

Возрастная группа 3 - 7 лет	Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ д/с "Алёнушка" с. Ароматное Белогорского района Республики Крым на осенне-зимний период 2025-2026 г.						«Утверждаю» Заведующий МБДОУ д/с "Алёнушка" М.В. Ковальчук Приказ №198 от 29.10.2025г.		
	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
1 день Понедельник	Дни								
	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	180/8	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	
	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 рубленная 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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368	
	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	60,9	0,00	ПР	
	Итого обед:		29,83	23,45	101,76	738,20	1,37		
	Полдник								
	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,38	254	0,24	237	
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	Итого полдник:		17,82	12,12	28,37	294,0	0,27		
	Итого за день:		58,82	48,80	182,08	1 405,00	15,45		

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	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
	Итого завтрак:		7,39	12,65	41,68	309,4	3,74	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	102,0	3,60	399
	Обед							
	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	180/8	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
	Итого обед:		26,42	18,83	94,66	653,90	8,26	
	Полдник							
4 день Четверг	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
	Итого полдник:		8,31	6,69	52,06	302,40	1,17	
	Итого за день:		43,02	38,47	206,58	1 367,70	16,77	
	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		8,48	13,05	41,72	317,60	0,94	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	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 тушенная 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
	Итого обед:		18,99	15,93	90,74	583,34	33,75	
	Полдник							
	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	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Итого полдник:		2,14	0,71	19,88	94	0,03	
	Итого за день:		30,01	30,09	162,14	1038,94	44,72	

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	180/8	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							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	102,0	3,60	399
	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
	Тефтели рыбная	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	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:		23,5	13,66	100,08	618,54	6,45	
	Полдник							
6 день Понедельник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00	469
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Итого полдник:		6,49	8,67	41,32	270,00	1,17	
	Итого за день:		36,80	34,16	212,05	1327,54	11,25	
	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	180/8	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
	Обед							
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6/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			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	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
	Итого завтрак:		5,97	11,53	52,68	338,00	2,83	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Котлета рубленная из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	322
	Макароны отварные с маслом	200/5	7,57	4,63	36,31	217,0	0,00	205
	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
	Итого обед:		13,11	6,2	80,75	446,74	1,29	
	Полдник							
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,00	0,09	483
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:		6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	
	Итого за день:		26,02	21,16	168,02	981,74	14,21	
8 день Среда	Завтрак							
	Каша молочная жидккая рисовая	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Чай с сахаром	180/8	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:		4,68	11,46	52,09	330,00	1,20	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	102,0	3,60	399
	Обед							
	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
	Тефтели мясная с рисом	80	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61	287
	Чай с сахаром	180/8	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
	Итого обед:		23,51	25,3	91,25	688,16	15,24	
	Полдник							
	Кондитерское изделие	40	3,20	5,80	26,80	168,00	0	ПР
	Напиток кисло-молочный	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого полдник:		8,42	10,3	34,00	258,00	1,26	
	Итого за день:		37,51	47,36	195,52	1378,16	21,30	

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	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	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:		8,43	13,50	42,03	324,80	0,94	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	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
	Тефтели рыбная	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Чай с сахаром	180/8	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
	Итого обед:		5,48	1,47	36,52	181,90	0,03	
	Полдник							
	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,060	459
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Итого полдник:		9,81	7,13	47,79	294,5	2,52	
	Итого за день:		24,12	22,50	136,14	845,20	13,49	
10 день Пятница	Завтрак							
	Каша жидккая молочная пшеничная	200/5/5	4,59	4,90	31,26	187,00	0	185
	Чай с сахаром	180/8	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:		7,10	12,47	55,90	363,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	102,0	3,60	399
	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
	Рыба тушенная 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
	Итого обед:		21,88	14,52	92,60	589,54	8,16	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		10,68	8,78	44,90	301,40	1,26	
	Итого за день:		40,56	36,07	211,58	1 355,94	13,05	
ИТОГО:			372,27	346,00	1870,97	12240,72	351,13	