

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 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 Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Макароны отварные с маслом	90,0	5,30	3,92	26,45	172,20	205
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Яйцо отварное	55,0	3,90	3,60	0,21	47,70	213
Кабачковая икра консервированная	45,0	0,58	2,27	2,67	35,35	
Чай с сахаром	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого:	400,00	10,98	13,58	41,59	345,21	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75,0	0,39	0,07	7,47	34,37	399
Кондитерские изделия	37,0	0,44	0,06	44,12	180,25	
Итого:	112,00	0,83	0,13	51,59	214,62	
Обед:						
Борщ со сметаной	200,0	3,11	9,60	16,80	173,00	56
Котлета мясная	50,0	14,10	14,10	2,15	200,00	305
Каша гречневая рассыпчатая/ вязкая	80,0	3,45	3,05	18,30	116,28	313
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,50	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	648,00	26,67	28,57	77,89	706,07	
Полдник:						
Пудинг из творога с рисом	80,0	10,50	8,40	20,12	196,80	236
Кисломолочный продукт	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	
Итого:	260,00	10,66	8,43	26,24	219,11	
Итого за день:	1420,00	49,14	50,71	197,31	1485,01	

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	200,0	4,06	4,80	14,88	136,60	92
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	3
Кофейный напиток с молоком	200,0	4,07	3,63	13,04	96,90	395
Итого:	440,0	11,30	14,81	33,98	332,80	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	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:						
Щи зеленые со сметаной	200,0	4,17	8,26	11,93	139,25	68
Запеканка картофельная с мясом	150,0	12,10	9,50	25,20	237,00	291
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	633,0	20,72	19,39	68,39	546,34	
Полдник:						
Котлета рыбная	50,0	6,40	2,13	33,50	57,60	255
Овощная икра	100,0	2,46	4,44	11,22	96,10	
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	365,0	10,58	6,79	60,26	222,71	
Итого за день:	1613,0	44,32	41,51	189,06	1222,82	

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	220,0	4,92	7,39	18,10	159,60	94
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Чай с сахаром	180,0	4,07	3,63	13,04	96,90	393
Итого:	430,0	10,03	14,78	37,28	324,15	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Сок фруктовый	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	200,0	2,66	3,46	22,68	132,80	80
Биточки куриные	55,0	15,80	14,10	2,15	200,00	305
Каша ячневая рассыпчатая	100,0	1,46	4,83	6,80	75,22	335
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	7,80	
Кисель из компотной смеси	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	673,0	25,93	24,21	72,31	624,81	
Полдник:						
Лапшевник с творогом	90,0	10,50	8,42	20,15	196,80	212
Кисломолочный продукт	200,0	3,23	2,99	12,90	94,50	401
Итого:	290,0	13,73	11,41	33,05	291,30	
Итого за день:	1568,0	51,41	50,92	169,07	1361,23	

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	200,0	4,80	6,05	19,30	150,40	95
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	3
Кофейный напиток с молоком	200,0	4,07	3,63	13,04	96,90	395
Итого:	440,0	12,04	16,06	38,40	346,60	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
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
Плов из отварной говядины	150,0	12,90	14,02	24,20	276,00	
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	630,0	17,31	22,42	56,88	509,59	
Полдник:						
Тефтели рыбные	50,0	6,40	2,13	33,50	57,63	261
Овощное рагу	100,0	1,85	5,58	10,51	100,33	342
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	393
Итого:	368,0	12,31	9,26	69,63	299,37	
Итого за день:	1613,0	43,38	48,26	191,34	1276,53	

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	200,0	6,50	8,24	25,02	199,21	94
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Какао на молоке	200,0	6,07	5,33	16,78	129,80	397
Итого:	430,0	13,61	17,33	47,94	396,66	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	37,0	0,44	0,06	44,12	80,25	
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	112,0	0,81	0,13	51,59	114,62	
Обед:						
Суп картофельный с гречкой	200,0	3,12	8,58	19,12	167,21	80
Оладьи из говяжьей печени	50,0	12,67	16,21	14,63	254,40	
Макаронные изделия отварные с маслом	80,0	5,30	3,92	26,45	172,21	205
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Гренки из пшеничного хлеба	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	15
Хлеб ржано- пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	603,0	26,80	30,46	99,34	802,81	
Полдник:						
Пирожок с фруктовой начинкой	80,0	3,19	2,80	4,50	302,15	469
Чай с сахаром	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого:	260,0	3,35	2,83	10,62	324,46	
Итого за день:	1405,6	44,57	50,75	209,45	1638,55	

