

«Утверждаю» Заведующий МБДОУ д/с "Алёнушка" М.В. Ковальчук Приказ №35 от 25.02.2026г.						Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ д/с "Алёнушка" с.Ароматное Белогорского района Республики Крым			
						Возрастная группа 1,5 - 3 года			
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	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	150/7	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	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,30	612,8	-	б/н	
	Обед								
	Салат из белокочанной 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 рубленая 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 (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	8,0	368	
	Обед								
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	83	
	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 со сгущенным молоком	100/20	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392		
Итого полдник:		17,58	12,06	24,14	275,0	0,26			
Итого за день:		48,40	38,06	145,95	1 121,09	11,11			



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	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							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	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	150/7	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:		32,93	29,43	151,65	1 003,90	17,26	
4 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,20	1	94
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7	3,36	4,89	10,35	98,84	0,05	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		7,88	9,01	30,15	233,04	0,75	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Кондитерское изделие (вафля)	40	1,12	1,32	30,92	142,3	0,00	б/н
	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 тушеная 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	150/7	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:		27,38	21,25	145,03	883,69	22,18	
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--

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	150/7	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							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	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
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	277
	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:		26,95	19,84	78,03	599,56	5,38	
	Полдник							
	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	0,290	б/н
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Итого полдник:		10,37	8,69	24,60	218,00	1,27	
	Итого за день:		42,61	37,54	154,43	1126,76	14,67	
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	150/7	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
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Обед							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	83
	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:		27,30	20,42	86,97	641,65	10,72	
	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:		39,22	33,77	189,19	1218,95	86,70		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, 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 и сыром	20/5/7	3,36	4,89	10,35	98,84	0,05	3
	Итого завтрак:		6,83	8,86	45,28	288,84	1,46	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	8,0	368
	Обед							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,60	1,68	10,28	62,70	4,95	80
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,50	322
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	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
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397	
Итого полдник:		6,54	3,03	24,79	153,0	0,09		
Итого за день:		20,11	13,86	131,31	732,94	10,84		
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	150/7	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							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	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
	Кисель витаминизированный	150	0,15	0,00	138,00	554	1,20	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
	Итого обед:		18,64	18,54	203,28	1 057,28	12,23	
	Полдник							
Кондитерское изделие (вафля)	40	1,12	1,32	30,92	142,3	-	б/н	
Напиток кисло-молочный	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401	
Итого полдник:		5,47	5,07	36,92	217,30	1,05		
Итого за день:		27,80	32,23	283,19	1538,58	14,48		

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, 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 и сыром	20/5/7	3,36	4,89	10,35	98,84	0,05	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		7,84	9,35	30,79	238,44	0,75	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,30	612,8	-	б/н
	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	150/7	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
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Итого полдник:		3,15	2,72	12,96	89,0	1,20		
Итого за день:		29,65	20,23	136,52	821,34	5,16		
10 день Пятница	Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная	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	150/7	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							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	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 тушеная 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:			319,24	268,93	1615,96	10125,61	270,16	