

Меню для детей МБДОУ д/с "Земляничка" с. Земляничное

Белогорского района Республики Крым

на осенне-зимний период 2025-2026г.

(Возрастная группа 3-7 лет)



Приказ № 1 от 18.03.2025г.

Утверждаю
И.о. заведующего

МБДОУ д/с "Земляничка"
с. Земляничное
Е.Ю. Маларова

02 2026г.

Меню для детей МБДОУ д/с Земляничка на осенне-зимний период 2025-2026г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154	0,00	185
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
	Итого завтрак:		4,68	11,46	52,09	330,0	0,03	
	2-й завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	4,00	9,80	44,0	10,0	368
	Обед							
	Овощи натуральные соевые (отурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6/н
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,40	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0	9,38	302
	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 ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПР
	Итого обед:		20,33	18,21	92,58	583,40	21,89	
	Полдник							
	Запеканка из творога со ступ. молоком	130/30	22,80	15,6	22,30	321,0	0	237
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	665,0	1,44	332
	Итого полдник		22,98	15,60	187,90	986,0	1,74	
	Итого за день:		45,38	42,86	316,80	1 803,8	24,51	
2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая овсяная	200/5/5	4,91	6,00	28,41	187,0	0,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Итого завтрак:		7,48	13,57	53,26	364,0	2,83	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,54	0,4	29,34	123,0	3,60	399
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0	ПР
	Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,7	81
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,00	ПР

Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПП
Итого обед:		37,99	36,56	226,38	1385,84	14,39	
Подлинник							
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	483
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого подлинник:		6,60	3,05	34,78	193,0	0,12	
Итого за день:		55,46	53,54	343,76	2 065,84	20,94	

Завтрак							
Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161,00	0,00	168
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого завтрак:		5,91	11,53	52,47	337,0	0,03	
2-й завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	4,00	9,80	44,0	10,0	368
Обед							
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	82
Каша вязкая гречневая	150/5	4,67	4,86	10,19	166,00	0,00	314
Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60	277
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	ПП
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПП
Итого обед:		27,10	22,79	72,36	666,74	10,38	
Подлинник							
Пирожки печенье из дрожжевого теста (простые)	50	3,05	3,15	21,61	126	0,25	454
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	395
Итого подлинник:		5,70	4,94	40,44	228,00	0,59	
Итого за день:		39,11	43,26	175,07	1 275,74	21,00	

Завтрак							
Каша молочная жидкая пшеница	200/5/5	4,59	1,90	31,26	187	0,00	185
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого завтрак:		7,10	9,47	55,90	363,00	0,03	
2-й завтрак							
Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
Обед							

4 день Четверг	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Картофельное пюре	150	4,09	6,4	27,25	183	24,21	321
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	305
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	IP
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	IP
	Итого обед:		25,19	29,14	114,91	824,38	40,66	
	Подник							
	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого подник:		4,39	2,27	48,71	232,5	0,09	
	Итого за день:		38,18	41,38	240,52	1514,88	50,78	
5-й день Пятница	Завтрак							
	Запеканка из творога со ступи.молоком	130/30	22,80	15,6	22,30	321,0	0,30	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1	397
	Итого завтрак:		26,47	18,79	38,12	428,00	1,73	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Обед							
	Овощи натуральные соленные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6/н
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,14	2,24	13,71	83,60	6,60	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	9,92	8,21	116,00	2,62	258
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	IP
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	IP
	Итого обед:		23,24	18,60	91,23	571,59	30,68	
	Подник							
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0	IP
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	401
	Итого подник:		15,94	16,58	122,88	702,80	1,26	
	Итого за день:		67,15	54,47	273,23	1797,39	43,67	

6 день. Понедельник	Завтрак									
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161,0	0,00	168		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1		
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393		
	Итого завтрак:		5,97	11,53	52,68	338,00	2,83			
	2-й завтрак									
	Плюды и яблоды свежие (яблоко)	100	0,40	4,00	9,80	44,0	10,0	368		
	Обед									
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	45		
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86		
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	111		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	111		
	Итого обед:		24,41	24,00	92,87	686,28	7,32			
	Подлинник									
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	50	3,05	3,15	21,61	126	0,25	454		
	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397		
	Итого подлинник:		6,72	6,34	37,43	233,00	1,68			
	Итого за день:		37,50	45,87	192,78	1301,28	21,83			
7 день. Вторник	Завтрак									
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154,0	0,00	185		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392		
	Итого завтрак:		4,68	11,46	52,09	330,00	0,03			
	2-й завтрак									
	Плюды или яблоды свежие (яблоко)	100	0,4	4	9,8	44	10	368		
	Обед									
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33		
	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,60	80		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,0	0,00	205		
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	305		
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	111		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	111		
	Итого обед:		27,28	25,2	115,31	798,84	16,57			
	Подлинник									

Булочка Востушка	50	3,90	3,06	26,93	151,0	0,00	473
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого подлины:		6,75	5,47	41,29	242,00	1,17	
Итого за день:		39,11	46,13	218,49	1414,84	27,77	

Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,910	93
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
Чай с сахаром	180/10	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	0,54	0,36	29,34	123,0	3,60	399
Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0	6н
Обед							
Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6н
Суп картофельный с крутой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	80
Каша вязкая гречневая	150/5	4,67	4,86	25,83	166	0	314
Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139,0	1,82	265
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	ПР
Итого обед:		23,24	13,89	101,95	626,20	10,53	
Подлины							
Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160,0	0,28	228
Икра кабачковая (пром.прояв.)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	6н
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	275,8	0,03	392
Итого подлины:		12,14	15,09	32,84	470,60	0,31	
Итого за день:		44,18	42,13	207,61	1541,00	15,38	

8 день Среда

Завтрак							
Каша молочная жидкая пшеница	200/5/5	4,59	1,90	31,26	187	0,00	185
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1

9 день Четверг									
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	275,8	0	392		
Итого завтрак:		7,10	9,47	55,90	598,80	0,03			
2-й завтрак									
Фрукты или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368		
Обед									
Салат из свежих	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,70	33		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,57	4,63	36,31	217,0	0,00	205		
Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305		
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	81,00	0,00	ПП		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	ПП		
Итого обед:		31,02	27,23	115,87	833,88	12,57			
Полдник									
Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	193	0,06	459		
Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397		
Итого полдник:		8,00	5,44	54,54	299,5	1,49			
Итого за день:		47,62	42,64	247,31	1827,18	24,09			

10 день Пятница									
Завтрак									
Омлет натуральный	80	7,34	13,14	1,47	153,3	0,150	215		
Икра кабачковая(пром.пронзв.)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	6н		
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392		
Итого завтрак:		10,30	23,06	29,07	364,10	0,18			
2-й завтрак									
Фрукты или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	1	21,00	95,0	10,00	368		
Обед									
Овощи натуральные соевые(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6н		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	82		
Каша вязкая пшеничная	150/5	4,08	4,08	29,94	173,0	0,00	314		
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	9,92	8,21	116	2,62	258		
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	ПП		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	ПП		

Итого обед:		23,57	18,54	82,37	524,74	14,15	
Подлинк							
Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0	ИП
Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	401
Итого подлинк:		15,94	16,58	122,88	702,80	1,26	
Итого за день:		51,31	58,68	255,32	1 686,64	25,59	
		465,00	470,96	2470,89	16 228,59	275,56	
ИТОГО:		44,26	45,08	234	1500	31,37	