

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 3 «Юля»

г. Феодосии Республики Крым

М.В. Тисленко



Основное меню
на зимне-весенний период 2025-2026гг.
Детский сад 10,5 часов пребывания
возрастные категории 3-7 лет
05-19

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.				Пищевые вещества на порцию			
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	сад	сад	сад	сад	сад
206	1	Макароны отварные с сыром	130	3,25	4,2	21,4	138,1
1	3	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130
393	4	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за завтрак	345	6,3	12,7	52,7	325,8
		второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70
		итого за второй завтрак	150	0,9	0	18	70
		обед					
81	1	Суп с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	135
	3	Печень говяжья по-строгановски	75	35,6	27,2	15,6	156
321	3	Пюре картофельное	130	2,75	4,2	16,5	108
20	4	Салаты из белокачанной капусты(овощи солёные или квашеные)	50	0,96	0	2,15	52,44
	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
		итого за обед	702,5	47,4	34,8	91,0	707,1
		полдник					
235	1	Пудинг изворога(запечённый)	100	22,63	6,86	16,51	117
372	2	Соус сметанный	20	1,5	2,4	16	85,5
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	160	5,22	4,5	7,56	92
		итого за полдник	280	29,4	13,8	40,1	294,5
		ИТОГО за целый день	1477,5	83,9	61,3	201,7	1397,4

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	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
		итого за завтрак	415	14,6	19,0	42,0	350,5
		второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
		обед					
57	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,13	3,37	12,74	115,69
277	2	Гуляш из отварного мяса	75	11,5	7,13	2,29	201
168	3	Каши со сливочным маслом	130	5,65	5,28	22,02	142,09
	4	Овощи натуральные солёные. (Овощи свежие.)	50	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
		итого за обед	672,5	21,7	15,8	70,1	653,4
		полдник					
215	1	Омлет натуральный	60	9,71	3,9	9,04	110
	2	Икра кабачковая консервированная	40	0,9	3,7	5,06	54,96
	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100
393	4	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за полдник	310	14,1	8,1	49,9	322,7
		ИТОГО за целый день	1497,5	50,8	43,3	171,8	1370,5

Третий день (среда) 1-я неделя

№ рец.				Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
		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
393	3	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за завтрак	425	12,2	14,5	50,4	329,2
		второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0,4	9,8	40
	2	Кондитерское изделие	35	1,7	2,25	34,75	163,88
		итого за второй завтрак	185	2,6	2,65	44,55	203,88
		обед					
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,06	3,57	13,32	135
304	2	Плов из птицы	150	16,64	14,05	18,52	204
	3	Салаты. (Свежие или солёные овощи.)	50	0,96	0	2,15	52,44
	4	Хлеб пшеничный	30	3,5	0	20	100
	5	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96
372	6	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	11,7	73,2
		итого за обед	647,5	24,4	17,7	85,6	660,6
		полдник					
458	1	Ватрушка с творогом и изюмом	100	10,5	6,26	26	203
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	160	5,22	4,5	7,56	92
		итого за полдник	260	15,7	10,8	33,6	295,0
		ИТОГО за целый день	1517,5	54,9	45,7	214,1	1488,7

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№ рец.				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
397	3	Какао с молоком	180	5,6	5	9,4	104
		итого за завтрак	415	14,6	19,0	42,0	350,5
		второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
		обед					
66	1	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,93	4,88	9,21	115,24
	3	Картофель с мясом тушённый.	150	2,75	4,2	16,5	108
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	50	0,2	0	0,67	3,6
	5	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3,8	0	12,6	93
		итого за обед	617,5	8,8	9,1	58,9	415,8
		полдник					
258	1	Котлеты рыбная	80	9,85	9,24	12,56	183
45	2	Винегрет овощной	100	3,12	0	8,74	61,2
	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100
393	5	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за полдник	390	16,5	9,7	57,1	401,9
		ИТОГО за целый день	1522,5	40,3	38,2	167,8	1212,2

Пятый день (пятница) 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 пшенная	200	5,75	5,2	17,2	140,2
1	2	Бутерброд с маслом	35	6,2	9,02	17,5	155
393	3	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за завтрак	415	12,0	14,2	50,5	352,9
	второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
	обед						
86	1	Суп картофельный с крупой	200	3,02	3,64	14,58	122
336	2	Капуста тушеная	130	2,65	4,95	12,65	105,3
282	3	Биточки мясные	80	9,71	3,9	9,04	116
	4	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,41	16,67	83,33
	5	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3,8	0	12,6	93
		итого за обед	657,5	22,2	12,9	85,5	615,6
	полдник						
473	1	Булочка "Веснушка"	60	4,6	1,87	28	190,8
432	2	Оладьи	100	5,8	9,7	22,8	178
	3	повидло фруктовое порционное	20	5,09	3,4	38	224
395	4	Кофейный напиток на молоке	180	9,5	15,58	22,5	104
		итого за полдник	360	25,0	30,6	111,3	696,8
		ИТОГО за целый день	1532,5	59,6	58,1	257,1	1709,3

