

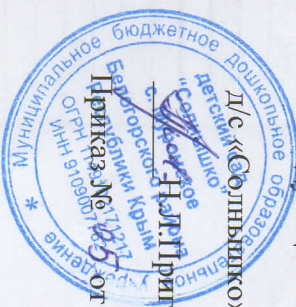
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад
«Солнышко» с.Муромское Белогорского района Республики Крым

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

д/с «Солнышко» с.Муромское

С.М. Приходюк



Приказ № 125 от 12.01 2026г

Примерное 10-дневное меню для питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
на осенне-зимний период 2025-2026гг.

МЕНЮ для детей дошкольных организаций на осенне-зимний период 2025-2026гг.

Приказ № от г.
Утверждаю Пригодков Н.Л.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупной рис	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0,00	393
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
	Итого завтрак:	440	11,62	13,55	46,42	353,4	1,02	
	2 завтрак							
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,00	11,20	83
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	1,80	247
	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	29,94	173,00	0	168
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00	6/н
	Итого обед:	720	23,43	15	95,82	567,25	13,36	
	Полдник							
	Яблоки печеные	80	0,32	0,32	27,90	116,00	0	385
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого полдник:	260	3,99	3,51	43,72	223,0	1,43	
	Итого за день:	1310	39,04	32,06	185,96	1162,0	15,81	

2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изд-ми	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0,00	393
	Итого завтрак:	415	8,32	12,79	43,69	322,2	0,91	
	2 завтрак							
	Фрукты свежие -яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	Обед							
	Консервированный помидор	50	0,24	0,05	0,85	5	1,75	6/н
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	82
	Плов	150	14,00	12,93	23,42	266,0	0,36	304
	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	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00	6/н
	Итого обед:	655	21,72	18,67	81,35	397,20	100,34	
	Полдник							
	Вареное домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0,00	469
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого полдник:	230,00	6,49	8,67	41,32	270,0	1,17	
	Итого за день:	1310	36,53	40,13	166,34	989,40	102,42	

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный пшеничный	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	393		
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3		
	Итого завтрак:	440	8,32	12,79	43,69	322,2	0,91			
	2 завтрак									
	Фруктовый сок	180	1,80	0,18	5,22	30,0	18,00	399		
	Кондитерское изделие	30	8,04	9,06	86,5	459,6	0	6/н		
	Обед									
	Суп с бобовыми	200	5,40	4,25	14,30	117,40	4,65	81		
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Котлеты из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282		
	Картофельное пюре	180	3,40	53,35	20,52	152,50	0,00	321		
	Компот из 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	6/н		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00	6/н		
	Итого обед:	765	24,62	15,35	75,43	539,34	32,78			
	Полдник									
	Вареники	100	6,52	3,71	40,47	221,0	0	447		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого полдник:	280	6,64	3,73	50,67	262,00	2,93			
	Итого за день:	1405	41,80	38,90	153,28	1130,54	37,78			

4 день Четверг	Завтрак									
	Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	393		
	Итого завтрак:	415	7,39	12,65	41,68	309,40	0,91			
	2 завтрак									
	Фрукты свежие -яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,00	368		
	Обед									
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76		
	Салат из свежих	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,70	33		
	Макароны отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217,0	0,00	205		
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305		
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	6/н		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00	6/н		
	Итого обед:	790	28,57	27,04	121,25	767,94	12,76			
	Полдник									
	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,38	254,0	0,00	237		
	Сладкое молоко	30	2,10	2,37	2,85	41	0,30	п/п		
	Чай с сахаром	180	2,10	2,37	2,85	41	0,30	п/п		
	Итого полдник:	310	19,86	14,47	21,23	294,5	0,3			
	Итого за день:	1525	55,82	54,16	184,16	1371,84	13,97			

6 день Питание	Завтрак									
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,9	94		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	393		
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3		
	Итого завтрак:	440	12,72	14,40	46,98	369,80	3,73			
	2 завтрак									
	Бананы	100	0,90	0,10	9,00	41,0	10,00	368		
	Обед									
	Суп гречневый	250	2,34	5,59	16,64	101,25	12,00	101		
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38	302		
	Соус сметанный	45	0,47	1,70	1,96	25,00	0,01	354		
	Компот из 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	6/н		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00	6/н		
	Итого обед:	770	21,85	20,10	81,86	595,94	9,74			
	Полдник									
	Бутерброд с повидлом	55	17,76	12,1	18,38	254,0	0,00	237		
	Чай с сахаром	180	2,10	2,37	2,85	41	0,30	н/п		
	Итого полдник:	235								
	Итого за день:	1375	44,74	50,12	148,66	1208,54	16,47			
6 день Питание	Завтрак									
	Суп молочный с крупной рис	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	393		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1		
	Итого завтрак:	415	7,39	12,65	41,68	309,40	3,84			
	2 завтрак									
	Напиток кислomолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401		
	Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	101		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255		
	Картофельное пюре	180	3,40	53,35	20,52	152,50	0,00	321		
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	6/н		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00	6/н		
	Итого обед:	765	22,85	63,96	100,50	648,04	26,77			
	Полдник									
	Биточки	100	6,52	3,71	40,47	221,0	0	447		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого полдник:	280	6,64	3,73	50,67	262,00	2,83			
	Итого за день:	1480	36,88	80,34	192,85	1219,44	33,44			

