

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом
№ 36 «Искорка»

О.В. Маселко

приказ №117 от 27.11.2025

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 - 2026 гг**

для детей от 3 до 7 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 36» «Искорка» г. Феодосии Республики Крым»**

детский сад 10,5 часов пребывания



Основное меню для воспитанников детского сада №36 «Искорка»

для детей от 3 до 7 лет

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Макароны отварные с маслом	115,0	5,30	3,92	26,45	172,20	205
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65	
Яйцо отварное	55,0	3,90	3,60	0,21	47,70	213
Чай с сахаром	200,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Итого:	400,00	12,21	11,31	38,92	309,86	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,39	0,07	7,47	34,37	399
Кондитерские изделия	25,0	0,44	0,06	44,12	80,25	
Итого:	100,00	0,83	0,13	51,59	114,62	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,60	5,60	15,30	131,00	81
Плов из отварной говядины	150,0	12,90	14,02	24,20	276,00	273
Икра кабачковая консервированная	35,0	0,58	2,27	2,67	35,35	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	35,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	635,00	23,79	23,64	81,31	651,34	
Полдник:						
Вареники ленивые со сметаной	70,0	20,06	13,32	47,90	383,67	229
Кисломолочный продукт	180,0	3,23	2,99	12,90	94,50	
Итого:	250,00	23,29	16,31	60,80	478,17	
Итого за день:	1 385,00	60,12	51,39	232,62	1 553,99	

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с с крупой (манка)	180,0	4,92	7,39	18,10	159,60	94
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	
Кофейный напиток на молоке	180,0	4,07	3,63	13,04	96,90	
Итого:	400,0	12,16	17,40	37,20	355,80	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Итого:	175,0	1,72	0,52	26,43	120,97	
Обед:						
Свекольник со сметаной	200,0	2,30	8,10	11,50	135,90	58
Котлеты (биточки, тефтели, шницели) мясные	55,0	15,80	14,10	2,15	200,00	282/305
Каша гречневая рассыпчатая	80,0	3,45	3,05	18,33	116,28	313
Кукуруза консервированная	40,0	0,95	0,16	23,24	18,46	
Кисель из сухофруктов и компотной смеси	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	613,0	26,65	26,97	84,94	632,93	
Полдник:						
Котлета из рыбы	50,0	15,31	7,25	2,04	135,39	255
Картофель отварной с маслом	100,0	1,86	2,40	15,08	92,10	318
Соленые огурцы	25,0	0,08	0,05	0,54	2,62	
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	390,0	18,97	9,92	33,20	299,12	
Итого за день:	1 578,00	59,50	54,81	181,77	1 408,82	

Среда (3 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с крупой (геркулес)	185,0	4,06	4,80	14,88	136,60	92
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65	
Чай с сахаром и лимоном	185,0	4,07	3,63	13,04	96,90	
Итого:	400,0	10,98	12,19	34,06	301,15	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	175,0	1,72	0,52	26,43	120,97	
Обед:						
Щи из квашенной капусты со сметаной	180,0	3,11	9,60	16,80	173,00	56
Котлета рубленая из птицы	60,0	10,70	10,30	3,43	151,90	305
Каша кукурузная вязкая	80,0	2,59	3,13	22,04	130,10	314
Икра кабачковая консервированная	35,0	0,58	2,27	2,67	35,35	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	35,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	605,0	22,69	27,05	84,08	699,34	
Полдник:						
Сырники из творога	100,0	20,06	13,32	47,90	383,67	231
Молоко сгущенное	35,0	2,57	2,79	18,41	105,00	
Кисломолочный продукт	180,0	3,23	2,99	12,90	94,50	
Итого:	315,0	25,86	19,10	79,21	583,17	
Итого за день:	1 495,00	61,25	58,86	223,78	1 704,63	