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.				Пищевые вещества на порцию			
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	сад	сад	сад	сад	сад
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
393	3	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за завтрак	345	6.1	12.6	63.4	340.7
		второй завтрак					
399	1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70
		итого за второй завтрак	150	0.9	0	18	70
		обед					
85	1	Суп картофельный с клёцками	200	3,06	3,57	13,32	135
321	3	Пюре картофельное	130	2,75	4,2	16,5	108
247	2	Рыба тушёная под овощами.	75	9,71	3,9	9,04	116
20	4	Салат из капусты белокочанной (овощи солёные или свежие)	50	0,86	0	5,02	56,34
	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0	20	100
	5	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3,8	0	12,6	93
		итого за обед	702.5	23.8	11.7	96.4	704.3
		полдник					
233	1	Сырники	100	26,31	7,98	19,2	136
	3	Повидло фруктовое порционное	20	5,09	3,4	38	224
401/400	2	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	5,22	4,5	7,2	92
		итого за полдник	280	36,6	15,9	64,4	452,0
		ИТОГО за целый день	1477,5	67,4	40,1	242,2	1567,0

Седьмой день (вторник) 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 манной крупой	200	5,75	5,2	17,2	140,2
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
		итого за завтрак	415	14,4	18,7	42,1	374,2
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого завторой завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
	обед						
76	1	Рассольник ленинградский	200	1,87	3,11	10,89	135
298	2	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	5,21	7,43	8,8	124
	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
		итого за обед	217.5	0.2	0.0	32,3	191.0
	полдник						
216	1	Омлет с сыром	60	9,28	18,03	1,86	133
	2	Хлеб пшеничный	30	3,5	0	20	100
54	3	Свекольная икра	100	3,12	3,28	9,74	108
393	4	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
	итого за полдник		180	15,9	21,3	47,4	398,7
	ИТОГО за целый день		912.5	30.9	40.5	131.6	1007.9

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№ рец.			Пищевые		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	
393	3	Чай с лимоном	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	0,4	9,8	40	
	2	Кондитерское изделие	35	1,7	2,25	34,75	163,88	
		итого за второй завтрак	185	2,6	2,65	44,55	203,88	
		обед						
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	
205	2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,25	4,2	21,4	138,1	
	3	Птица тушёная в сметанном соусе.	75	4,73	11,1	28,09	154	
	3	Салаты. (Овощи свежие или солёные.)	50	0,96	0	2,15	52,44	
	4	Хлеб пшеничный	30	3,5	0	20	100	
	5	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96	
372	6	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	11,7	73,2	
		итого за обед	372,5	9,4	11,2	81,9	475,6	
		полдник						
237	1	Запеканка из творога	100	26,31	7,98	19,2	136	
	2	Молоко сгущённое порционное	20	0,3	2,4	0,7	21,3	
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	160	5,22	4,5	7,56	92	
		итого за полдник	280	31,8	14,9	27,5	249,3	
		ИТОГО за целый день	1252,5	52,8	42,8	202,3	1233,0	

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
397	3	Какао с молоком	180	5,6	5	9,4	104
		итого за завтрак	425	17,8	19,5	44,0	375,5
	второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
	обед						
67	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	3,41	9,21	115,69
321	3	Пюре картофельное	130	2,75	4,2	16,5	108
258	2	Шницель рыбный	80	9,85	9,24	12,56	183
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свеж.)	40	0,2	0	0,67	3,6
	4	Хлеб ржаной	37,5	0,11	0	19,93	96
376	5	Компот из сушеных фруктов	180	3,8	0	12,6	93
		итого за обед	257,5	4,1	0,0	33,2	192,6
	полдник						
213	1	Яйцо варённое	40	8,42	6,68	0,28	63
	2	Печёночные оладьи	100	3,12	3,28	9,74	81,2
	4	Хлеб пшеничный	30	1,75	0	10	50
393	5	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за полдник	350	13,3	10,0	35,8	251,9
		ИТОГО за целый день	1132,5	35,59	29,88	122,82	864

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	завтрак		сад	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
393	3	Чай с лимоном	180	0,02	0	15,8	57,7
		итого за завтрак	415	8.5	16.6	60.6	368.7
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
	обед						
58	1	Борщ с картофелем	200	6,19	3,82	10,05	138,13
	2	АЗУ с мясом	150	21,69	7,47	30,3	225
	3	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	50	0,23	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 сушеных фруктов	180	3,8	0	12,6	93
		итого за обед	647,5	35,5	11,8	93,6	655,7
	полдник						
460	1	Крендель сахарный	65	5,82	10,01	23,6	180
432	2	Оладьи	100	5.8	9,7	22,8	178
	3	повидло фруктовое порционное	20	5,09	3,4	38	224
395	4	Кофейный напиток с молоком	180	9.5	15.58	22.5	132.2
		итого за полдник	365	26,2	38,7	106,9	714,2
		ИТОГО за целый день	1527.5	70.7	67.5	270.8	1782.6
		Итого за весь период	13850	546,81	467,26	1982,25	13632,83

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.

Прошито, пронумеровано,
Скреплено печатью

(77) листов

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 3 «Юля»
М.В.Тисленко