7 день Понедельник									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изд-ми	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91		93	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00		393	
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11		3	
Итого завтрак:	440	12,55	13,69	48,43	366,20	1,02			
2 завтрак									
Фрукты свежие -яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,00		368	
Обед									
Консервированный огурец	30	0,84	0	0,18	4,8	0		32	
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23		82	
Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67		305	
Каша гречневая	150	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00		168	
Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,8	43,96		381	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00		6/н	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00		6/н	
Итого обед:	705	25,24	23,54	102,63	727,20	52,86			
Полдник									
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0,00		469	
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		395	
Итого полдник:	230	11,71	12,25	102,32	566,6	1,43			
Итого за день:	1290	49,50	49,48	253,38	1660,00	55,31			

Завтрак									
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91		94	
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00		1	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00		393	
Итого завтрак:	415	7,39	12,65	41,68	309,40	3,51			
2 завтрак									
Фруктовый сок	180	1,80	0,18	5,22	30,0	18,00		399	
Комбинированное изд-е	30	8,04	9,06	86,5	459,6	0		6/н	
Обед									
Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,60		80	
Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,9	0,00		276	
Консервированный помидор	50	0,24	0,05	0,85	5	1,75		6/н	
Компот из 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		6/н	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00		6/н	
Итого обед:	645	25,89	8,67	78,29	497,52	9,90			
Полдник									
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15		215	
Чай с сахаром	180	0,04	0,02	9,99	40	0,03		392	
Щери кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,80	0,00		53	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00		6/н	
Итого полдник:	345	7,56	13,48	11,50	197,00	0,18			
Итого за день:	1455	40,84	34,80	131,47	1003,92	13,59			

Итого за день:

9 день Четверг									
Завтрак									
Суп молочный пшеничный	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91		94	
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11		3	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00		393	
Итого завтрак:	440	12,77	13,95	46,67	362,60	3,83			
2 завтрак									
Фрукты свежие-яблоко									
	100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,00		368	
Обед									
Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51,4	11,9		47	
Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60		80	
Зразы рыбные с яйцом	80	10,48	4,63	4,05	132,0	1,92		265	
Картофельное пюре	180	3,40	53,35	20,52	152,50	0,00		321	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36		376	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00		6/н	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00		6/н	
Итого обед:	735	21,28	61,7	89,42	667,00	8,88			
Полдник									
Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	0,00		458	
Чай с сахаром	180	0,04	0,02	9,99	40	0,03		392	
Итого полдник:	215	4,65	2,76	24,58	141,0	1,44			
Итого за день:	1315	38,70	78,41	160,67	1170,60	14,15			

10 день Пятница									
Завтрак									
Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,9		94	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00		393	
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00		1	
Итого завтрак:	415	6,04	5,95	27,59	189,80	3,73			
2 завтрак									
Ванна									
	100	0,90	0,10	9,00	41,0	10,00		368	
Обед									
Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,00		86	
Делизные голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03		298	
Соус сметанный	45	0,47	1,70	1,96	25,00	0,01		354	
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		6/н	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,48	13,36	69,6	0,00		6/н	
Итого обед:	630	22,39	16,55	78,63	555,40	110,04			
Полдник									
Оладьи с яблоками	95	4,61	2,74	14,59	101,0	0,00		458	
Сладкое молоко	30	2,10	2,37	2,85	41	0,30		п/п	
Чай с сахаром	180	0,04	0,02	9,99	40	0,03		392	
Итого полдник:	305	6,75	5,13	27,43	181,50	0,33			
Итого за день:	1260	35,18	32,63	162,00	1 088,50	10,54			
Итого за день:	13595	408,49	393,72	1901,67	12 695,20	320,44			

«ПРОШУМЕРОВАНО, ПРОШУМЕРОВАНО, И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
Заведующий МБДОУ д/с «СОЛНЫШКО»
Н.И.Прозорова

