	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	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:		**23.67**	**17.97**	**85.49**	**599.35**	**7.06**	
	Полдник							
	Оладьи с творогом	**60/30**	5.21	4.46	25.81	164.00	0.28	452
	Напиток из плодов шиповника	**150**	0.51	0.21	14.23	61.0	75.00	398
	Итого полдник:		**5.72**	**4.67**	**40.04**	**225.00**	**75.28**	
	Итого за день:		**35.72**	**31.58**	**180.24**	**1122.25**	**86.04**	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день Вторник	**Завтрак**							
	Каша вязкая молочная манная	**150/5/5**	3.40	3.96	27.83	161	0	168
	Чай с сахаром и лимоном	**150/7/3,5**	0.07	0.01	7.10	29.0	1.41	393
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Итого завтрак:		**5**	**8.69**	**44.07**	**275.00**	**1.41**	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	**80**	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**35.2**	**8.0**	368
	Обед							
	Суп-лапша домашняя	**150**	1.33	3.04	7.15	61.35	0.30	86
	Котлета рубленная из птицы	**60**	9.43	9.65	9.98	164	0.50	322
	Макароны отварные с маслом	**150/5**	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205
	Компот из свежих яблок	**150**	0.12	0.12	17.91	73.20	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
	Итого обед:		**5.54**	**1.57**	**44.44**	**215.10**	**1.29**	
	Полдник							
	Булочка творожная	**50**	6.54	3.03	24.79	153.00	0.09	483
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого полдник:		**6.54**	**3.03**	**24.79**	**153.0**	**0.09**	
	Итого за день:		**17.40**	**13.61**	**121.14**	**678.30**	**10.79**	
8 день Среда	**Завтрак**							
	Каша молочная жидкая рисовая	**150/5/5**	2.12	3.89	26.86	151	0	185
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого завтрак:		**3.69**	**8.62**	**42.99**	**264.00**	**1.20**	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	**150**	**0.45**	**0**	**24.45**	**76.0**	**3.00**	399
	Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	**45**	0.75	1.88	3.69	34.7	4.41	34
	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	57
	Каша вязкая гречневая	**100/3**	3.09	3.22	17.11	109.98	0.00	168
	Тефтеля мясная с рисом	**60**	8.14	9.04	10.30	155.0	0.45	287
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	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
	Итого обед:		**18.53**	**18.55**	**72.27**	**531.08**	**11.05**	
	Полдник							
	Кондитерское изделие	**40**	3.20	5.80	26.80	168.00	0	ПР
	Напиток кисло-молочный	**150**	4.35	3.75	6.00	75	1.05	401
	Итого полдник:		**7.55**	**9.55**	**32.80**	**243.00**	**1.05**	
	Итого за день:		**29.77**	**36.72**	**148.06**	**1038.08**	**13.30**	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день Четверг	**Завтрак**							
	Суп молочный с овсянной крупой	**150**	4.44	4.45	13.45	111.6	0.68	94
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого завтрак:		**6.01**	**9.18**	**29.58**	**224.60**	**0.7**	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	**80**	**0.32**	**0.32**	**7.84**	**35.2**	**8.0**	368
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	**40**	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	**150**	1.31	1.71	8.58	54.90	4.95	80
	Картофельное пюре	**150/5**	5.68	4.36	27.25	171.00	0.00	205
	Тефтеля рыбная	**60**	7.07	2.04	7.55	77	0.19	261
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	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
	Итого обед:		**18.21**	**7.86**	**68.32**	**417.90**	**0.21**	
	Полдник							
	Пирог открытый с повидлом	**50**	3.09	1.61	27.66	137.5	0.040	459
	Молоко кипяченое	**150**	0.04	0.01	6.99	85.0	0.02	419
	Итого полдник:		**0.04**	**0.01**	**6.99**	**85.0**	**0.02**	
	Итого за день:		**24.58**	**17.37**	**112.73**	**762.70**	**8.93**	
10 день Пятница	**Завтрак**							
	Каша жидкая молочная пшенная	**150/5/5**	3.46	4.57	24.70	154.00	0	185
	Бутерброд с маслом	**20/5**	1.53	4.72	9.14	85.0	0	1
	Чай с сахаром	**150/6**	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого завтрак:		**5.03**	**9.30**	**40.83**	**267.00**	**0.02**	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	**150**	**0.45**	**0**	**24.45**	**76.0**	**3.00**	399
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	**150**	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81
	Каша вязкая пшеничная	**100/3**	2.70	2.70	19.84	114.61	0.00	168
	Рыба тушенная с овощами	**60**	7.66	3.85	2.2	74	1.96	247
	Компот из свежих яблок	**150**	0.12	0.12	17.91	73.20	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
	Итого обед:		**19.19**	**11.28**	**76.27**	**484.56**	**6.74**	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	**50**	3.90	3.06	26.93	151.0	0	473
	Кефир	**150**	4.35	3.75	6.00	75	1.05	401
	Итого полдник:		**8.25**	**6.81**	**32.93**	**226.00**	**1.05**	
	Итого за день:		**32.47**	**27.39**	**150.03**	**977.56**	**7.81**	
ИТОГО:			**285.23**	**249.23**	**1441.83**	**9107.89**	**269.18**	