

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 3 «Юля»  
г.Феодосии Республики Крым"  
\_\_\_\_\_ М.В. Тисленко

**Основное МЕНЮ**

**НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.  
детский сад 10,5 часов пребывания**

**возрастные категории 3-7 лет**

**Первый день (понедельник) 1-я неделя**

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	
205	1	Макароны отварные с сыром	130	3.25	4.2	21.4	138.1
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		<b>итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>6.3</b>	<b>12.7</b>	<b>52.7</b>	<b>325.8</b>
	<b>второй завтрак</b>						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>
	<b>обед</b>						
81	1	Суп с бобовыми(гороховый)	200	1.87	3.11	10.89	135
247	2	Рыба тушёная с овощами.	75	9.71	3.9	9.04	116
321/336	3	Пюре картофельное (Картофель отварной со слив.маслом)	130	0.86	3.66	5.02	56.34
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	30	2.33	0.33	13.3	66.67
	6	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93
		<b>итого за обед</b>	<b>692.5</b>	<b>18.9</b>	<b>11.0</b>	<b>71.5</b>	<b>566.6</b>
	<b>полдник</b>						
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	100	22.63	6.86	16.51	117
372	2	Соус сметанный	20	5.09	3.4	38	224
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	160	5.22	4.5	7.2	90
		<b>итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>29.4</b>	<b>14.8</b>	<b>61.7</b>	<b>431.0</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1467.5</b>	<b>55.45</b>	<b>38.46</b>	<b>203.86</b>	<b>1393.4</b>



## Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию					
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак	сад	сад	сад	сад	сад
94	Каша молочная жидкая с манной крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
395	3 Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
	<b>итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14.6</b>	<b>19.0</b>	<b>42.0</b>	<b>350.5</b>
	<b>второй завтрак</b>					
368	1 Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>
	<b>обед</b>					
57	1 Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	4.13	3.37	12.74	115.69
294	2 Бефстроганов из отварного мяса	75	11.5	7.13	2.29	201
165	3 Каши со сливочным маслом	130	5.65	5.28	22.02	142.09
	4 Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5 Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
372	6 Компот из свежих фруктов	180	0.09	0.04	12.4	95
	<b>итого за обед</b>	<b>662.5</b>	<b>21.7</b>	<b>15.8</b>	<b>70.1</b>	<b>653.4</b>
	<b>полдник</b>					
215	1 Омлет натуральный	60	9.71	3.9	9.04	81.2
53	2 Кабачковая икра из свеж. овощей	100	1.13	4.63	6.33	68.7
	3 Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
392	4 Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
	<b>итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>17.9</b>	<b>17.9</b>	<b>59.6</b>	<b>346.3</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1507.5</b>	<b>54.52</b>	<b>53.15</b>	<b>181.44</b>	<b>1394.18</b>

### Третий день (среда) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
94	1	Каша молочная жидкая с гречневой крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
3	2	Бутерброд с сыром	45	6.2	9.02	17.5	155
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>12.2</b>	<b>14.5</b>	<b>50.4</b>	<b>329.2</b>	
второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
	2	Кондитерское изделие	35	1.7	2.25	16.75	93.88
итого за второй завтрак		<b>185</b>	<b>2.6</b>	<b>2.25</b>	<b>34.75</b>	<b>163.88</b>	
обед							
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.06	3.57	13.32	135
321/336	3	Пюре картофельное (Картофель отварной со сл.маслом)	130	2.75	4.2	16.5	108
282	2	Шницель мясной	80	9.85	9.24	12.56	183
	3	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	4	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376	6	Компот из сушеных фруктов(из св.фруктов)	180	0.12	0.12	11.7	73.2
итого за обед		<b>697.5</b>	<b>19.6</b>	<b>17.6</b>	<b>94.7</b>	<b>698.8</b>	
полдник							
458	1	Ватрушка с творогом	80	10.5	6.26	26	203
368	1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
400/401	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	160	5.22	4.5	7.56	92
итого за полдник		<b>340</b>	<b>16.1</b>	<b>11.2</b>	<b>43.4</b>	<b>339.0</b>	

	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1647.5</b>	<b>50.5</b>	<b>45.55</b>	<b>223.19</b>	<b>1530.88</b>
--	----------------------------	---------------	-------------	--------------	---------------	----------------

