

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом
№ 36 «Искорка»

О.В. Маселко

приказ №56 от 16.05.2025



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г

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	75,0	3,90	2,90	26,45	172,20	205
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Яйцо отварное	55,0	3,20	3,15	0,17	42,50	213
Кабачковая икра консервированная	40,0	0,40	1,58	1,85	24,58	0
Чай с сахаром	150,0	0,12	0,02	5,08	18,39	393
Итого:	350,00	8,66	11,41	39,69	325,32	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75,0	0,39	0,07	7,47	34,37	399
Кондитерские изделия	25,0	0,18	0,02	17,96	73,35	
Итого:	100,00	0,57	0,09	25,43	107,72	
Обед:						
Борщ со сметаной	150,0	2,40	7,60	12,70	135,00	56
Котлета мясная	45,0	12,76	11,59	1,22	161,00	305
Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая	60,0	2,69	2,13	14,32	83,56	313
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,30	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	490,00	21,97	22,47	59,35	520,05	
Полдник:						
Пудинг из творога с рисом	70,0	7,19	6,23	15,22	143,30	236
Кисломолочный продукт	150,0	4,10	3,80	16,20	118,50	
Итого:	220,00	11,29	10,03	31,42	261,80	
Итого за день:	1160,00	42,49	44,00	155,89	1214,89	

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с манной крупой	162,0	2,40	2,40	10,80	109,20	92
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	2,55	5,88	6,03	94,35	3
Кофейный напиток с молоком	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395
Итого:	350,0	8,65	11,58	27,64	288,05	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Фрукты свежие	80,0	1,10	0,20	12,63	72,90	368
Итого:	155,0	1,47	0,27	20,10	107,27	
Обед:						
Щи зеленые со сметаной	150,0	3,03	6,14	9,93	107,64	68
Запеканка картофельная с мясом	120,0	9,80	8,70	18,98	215,00	291
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	485,0	15,85	15,83	51,50	442,63	
Полдник:						
Котлета рыбная	45,0	6,20	2,40	31,00	54,80	255
Овощная икра	80,0	1,14	3,35	9,70	75,60	
Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	393
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Итого:	295,0	8,56	5,94	54,34	169,29	
Итого за день:	1285,0	34,53	33,62	153,58	1007,24	

Среда (3 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с геркулесовой крупой	170,0	4,20	6,20	14,60	132,10	94
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Чай с сахаром	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	393
Итого:	350,0	8,94	13,26	31,55	284,25	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	80,0	1,10	0,20	12,63	72,90	368
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	155,0	1,47	0,27	20,10	107,27	
Обед:						
Суп картофельный с рисом	150,0	2,29	2,80	19,01	107,08	80
Биточки куриные	50,0	12,76	11,59	1,22	161,00	305
Каша ячневая рассыпчатая	80,0	1,17	3,30	5,50	55,52	335
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Кисель из компотной смеси	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	515,0	20,34	18,84	56,88	464,09	
Полдник:						
Лапшевник с творогом	70,0	7,19	6,23	15,22	143,30	212
Кисломолочный продукт	150,0	4,35	4,80	6,15	85,50	401
Итого:	220,0	11,54	11,03	21,37	228,80	
Итого за день:	1240,0	42,29	43,40	129,90	1084,41	

Четверг (4 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном	162,0	4,30	5,30	16,30	130,60	95
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	2,55	5,88	6,03	94,35	3
Кофейный напиток с молоком	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395
Итого:	350,0	10,55	14,48	33,14	309,45	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	80,0	1,10	0,20	12,63	72,90	368
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	155,0	1,47	0,27	20,10	107,27	
Обед:						
Свекольник со сметаной	150,0	1,63	6,20	9,30	107,11	58
Плов из отварной говядины	120,0	11,60	12,50	16,18	2,23	
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Итого:	475,0	14,80	18,95	43,93	172,13	
Полдник:						
Тефтели рыбные	45,0	6,20	2,40	31,20	54,85	261
Овощное рагу	80,0	1,69	3,82	9,71	79,92	342
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	393
Итого:	305,0	10,56	7,15	58,69	230,86	
Итого за день:	1285,0	37,38	40,85	155,86	819,71	

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с рисовой крупой	170,0	6,50	7,41	21,15	172,92	94
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Какао на молоке	150,0	4,55	4,11	13,08	99,50	397
Итого:	350,0	12,09	15,28	40,37	340,07	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	25,0	0,18	0,02	17,96	73,35	
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	100,0	0,55	0,09	25,43	107,72	
Обед:						
Суп картофельный с гречкой	150,0	2,26	5,94	13,91	118,39	80
Оладьи из говяжьей печени	45,0	8,93	11,13	1,84	145,30	
Макаронные изделия отварные с маслом	75,0	3,90	2,90	26,45	172,20	205
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Гренки из пшеничного хлеба	20,0	1,10	0,16	7,47	20,50	15
Хлеб ржано- пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	470,0	18,96	21,06	70,92	570,58	
Полдник:						
Пирожок с фруктовой начинкой	70,0	2,90	2,60	2,40	271,90	469
Чай с сахаром	150,0	0,12	0,02	5,08	18,39	393
Итого:	220,0	3,02	2,62	7,48	290,29	
Итого за день:	1140,0	34,62	39,05	144,20	1308,66	

