

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 1 года до 3 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 1 года до 3 лет

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Макароны отварные с маслом	100,0	3,90	2,90	19,50	127,44	205
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65	
Яйцо отварное	55,0	3,20	3,15	0,17	42,50	213
Чай с сахаром	165,0	0,12	0,02	5,08	18,39	
Итого:	350,00	10,07	9,83	30,89	255,98	
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	130,0	2,50	3,70	8,90	80,21	81
Плов из отварной говядины	110,0	11,60	12,50	16,80	223,00	273
Икра кабачковая консервированная	30,0	0,40	1,58	1,85	24,50	
Компот из сухофруктов и компотной смеси	130,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	7,47	20,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	450,00	18,37	18,87	56,27	462,40	
Полдник:						
Вареники ленивые со сметаной	60,0	15,88	9,92	34,20	285,60	229
Кисломолочный продукт	150,0	3,01	2,70	12,10	88,10	
Итого:	210,00	18,89	12,62	46,30	373,70	
Итого за день:	1 110,00	48,16	41,45	185,05	1 206,70	

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)	162,0	4,20	6,20	14,60	132,00	94		
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	3,12	5,88	6,02	94,00			
Кофейный напиток на молоке	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395		
Итого:	350,0	11,02	15,38	31,43	310,50			
Завтрак 2:								
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399		
Фрукты свежие	80,0	1,20	0,30	12,89	72,90	368		
Итого:	155,0	1,57	0,37	20,36	107,27			
Обед:								
Свекольник со сметаной	150,0	1,63	6,20	9,30	107,11	58		
Котлеты (биточки, тефтели, шницели) мясные	50,0	12,76	11,59	1,22	161,00	282/305		
Каша гречневая рассыпчатая	60,0	2,69	2,13	14,32	83,56	313		
Кукуруза консервированная	35,0	0,31	0,06	1,60	8,29			
Кисель из сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Итого:	475,0	20,16	20,91	47,69	474,15			
Полдник:								
Котлета из рыбы	45,0	12,46	6,20	1,32	111,66	255		
Картофель отварной с маслом	80,0	1,11	1,02	8,79	50,70	318		
Соленые огурцы	20,0	0,05	0,03	0,36	1,74			
Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	393		
Хлеб пшеничный	16,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Итого:	311,0	14,84	7,44	23,02	202,99			
Итого за день:	1 291,00	47,59	44,16	122,50	1 094,91			

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	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395		
Итого:	365,0	10,61	11,86	31,83	288,75			
Завтрак 2:								
Фрукты свежие	80,0	1,20	0,30	12,89	72,90	368		
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399		
Итого:	155,0	1,57	0,37	20,36	107,27			
Обед:								
Щи из квашенной капусты со сметаной	150,0	2,40	7,60	12,70	135,00	56		
Котлета рубленная из птицы	47,0	6,60	6,20	2,50	98,90	305		
Каша кукурузная вязкая	60,0	1,76	2,22	14,90	94,30	314		
Икра кабачковая консервированная	30,0	0,58	2,27	2,67	35,35			
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб пшеничный	18,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Итого:	485,0	15,21	19,38	61,49	498,24			
Полдник:								
Сырники из творога	80,0	15,88	9,92	34,20	285,60	231		
Молоко сгущенное	25,0	1,86	2,20	14,50	82,88			
Кисломолочный продукт	150,0	3,01	2,70	12,10	88,10	401		
Итого:	255,0	20,75	14,82	60,80	456,58			
Итого за день:	1 260,00	48,14	46,43	174,48	1 350,84			