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию							
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	
94	1	Каша молочная жидкая "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5	
	1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
395		3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
		<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14.6</b>	<b>19.0</b>	<b>42.0</b>	<b>350.5</b>
	<b>второй завтрак</b>							
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	
		<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>
	<b>обед</b>							
59	1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1.93	4.88	9.21	115.24	
304	2	Плов из птицы	150	8.86	14.05	18.52	204	
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6	
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96	
376/372	6	Компот из сухофруктов(из свежих фруктов)	180	3.8	0	12.6	93	
		<b>итого за обед</b>		<b>607.5</b>	<b>14.9</b>	<b>18.9</b>	<b>60.9</b>	<b>511.8</b>
	<b>полдник</b>							
258	1	Котлета рыбная	80	9.85	9.24	12.56	183	
	2	Горошек(кукуруза)консервированные	40	4.5	8.2	11.23	5.6	
	3	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100	
392	5	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7	
		<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>	<b>35.8</b>	<b>157.7</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1332.5</b>	<b>33.39</b>	<b>38.82</b>	<b>148.53</b>	<b>1064.04</b>	

Пятый день (пятница) 1 -я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	
94	1	Каша молочная жидкая с пшеном	200	5.75	5.2	17.2	140.2
1	2	Бутерброд с маслом	35	6.2	9.02	17.5	155
397	3	Какао с молоком	180	9.5	15.58	22.5	132.2
		<b>итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>21.5</b>	<b>29.8</b>	<b>57.2</b>	<b>427.4</b>
	<b>второй завтрак</b>						
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>		<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>
	<b>обед</b>						
86	1	Суп картофельный с крупой	200	3.06	3.57	23.32	135
	2	Рагу овощное с мясом	150	21.69	7.47	30.3	225
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Хлеб пшеничный	30	2.65	4.95	12.65	105.3
	6	Хлеб ржаной	37,5	0.11	0	19.93	96
376/372	7	Компот из сушеных фруктов(из свежих фруктов)	180	3.8	0	12.6	93
		<b>итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>31.5</b>	<b>16.0</b>	<b>99.5</b>	<b>657.9</b>
	<b>полдник</b>						
473	1	Булочка "Веснушка"	60	4.6	8.87	38	190.8
	2	Морковь свежая порционная	40	4.5	0.6	8.5	35
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		<b>итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>9.1</b>	<b>9.5</b>	<b>62.3</b>	<b>283.5</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1395</b>	<b>51 28</b>	<b>47 22</b>	<b>231</b>	<b>1471 2</b>

### Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	
165	1	Каша гречневая, рассыпчатая, сладкая	130	3.09	4.07	32.09	153
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		<b>итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>6.1</b>	<b>12.6</b>	<b>63.4</b>	<b>340.7</b>
	<b>второй завтрак</b>						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>
	<b>обед</b>						
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.33	167
317	2	Макароны отварные со слив.маслом	130	2.75	4.2	16.5	108
	3	Запеканка из говяжьей печени	80	35.6	27.2	15.6	156
	4	Овощи свежие порционные	40	0.86	3.66	5.02	56.34
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
	6	Хлеб пшеничный	30	1.75	0.25	10	50
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93
		<b>итого за обед</b>	<b>637.5</b>	<b>17.87</b>	<b>16.51</b>	<b>78.38</b>	<b>570.34</b>
	<b>полдник</b>						
233	1	Сырники с морковью	100	26.31	7.98	19.2	136
	2	Повидло фруктовое	20	5.09	3.4	38	224
397	3	Какао с молоком	180	9.5	15.58	22.5	132.2
		<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>40.9</b>	<b>27.0</b>	<b>80.0</b>	<b>492.2</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1422.5</b>	<b>119.77</b>	<b>56.07</b>	<b>239.8</b>	<b>1473.24</b>



**Седьмой день (вторник) 2-я неделя**

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
		<b>итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14.6</b>	<b>19.0</b>	<b>42.0</b>	<b>350.5</b>
	<b>второй завтрак</b>						
368	1	Флоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>
	<b>обед</b>						
	1	Суп овощной со сметаной	200	3.06	3.57	13.32	135
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	130	3.25	4.2	21.4	138.1
258	3	Шницель рыбный	80	9.85	9.24	12.56	183
	4	Свежие овощи порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
382	6	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95
		<b>итого за обед</b>	<b>467.5</b>	<b>13.5</b>	<b>13.5</b>	<b>67.0</b>	<b>515.7</b>
	<b>полдник</b>						
216	1	Омлет с сыром	60	9.28	18.03	1.86	133
	2	Свекла отварная	40	3.12	3.28	9.74	108
	3	Хлеб пшеничный	30	1.75	0.25	10	50
392	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		<b>итога за полдник</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>15.8</b>	<b>57.7</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1162.5</b>	<b>28.49</b>	<b>32.88</b>	<b>134.56</b>	<b>967.9</b>