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	90,0	3,45	3,05	18,33	116,28	313
Яйцо отварное	55,0	3,90	3,60	0,21	47,70	213
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	3
Икра кабачковая консервированная	45,0	0,70	2,75	3,23	42,78	
Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого:	410,0	11,38	15,81	33,95	328,37	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Кондитерские изделия	37,0	0,44	0,06	44,12	180,25	
Итого:	112,0	0,81	0,13	51,59	214,62	
Обед:						
Суп с рыбными консервами	200,0	6,35	7,48	12,44	14,79	87
Тефтели мясные	50,0	15,80	14,10	2,15	200,00	305
Картофель отварной с маслом	100,0	1,26	2,40	15,08	92,10	318
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	668,0	29,42	25,80	70,35	523,68	
Полдник:						
Сырники из творога	90,0	20,06	13,52	47,90	383,67	231
Молоко сгущенное	35,0	2,55	3,01	19,81	113,18	
Кисломолочный продукт	200,0	5,06	4,52	7,23	95,86	
Итого:	325,0	27,67	21,05	74,94	592,71	
Итого за день:	1515,0	69,26	62,75	230,83	1659,38	

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"	200,0	6,12	6,78	29,30	199,20	205
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Кофейный напиток с молоком	200,0	4,07	3,63	13,04	96,90	395
Итого:	420,0	12,16	17,40	37,20	295,80	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	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 овощной со сметаной	200,0	18,12	7,31	9,53	112,01	67
Бефстроганов из отварной говядины	55,0	7,07	10,30	11,72	130,22	278
Макаронные изделия отварные с маслом	80,0	5,30	3,92	26,45	172,21	205
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Итого:	2298,0	102,08	74,15	318,87	2217,75	
Полдник:						
Котлета рыбная	52,0	6,40	2,13	33,50	57,60	261
Каша рисовая рассыпчатая	100,0	1,46	4,83	6,80	75,22	335
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	393
Итого:	300,0	44,16	21,84	55,41	586,80	
Итого за день:	3193,6	160,12	113,91	437,91	3221,32	

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	200,0	4,92	7,39	18,10	159,60	94
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	3
Чай с сахаром и лимоном	180,0	4,07	3,63	13,04	36,90	395
Итого:	430,0	11,23	14,17	48,48	363,75	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100,0	1,35	0,45	18,96	86,60	368
Сок фруктовый	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	55,0	10,14	11,98	1,72	157,30	279
Каша кукурузная вязкая	80,0	2,80	2,95	2,23	128,00	314
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб пшеничный	35,0	1,56	0,19	9,42	46,70	
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник:						
Вареники лепные со сметаной	100,0	33,48	16,44	32,73	412,90	229
Кисломолочный продукт	200,0	10,68	5,40	22,68	173,90	401
Итого:	370,0	11,92	8,51	65,92	274,12	
Итого за день:	975,0	24,87	23,26	140,83	758,84	

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	200,0	6,12	6,78	29,30	199,20	
Бутерброд с маслом	30,0	1,04	3,76	6,14	67,65	1
Кофейный напиток с молоком	200,0	4,07	3,63	13,04	96,90	395
Итого:	430,0	11,23	14,17	48,48	363,75	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	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:						
Рассольник со сметаной	200,0	3,40	4,10	12,20	114,25	76
Биточки куриные	55,0	10,15	12,38	2,39	163,56	288
Каша пшеничная	80,0	3,16	1,90	17,60	106,90	313
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,07	1,54	8,70	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб ржано- пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Итого:	618,0	21,16	20,01	63,45	555,70	
Полдник:						
Биточки из филе рыбы	50,0	9,50	4,60	2,90	91,11	255
Икра овощная	100,0	2,46	4,44	11,22	96,10	
Хлеб 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	393
Итого:	365,0	13,68	9,26	29,66	256,22	
Итого за день:	1588,0	47,75	43,96	168,02	1296,64	

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	200,0	4,06	4,80	21,12	130,60	93
Бутерброд с маслом и сыром	40,0	3,17	6,38	6,06	99,30	3
Какао на молоке	200,0	4,07	3,63	13,04	96,90	395
Итого:	440,0	11,30	14,81	40,22	326,80	
Завтрак 2:						
Кондитерские изделия	37,0	0,44	0,06	44,12	180,25	
Сок фруктовый	75,0	0,37	0,07	7,47	34,37	399
Итого:	112,0	0,81	0,13	51,59	214,62	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,60	5,60	15,30	131,00	81
Котлета мясная	55,0	15,80	14,10	2,15	200,00	305
Картофельное пюре с молоком	100,0	2,40	2,20	14,75	90,70	321
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45,0	0,30	0,06	1,50	7,80	
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200,0	0,25	0,04	10,22	43,19	372
Хлеб ржано-пшеничный	38,0	3,90	1,52	19,50	119,10	
Хлеб пшеничный	35,0	1,59	0,19	9,42	46,70	
Итого:	673,0	28,84	23,71	72,84	638,49	
Полдник:						
Оладьи со сметаной	100,0	9,33	6,17	61,09	338,46	449
Йогурт молочный 0,3%	100,0	3,70	3,40	11,00	89,00	
Чай с сахаром	180,0	0,16	0,03	6,12	22,31	393
Итого:	380,0	13,19	9,60	78,21	449,77	
Итого за день:	1605,0	54,14	48,23	242,86	1629,68	