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"	162,0	5,90	5,40	23,90	159,63	180		
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	3,12	5,88	6,02	94,00			
Кофейный напиток на молоке	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395		
Итого:	350,0	12,72	14,58	40,73	338,13			
Завтрак 2:								
Фрукты свежие	80,0	1,20	0,30	12,89	72,90	368		
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399		
Итого:	155,0	1,57	0,37	20,36	107,27			
Обед:								
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,56	2,31	8,70	64,40	82		
Фрикадельки мясные в соусе	55,0	9,59	11,88	1,23	143,20	288		
Картофельное пюре с молоком	80,0	2,29	12,29	10,70	71,56	321		
Соленые огурцы	20,0	0,05	0,03	0,36	1,74			
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб пшеничный	16,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Итого:	471,0	14,81	26,70	37,01	337,89			
Полдник:								
Тефтели из рыбы	45,0	12,46	6,20	1,32	111,66	261		
Винегрет овощной	80,0	1,30	1,70	8,20	58,80	45		
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Чай с сахаром и лимоном	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	393		
Итого:	305,0	20,01	12,10	33,03	332,66			
Итого за день:	1 281,06	49,11	53,75	131,13	1 115,95			

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)	162,0	5,60	7,41	21,15	172,92	94		
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65			
Какао на молоке	150,0	4,55	4,11	13,08	99,50	397		
Итого:	342,0	13,00	15,28	40,37	340,07			
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	150,0	4,55	6,42	9,34	17,85	87		
Бефстроганов из печени	60,0	5,60	8,72	5,60	107,90	278		
Макароны отварные с маслом	80,0	3,90	2,90	19,50	127,44	205		
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Итого:	460,0	15,37	18,23	50,46	310,18			
Полдник:								
Омлет	85,0	0,96	4,12	6,39	64,98	215		
Чай с сахаром и лимоном	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50			
Икра кабачковая консервированная	35,0	0,56	2,21	2,59	34,39			
Хлеб ржано- пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Булка домашняя сладкая	50,0	2,90	2,60	2,40	56,55	469		
Итого:	350,0	10,67	13,13	34,89	318,12			
Итого за день:	1 252,06	39,85	46,77	177,31	1 082,99			

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	100,0	2,69	2,13	14,32	83,56	313		
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	3,12	5,88	6,02	94,00			
Икра кабачковая консервированная	40,0	0,56	2,21	2,59	34,33			
Чай с сахаром	175,0	0,12	0,02	5,08	18,39			
Итого:	353,0	6,49	10,24	28,01	230,28			
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	150,0	15,31	2,25	5,69	81,78	67		
Жаркое по-домашнему (говядина)	120,0	7,70	10,20	11,20	171,47	276		
Соленые огурцы	20,0	0,05	0,03	0,36	1,74			
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Итого:	490,0	26,93	13,57	45,97	389,68			
Полдник:								
Лапшевник из творога	70,0	7,19	6,23	15,22	143,30	212		
Кисломолочный продукт	150,0	3,01	2,70	12,10	88,10	393		
Итого:	220,0	10,20	8,93	27,32	231,40			
Итого за день:	1 163,06	44,43	32,87	152,89	965,98			

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	162,0	3,50	2,40	21,15	109,20	94		
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65			
Кофейный напиток на молоке	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395		
Итого:	342,0	10,05	9,46	38,10	261,35			
Завтрак 2:								
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399		
Фрукты свежие	80,0	1,20	0,30	12,89	72,90	368		
Итого:	155,0	1,57	0,37	20,36	107,27			
Обед:								
Суп картофельный с клецками	150,0	2,90	4,70	10,70	97,90	85		
Бефстроганов из отварного мяса в смет. соусе	50,0	5,60	8,72	5,60	107,90	278		
Каша рисовая рассыпчатая	60,0	2,12	1,09	11,80	69,04	313		
Салат из свеклы и зеленого горошка	70,0	0,88	1,37	4,20	29,30			
Компот из сухофруктов и компотной смеси	130,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб пшеничный	18,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Итого:	478,0	12,82	16,07	48,32	361,13			
Полдник:								
Тефтели из рыбы	45,0	12,46	6,20	1,32	111,66	261		
Картофельное пюре с молоком	80,0	2,29	12,29	10,70	71,56	321		
Соленые огурцы	20,0	0,05	0,03	0,36	1,74			
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Чай с сахаром и лимоном	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	393		
Итого:	325,0	21,05	22,72	35,89	347,16			
Итого за день:	1 300,00	45,49	48,62	142,67	1 076,91			

