

						«Утверждаю» Заведующий МБДОУ д/с "Алёнушка" М.В. Ковальчук Приказ №198 от 29.10.2025г.		
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.							
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	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 белокочанной 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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	Огурец соленный	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			Калорийность, 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							
	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	
4 день Четверг	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 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
	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
	Тефтеля 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							
	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	
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	180/8	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	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			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 рубленая 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 жидкая 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
	Тефтеля 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
	Тефтеля 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 жидкая молочная пшениная	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 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
	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	