Четверг (4 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная "Дружба"	180,0	6,12	6,78	28,80	199,20	180
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	
Кофейный напиток на молоке	180,0	4,07	3,63	13,04	96,90	
Итого:	400,0	13,36	16,79	47,90	395,40	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	175,0	1,72	0,52	26,43	120,97	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,18	3,85	12,08	95,90	82
Фрикадельки мясные в соусе	60,0	10,14	11,98	1,72	157,30	288
Картофельное пюре с молоком	100,0	2,52	15,27	15,60	95,49	321
Соленые огурцы	25,0	0,08	0,05	0,54	2,62	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	600,0	16,73	31,38	49,58	441,20	
Полдник:						
Тефтели из рыбы	50,0	15,31	7,25	2,04	135,39	261
Винегрет овощной	100,0	1,72	2,04	11,40	74,30	45
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Итого:	368,0	21,09	10,84	39,06	351,10	
Итого за день:	1 543,00	52,90	59,53	162,97	1 308,67	

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с крупой (рис)	185,0	6,50	8,24	25,02	199,21	94
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65	
Какао на молоке	185,0	6,07	5,33	16,78	129,80	397
Итого:	400,0	15,42	17,33	47,94	396,66	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	25,0	0,44	0,06	44,12	80,25	
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	100,0	0,81	0,13	51,59	114,62	
Обед:						
Суп с рыбными консервами	200,0	6,35	7,48	12,44	14,79	87
Бефстроганов из печени	80,0	7,07	10,30	11,72	130,22	278
Макароны отварные с маслом	90,0	5,30	3,92	26,45	172,20	205
Компот и сухофруктов и компотной смеси	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	605,0	20,53	21,93	70,25	407,10	
Полдник:						
Омлет	105,0	1,25	6,08	6,86	86,67	215
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Икра кабачковая консервированная	45,0	0,58	2,27	2,67	35,35	
Хлеб ржано- пшеничный	40,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Булка домашняя сладкая	60,0	3,19	2,80	4,50	60,32	469
Итого:	430,0	9,08	12,70	39,65	323,75	
Итого за день:	1 535,00	45,84	52,09	209,43	1 242,13	

Понедельник (6 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша гречневая рассыпчатая	115,0	3,45	3,05	18,33	116,28	313
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	
Икра кабачковая консервированная	45,0	0,58	2,27	2,67	35,35	
Чай с сахаром	200,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Итого:	400,0	7,36	11,73	33,18	273,24	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Кондитерские изделия	25,0	0,44	0,06	44,12	80,25	
Итого:	100,0	0,81	0,13	51,59	114,62	
Обед:						
Борщ со сметаной	175,0	18,12	7,31	9,53	112,01	67
Жаркое по- домашнему (говядина)	150,0	10,70	12,90	16,90	231,16	276
Соленые огурцы	25,0	0,08	0,05	0,54	2,62	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	35,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	600,0	34,61	22,01	66,11	554,78	
Полдник:						
Лапшевник из творога	80,0	10,50	8,42	20,15	196,80	212
Кисломолочный продукт	180,0	3,23	2,99	12,90	94,50	
Итого:	260,0	13,73	11,41	33,05	291,30	
Итого за день:	1 360,00	56,51	45,28	183,93	1 233,94	

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная	185,0	4,06	4,80	14,88	130,60	94
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65	
Кофейный напиток на молоке	185,0	4,07	3,63	13,04	96,90	
Итого:	400,0	10,98	12,19	34,06	295,15	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Итого:	175,0	1,72	0,52	26,43	120,97	
Обед:						
Суп картофельный с клецками	200,0	4,10	5,80	15,34	130,59	85
Бефстроганов из отварного мяса в смет. соусе	55,0	7,07	10,30	11,72	130,22	278
Каша рисовая рассыпчатая	80,0	3,16	1,90	17,60	106,90	313
Салат из свеклы и зеленого горошка	80,0	1,05	2,08	4,81	39,20	18
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	630,0	17,19	20,31	69,11	496,80	
Полдник:						
Тефтели из рыбы	52,0	15,31	7,25	2,04	135,39	261
Картофельное пюре с молоком	100,0	2,52	15,27	15,60	95,49	321
Соленые огурцы	25,0	0,08	0,05	0,54	2,62	
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,00	
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,30	
Итого:	395,0	21,97	24,12	43,80	374,80	
Итого за день:	1 600,00	51,86	57,14	173,46	1 287,72	