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	160,0	4,20	6,20	14,60	132,10	93		
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	3,12	5,88	6,02	94,00			
Чай с сахаром	157,0	0,12	0,02	5,08	18,39			
Итого:	355,0	7,44	12,10	25,70	244,49			
Завтрак 2:								
Фрукты свежие	80,0	1,20	0,30	12,89	72,90	368		
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399		
Итого:	155,0	1,57	0,37	20,36	107,27			
Обед:								
Суп картофельный с рисом	150,0	1,50	4,60	7,70	77,14	71		
Биточки куриные	50,0	6,60	6,23	2,50	120,90	305		
Каша ячневая	60,0	2,90	2,30	14,60	97,40	205		
Соленые огурцы	20,0	0,05	0,03	0,36	1,74			
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб пшеничный	18,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Итого:	478,0	14,92	14,25	53,88	431,87			
Полдник:								
Ватрушка с творогом	60,0	7,19	6,23	15,22	143,30			
Кисломолочный продукт	150,0	3,01	2,70	12,10	88,10	401		
Итого:	210,0	10,20	8,93	27,32	231,40			
Итого за день:	1 198,00	34,13	35,65	127,26	1 015,03			

Четверг (9 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры		
		Пищевые вещества						
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1:								
Омлет	85,0	7,63	8,61	2,70	119,32	215		
Кукуруза консервированная	35,0	0,54	0,80	18,08	12,36			
Бутерброд с маслом	30,0	2,85	3,76	6,14	67,65			
Кофейный напиток на молоке	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50			
Итого:	300,0	14,72	16,47	37,73	283,83			
Завтрак 2:								
Сок фруктовый осветленный	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399		
Фрукты свежие	80,0	1,20	0,30	12,89	72,90	368		
Итого:	155,0	1,57	0,37	20,36	107,27			
Обед:								
Суп картофельный с гречкой	150,0	1,10	1,60	10,20	61,91	80		
Картофельное пюре с молоком	80,0	2,29	12,29	10,70	71,56	321		
Суфле из отварного мяса	50,0	9,59	10,88	1,23	143,10	279		
Свекольная икра	70,0	0,78	1,61	4,56	42,53			
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Гренки из пшеничного хлеба	18,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Итого:	518,0	16,53	27,31	47,94	433,29			
Полдник:								
Котлета из рыбы	45,0	12,46	6,20	1,32	111,66	255		
Капуста тушеная	80,0	1,17	3,30	5,50	55,52	335		
Хлеб ржано- пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Чай с сахаром и лимоном	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50			
Итого:	305,0	19,88	13,70	30,33	329,38			
Итого за день:	1 278,06	52,76	57,85	136,36	1 153,77			

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	160,0	4,30	5,30	16,30	130,60	95		
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	3,12	5,88	6,02	94,00			
Чай с сахаром и лимоном	155,0	3,70	3,30	10,81	84,50			
Итого:	353,0	11,12	14,48	33,13	309,10			
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	150,0	1,63	6,20	9,30	107,10	76		
Биточки (котлеты, тефтели, шницели) мясные	45,0	12,76	11,59	1,22	161,00	282		
Каша пшеничная	60,0	11,50	10,42	2,32	150,00	315		
Зеленый горошек консервированный	30,0	0,63	0,10	0,36	12,37			
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	376		
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70			
Хлеб пшеничный	18,0	1,10	0,16	7,47	20,50			
Итого:	483,0	30,39	29,40	41,92	565,16			
Полдник:								
Пирожок/ рогалик с начинкой	60,0	8,07	5,38	54,90	302,30	469		
Какао на молоке	150,0	4,55	4,11	13,08	99,50	397		
Итого:	210,0	12,62	9,49	67,98	401,80			
Итого за день:	1 146,00	54,94	53,50	194,62	1 390,68			