Понедельник (6 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая	70,0	2,69	2,13	14,32	83,56	313
Яйцо отварное	55,0	2,85	3,15	0,17	42,50	213
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	2,55	5,88	6,03	94,35	3
Икра кабачковая консервированная	37,0	0,56	2,21	2,59	34,33	
Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	393
Итого:	350,0	8,77	13,40	28,19	273,13	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Кондитерские изделия	25,0	0,18	0,02	17,96	73,35	
Итого:	100,0	0,55	0,09	25,43	107,72	
Обед:						
Суп с рыбными консервами	150,0	4,55	6,42	9,34	10,85	87
Тефтели мясные	45,0	12,76	11,59	1,22	161,00	305
Картофель отварной с маслом	80,0	1,11	1,02	8,97	50,70	318
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	510,0	22,54	20,18	50,68	363,04	
Полдник:						
Сырники из творога	80,0	15,88	9,92	34,20	285,60	231
Молоко сгущенное	25,0	2,15	2,54	16,72	95,52	
Кисломолочный продукт	150,0	4,20	3,75	5,85	75,00	
Итого:	255,0	22,23	16,21	56,77	456,12	
Итого за день:	1215,0	54,09	49,88	161,07	1200,01	

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная "Дружба"	162,0	4,20	6,20	14,60	132,10	94
Бутерброд с маслом	38,0	2,55	5,88	6,03	94,35	3
Кофейный напиток с молоком	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	395
Итого:	350,0	6,87	12,11	25,71	244,84	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	80,0	1,10	0,20	12,63	72,90	368
Фрукты свежие	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	155,0	1,47	0,27	20,10	107,27	
Обед:						
Суп овощной со сметаной	150,0	1,56	2,31	8,70	64,40	82
Бефстроганов из отварной говядины	50,0	9,59	10,88	1,23	143,10	279
Макаронные изделия отварные с маслом	60,0	1,90	2,21	13,80	95,15	314
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Итого:	465,0	14,62	15,65	42,18	365,44	
Полдник:						
Котлета рыбная	80,0	27,80	12,38	27,50	380,10	229
Каша рисовая рассыпчатая	150,0	4,10	3,80	16,20	118,50	401
Хлеб ржано-пшеничный						
Чай с сахаром и лимоном	50,0	2,90	2,60	2,40	56,55	469
Итого:	280,0	34,80	18,78	46,10	555,15	
Итого за день:	1250,0	57,76	46,81	134,09	1272,76	

Среда (8 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с гречневой крупой	170,0	5,90	5,40	28,80	159,63	205
Бутерброд с маслом и сыром	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Чай с сахаром и лимоном	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395
Итого:	350,0	10,64	12,46	45,75	311,78	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	80,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Сок фруктовый	75,0	1,10	0,20	12,63	72,90	368
Итого:	155,0	1,47	0,27	20,10	107,27	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	15,31	2,25	5,69	81,78	67
Фрикадельки мясные в соусе	50,0	5,60	8,72	5,60	107,90	278
Каша кукурузная вязкая	60,0	3,90	2,90	19,50	127,44	205
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб пшеничный						
Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Итого:	465,0	26,38	14,12	49,24	379,91	
Полдник:						
Вареники ленивые со сметаной	47,0	6,20	2,40	31,10	54,80	261
Кисломолочный продукт	150,0	1,17	3,30	5,50	55,52	335
Итого:	197,0	7,37	5,70	36,60	110,32	
Итого за день:	1167,0	45,86	32,55	151,69	909,28	

Четверг (9 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная	170,0	5,90	5,40	28,80	159,63	
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Кофейный напиток с молоком	150,0	3,70	3,30	10,81	84,50	395
Итого:	350,0	10,64	12,46	45,75	311,78	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Фрукты свежие	80,0	1,10	0,20	12,63	72,90	368
Итого:	155,0	1,47	0,27	20,10	107,27	
Обед:						
Рассольник со сметаной	150,0	2,02	2,90	10,80	94,70	76
Биточки куриные	50,0	8,93	11,13	1,84	145,30	288
Каша пшеничная	60,0	2,12	1,09	11,80	69,04	313
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб ржано- пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Итого:	475,0	16,09	16,11	47,03	429,03	
Полдник:						
Биточки из филе рыбы	45,0	6,80	3,60	1,80	67,17	255
Икра овощная	80,0	1,14	3,35	9,70	75,60	
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	393
Итого:	295,0	9,16	7,14	25,14	181,66	
Итого за день:	1275,0	37,36	35,98	138,02	1029,74	

Пятница (10 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с макаронными изделиями	162,0	3,50	2,40	14,88	109,20	93
Бутерброд с маслом и сыром	38,0	2,55	5,88	6,03	94,35	3
Какао на молоке	150,0	4,55	4,11	13,08	99,50	395
Итого:	350,0	10,60	12,39	33,99	303,05	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	25,0	0,18	0,02	17,96	73,35	
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	100,0	0,55	0,09	25,43	107,72	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	150,0	2,50	3,70	8,90	80,21	81
Котлета мясная	50,0	12,76	11,59	1,22	161,00	305
Картофельное пюре с молоком	80,0	1,91	1,42	8,42	55,07	321
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35,0	0,25	0,06	1,34	5,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150,0	0,22	0,03	8,55	36,49	372
Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2,55	0,90	12,70	77,70	
Хлеб пшеничный	20,0	1,10	0,16	8,56	20,50	
Итого:	515,0	21,29	17,86	49,69	436,77	
Полдник:						
Оладьи со сметаной	80,0	7,20	5,52	46,07	264,57	449
Йогурт молочный 0,3%	100,0	3,40	3,40	11,00	89,00	
Чай с сахаром	150,0	0,12	0,03	5,08	18,39	393
Итого:	330,0	10,72	8,95	62,15	371,96	
Итого за день:	1295,0	43,16	39,29	171,26	1219,50	