Среда (8 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с макаронными изделиями	190,0	4,92	7,39	18,10	159,60	93
Бутерброд с маслом и сыром	30,0	3,17	6,38	6,06	99,30	
Чай с сахаром	180,0	4,07	3,63	13,04	36,90	
Итого:	400,0	12,16	17,40	37,20	295,80	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	175,0	1,72	0,52	26,43	120,97	
Обед:						
Суп картофельный с рисом	180,0	1,79	5,90	9,22	95,31	71
Биточки куриные	55,0	10,78	10,30	3,43	151,90	305
Каша ячневая	80,0	3,90	2,70	19,80	127,30	205
Соленые огурцы	25,0	0,08	0,05	0,54	2,62	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	35,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	590,0	22,26	20,70	72,13	586,12	
Полдник:						
Ватрушка с творогом	80,0	10,50	8,40	20,12	196,80	
Кисломолочный продукт	180,0	3,23	2,99	12,90	94,50	
Итого:	260,0	13,73	11,39	33,02	291,30	
Итого за день:	1 425,00	49,87	50,01	168,78	1 294,19	

Четверг (9 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Омлет	120,0	7,77	8,74	2,94	121,92	215
Кукуруза консервированная	40,0	0,95	0,16	23,24	18,46	
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65	
Кофейный напиток на молоке	200,0	4,07	3,63	13,04	96,90	
Итого:	390,0	15,64	16,29	45,36	304,93	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Итого:	175,0	1,72	0,52	26,43	120,97	
Обед:						
Суп картофельный с гречкой	190,0	1,60	2,40	14,80	91,22	80
Картофельное пюре с молоком	100,0	2,52	15,27	15,60	95,49	321
Суфле из отварного мяса	55,0	10,14	11,98	1,72	157,30	279
Свекольная икра	80,0	0,90	2,96	5,25	58,88	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Гренки из пшеничного хлеба	35,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	660,0	19,31	34,17	67,09	565,18	
Полдник:						
Котлета из рыбы	55,0	15,31	7,25	2,04	135,39	255
Капуста тушеная	100,0	1,46	4,83	6,80	75,22	335
Хлеб ржано- пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Итого:	370,0	18,49	12,30	24,38	279,62	
Итого за день:	1 595,00	55,16	63,28	163,26	1 270,70	

Пятница (10 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном и тыквой	185,0	4,80	6,05	19,30	150,40	95
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	
Чай с сахаром и лимоном	185,0	4,07	3,63	13,04	96,90	
Итого:	410,0	12,04	16,06	38,40	346,60	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	25,0	0,44	0,06	44,12	80,25	
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	100,0	0,81	0,13	51,59	114,62	
Обед:						
Рассольник со сметаной	180,0	2,10	8,15	11,50	135,90	76
Биточки (котлеты, тефтели, шницели) мясные	55,0	15,80	14,10	2,15	200,00	282
Каша пшеничная	80,0	13,20	11,70	3,18	172,00	315
Зеленый горошек консервированный	35,0	0,90	0,15	0,54	17,38	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	180,0	0,25	0,04	10,22	43,19	376
Хлеб ржано-пшеничный	35,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Хлеб пшеничный	35,0	1,59	0,19	9,42	46,70	
Итого:	600,0	37,74	35,85	56,51	734,27	
Полдник:						
Пирожок/ рогалик с начинкой	70,0	8,07	5,38	54,90	302,30	469
Какао на молоке	180,0	6,07	5,33	16,78	129,80	397
Итого:	250,0	14,14	10,71	71,68	432,10	
Итого за день:	1 360,00	64,73	62,75	218,18	1 627,59	