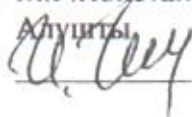


УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад им. Героя
Советского Союза
М.Р.Константинова» города
Алушты

 И.В.Ищенко

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню зима-лето для организации питания детей
3-7 лет .

В МБОУ «Запрудненский комплекс школа-сад имени Героя Советского
Союза Михаила Романовича Константинова» города Алушты

С физиологическими нормами продуктов

2025-2026 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	асса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 209	49	6,10	5,52	0,34	75,39	209	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	3,01	3,55	19,18	120,82	204	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	40	0,00	0,00	0,00	0,00	70.2	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	419	11,10	15,50	38,73	339,99		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	180	1,48	2,02	12,18	72,95	101	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 234	70	2,12	1,83	10,14	65,62	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	130	2,74	3,01	18,56	112,65	312	2022
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	50	0,75	2,54	2,10	34,79	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:	669	10,94	9,83	75,59	435,68		
Полдник							
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608	2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	386	
Итого за прием пищи:	220	5,96	4,58	35,40	232,80		

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	22,96	17,56	21,13	340,87	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
Итого за прием пищи:	400	28,11	26,41	47,25	546,28		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,82	2,86	20,19	117,96	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 291	150	15,87	18,38	27,12	338,19	291	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	50	0,69	0,88	4,05	26,81	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 389	180	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	684	22,84	22,52	73,73	589,87		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,62	3,44	13,34	99,01	121	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
Итого за прием пищи:	395	4,86	3,53	30,75	174,43		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
1. Жидкая молочная 182	180	6,24	10,53	28,22	232,95	182	2011
2. ЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2008
3. 1 С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	410	8,23	16,96	47,43	376,73		
II Завтрак							
4. И ОВОЩИ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед							
5. РЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	180	1,39	3,61	9,20	75,40	82	2011
6. ЧЕНЫ ПО-СТРОГАНОВСКИ 255	80	10,91	8,82	2,83	151,08	284	2011
7. ТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МБОУ	130	2,50	5,45	20,22	140,16	125	2011
8. ЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,71	3,05	4,14	46,73	33	2012
9. ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2008
10. ЕБ РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
11. МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342 1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	679	19,50	21,50	72,42	579,45		
Полдник							
12. ПОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,08	2,29	30,48	158,57	424	2011
13. ПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,40	4,66	7,82	100,60	386	
Итого за прием пищи:	230	9,48	6,95	38,30	259,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНАТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,00	14,40	2,21	186,71	210	2011
САЛАТ КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	40	0,74	3,45	2,99	46,17	73	2011
ТЕРЕМОНЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2011
САЛАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
Итого за прием пищи:	400	14,68	24,27	26,19	382,43		
II Завтрак							
ЯГОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
ПЕЧЕНАТ НАТУРАЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 102	180	4,10	3,87	13,47	106,35	102	2011
САЛАТ МЯСНЫЙ 2 ВАРИАНТ	80	6,37	9,98	8,45	153,49	279	2011
САЛАТ ТУШЕНАЯ 139	130	3,20	2,70	9,71	77,99	139	2011
САЛАТ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	50	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
САЛАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
САЛАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
САЛАТ ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	4	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	659	15,99	16,86	54,20	439,14		
Полдник							
ТЕРЕМОНЫ С ПОВИДЛОМ	40	1,74	3,14	20,68	117,92	2	2011
САЛАТ КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,47	385	2011
Итого за прием пищи:	220	7,08	7,75	29,53	217,39		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,61	10,87	29,64	247,41	183	2011
ЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	45	2,08	3,88	13,59	97,60	3	2011
И С МОЛОКОМ 378	180	1,36	1,10	9,25	52,53	378	2011
ого за прием пищи:	405	11,05	15,85	52,48	397,54		
II Завтрак							
ОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
ССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 96	180	1,51	3,76	11,66	86,60	96	2011
РКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 259	150	14,23	15,85	15,18	260,60	259	2011
ЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	33	2012
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2008
ЕБ РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
ого за прием пищи:	669	21,15	26,27	71,15	606,74		
Полдник							
ФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20		2008
ПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,40	4,56	7,82	100,60	386	
ого за прием пищи:	210	6,24	5,55	31,01	206,80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА ВАРЕНЬЕ 209	49	6,03	5,47	0,33	74,64	209	2011