## Восьмой день (среда) 2-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию							
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад		
94	1	Каша молочная жидкая Геркулес	200	5.97	5.5	17.1	116.5	
	1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392		3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		итого за завтрак		415	9.0	14.0	48.4	304.2
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70	
		2	Кондитерское изделие	35	1.7	2.25	16.75	93.88
		итого за второй завтрак		185	2.6	2.25	34.75	163.88
обед								
81	1	Суп бобовыми(фасоль)	200	1.74	3.41	9.21	115.69	
298/3	2	Голубцы ленивые (перец фаршированный мясом и рисом)	150	5.21	7.43	8.8	124	
354	2	Соус сметанный	20	0.3	2.4	0.7	21.3	
	4	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6	
	5	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100	
	6	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96	
376/37	7	Комот из сухофруктов(из свежих плодов)	180	0.12	0.12	11.7	73.2	
		итого за обед		287.5	3.9	0.6	52.3	272.8
полдник								
237	1	Запеканка из творога	100	26.31	7.98	19.2	136	
	2	Молоко сгущённое порционное	20	1.5	2.4	16	85.5	
400/40	3	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	5.22	4.5	7.56	92	
		итого за полдник		280	33.0	14.9	42.8	313.5
		ИТОГО за целый день		1167.5	48.55	31.74	178.21	1054.38

## Девятый день (четверг) 2-я неделя

№	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
94	1	Каша молочная жидкая с пшеничной крупой	200	5.97	5.5	17.1	116.5
3	2	Бутерброд с сыром	45	6.2	9.02	17.5	155
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>17.8</b>	<b>19.5</b>	<b>44.0</b>	<b>375.5</b>	
второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
обед							
68/76	1	Щи зелёные (Рассольник ленинградский)	200	1.87	3.11	10.89	135
321/336	2	Пюре картофельное.(Картофель отварной.)	130	3.25	4.2	21.4	138.1
	3	Птица тушёная в сметанном соусе.	75	4.73	11.1	28.09	154
	3	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	4	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376/372	5	Компот из сушеных фруктов(из свежих плодов)	180	3.8	0	12.6	93
<b>итого за обед</b>		<b>662.5</b>	<b>14.0</b>	<b>18.4</b>	<b>93.6</b>	<b>619.7</b>	
полдник							
213	1	Яйцо варённое	40	8.42	6.68	0.28	63
53	2	Кабачковая икра из свежих овощей	100	1.13	4.63	6.33	68.7
	4	Хлеб пшеничный	30	1.75	0.25	10	50
392	5	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11.3</b>	<b>11.6</b>	<b>32.4</b>	<b>239.4</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1537.5</b>	<b>43.45</b>	<b>49.89</b>	<b>179.79</b>	<b>1278.6</b>	

### Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>		сад	сад	сад	сад	
94	1	Каша молочная жидкая рисовая	200	5.5	8.13	29.27	181
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	15.8	57.7
		<b>итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>8.5</b>	<b>16.6</b>	<b>60.6</b>	<b>368.7</b>
	<b>второй завтрак</b>						
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>
	<b>обед</b>						
	1	Свекольник с яйцом	200	6.19	3.82	10.05	138.13
	3	Капуста тушённая с мясом	150	9.85	9.24	12.56	183
	3	Овощи свежие порционные	40	0.2	0	0.67	3.6
	4	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	0.11	0	19.93	96
376	6	Комопот из сухофруктов	180	3.8	0	12.6	93
		<b>итого за обед</b>	<b>637.5</b>	<b>23.7</b>	<b>13.6</b>	<b>75.8</b>	<b>613.7</b>
	<b>полдник</b>						
460	1	Крендель сахарный	60	5.82	10.01	23.6	180
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
400/401	5	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)Йогурт порционный.	160	5.22	4.5	7.56	92
		<b>итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>11.4</b>	<b>14.9</b>	<b>41.0</b>	<b>316.0</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1522.5</b>	<b>44.51</b>	<b>45.09</b>	<b>195.34</b>	<b>1368.43</b>
		<b>Итого за весь период</b>	<b>14162.5</b>	<b>478.63</b>	<b>391.65</b>	<b>1915.7</b>	<b>11525.06</b>

При составлении меню была использована литература

1,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций

/Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2011,-583с.

2,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций 2-е издание, дополненное и переработанное

/Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2016,-639с.