КА ВЯЗКАЯ 303	110	2,47	3,36	14,52	98,15	303	2011
КА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	40	0,74	3,45	2,99	46,17	73	2011
КА БЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2011
КА С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	429	11,23	18,71	37,05	362,74		
II Завтрак							
КА ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед							
КА С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	180	1,39	3,61	9,20	75,40	82	2011
КА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229	70	7,16	0,95	2,58	48,31	229	2011
КАРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	130	2,74	3,01	18,56	112,65	312	2022
КА ОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	50	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
КА Б ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2008
КА Б РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
КА МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:	669	15,14	8,00	62,95	386,03		
Полдник							
КА ЧЕНЬЕ	60	4,44	5,64	43,86	244,20		2008
КА ПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,40	4,66	7,82	100,60	386	
Итого за прием пищи:	240	9,84	10,30	51,68	344,80		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	29,33	23,28	22,59	423,73	223	2011
ЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2011
ЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
го за прием пищи:	410	34,48	32,13	48,71	629,14		
II Завтрак							
ОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	338	2011
го за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Обед							
Т КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 103	180	2,02	1,77	14,54	82,30	103	2012
У ИЗ ПТИЦЫ 289	150	13,15	14,51	14,02	240,16	289	2011
ПУСТА ТУШЕНАЯ 139 ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,24	1,04	3,74	30,02	139	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ЕБ РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
го за прием пищи:	614	19,87	17,72	62,41	490,35		
Полдник							
ША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,61	10,87	29,64	247,41	183	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
Й С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
го за прием пищи:	395	8,85	10,96	47,05	322,83		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
жидкая молочная 182 БРОДЫ С МАСЛОМ 1 С МОЛОКОМ 382 за прием пищи:	180	5,99	9,41	30,97	232,98	182	2011	
	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2011	
	200	3,75	3,01	12,80	94,55	382	2011	
	410	11,58	18,84	54,88	437,18			
II Завтрак								
ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ за прием пищи:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
	100	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед								
АРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101 Ы ИЗ ПЕЧЕНИ 282 РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 203 Т ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52 ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ РЖАНОЙ МБОУ ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1 за прием пищи:	180	1,48	2,02	12,18	72,95	101	2011	
	70	11,82	5,88	4,98	133,82	282	2011	
	130	4,64	2,63	29,65	160,94	203	2011	
	50	0,69	0,88	4,05	26,81	52	2011	
	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2008	
	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008	
	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011	
	669	22,62	11,98	86,89	560,60			
	Полдник							
	ЧКА ДОРОЖНАЯ ИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ за прием пищи:	50	3,53	2,84	26,94	147,00	425	2011
180		5,22	4,50	7,56	97,20	386		
230		8,75	7,34	34,50	244,20			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,84	18,30	22,27	355,78	223	2011
РБРОДЫ С МАСЛОМ 1	30	1,84	6,42	11,11	109,65	1	2011
С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
о за прием пищи:	410	25,78	24,72	43,26	505,33		
II Завтрак							
ДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
о за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
РЫБНЫЙ	180	8,10	2,41	9,52	92,16	87	2012
ПЕТЫ. БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 268	70	10,58	9,78	10,08	170,63	268	2011
Е КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	130	2,74	3,01	18,56	112,65	312	2022
АТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 12	100	2,91	3,51	6,09	67,45	12	2012
С РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
О ПЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	4	0,00	0,00	0,00	0,00		
о за прием пищи:	699	26,65	19,02	66,82	545,20		
Полдник							
РБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	1,74	3,14	20,68	117,92	2	2011
ОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,34	4,51	8,85	99,47	385	2011
о за прием пищи:	220	7,08	7,75	29,53	217,39		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	180	3,62	3,44	13,34	99,01	121	2011
ПЕРОДЫ С СЫРОМ 3	45	5,21	7,86	13,59	146,74	3	2011
С МОЛОКОМ 3/8	180	1,36	1,10	9,25	52,53	378	2011
за прием пищи:	405	10,19	12,40	36,18	298,28		
II Завтрак							
РЫ И РИСОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	180	1,81	3,59	11,91	88,75	83	2011
А, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 290	70	9,76	12,03	2,08	159,39	290	2011
ВЯЗКАЯ	130	3,20	4,47	14,44	110,69	303.1	2011
СТА ТУШЕНАЯ 139 ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,24	1,04	3,74	30,02	139	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2008
РЖАНОЙ МБОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2008
ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	4	0,00	0,00	0,00	0,00		
за прием пищи:	669	20,00	21,80	68,20	554,93		
Полдник							
ИИ 607	30	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
ПТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	5,40	4,66	7,82	100,60	386	
за прием пищи:	210	6,24	5,65	31,01	206,80		