

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 2-3 года**  
**05-19**

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.	Наименование блюд		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
206	1	Макароны отварные с сыром	120	2,6	2,73	13,91	89,77
1	3	Бутерброд с маслом	30	2,54	7,04	14,67	1
393	4	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		итого за завтрак	300	5,2	9,8	39,6	133,7
	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	180	1,12	1,87	6,59	81
	3	Печень говяжья по-строгановски	65	27,8	20,5	13,1	143
321	3	Пюре картофельное	120	2,29	3,5	13,75	98,3
20	4	Салаты из белокачанной капусты(овощи солёные или свежие)	40	0,54	0	1,43	34,96
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	20	2,33	0,33	13,3	66,67
	6	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5
		итого за обед	605	37,3	26,2	74,6	578,2
	полдник						
235	1	Пудинг изворога(запечённый)	80	18,86	5,72	13,76	97,5
372	2	Соус сметанный	15	1,25	2,3	14	80,13
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	150	4,18	4	6,72	82
		итого за полдник	245	24,3	12,0	34,5	259,6
		ИТОГО за целый день	1300	67,7	48,0	166,7	1041,5

Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.	Наименование блюд		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	150	4,8	4,95	15,39	104,85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	13,3	113,1
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4,67	4,17	7,83	86,67
		итого за завтрак	330	12,1	16,4	36,5	304,6
	второй завтрак						
368	1	Плоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	95	0,4	0,4	9,8	44
	обед						
57	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	3,73	2,95	7,64	105,99
277	2	Гуляш из отварного мяса	65	10	6,2	2	181,83
168	3	Каши со сливочным маслом	120	4,71	4,86	18,35	115,08
	4	Овощи натуральные солёные. (Овощи свежие.)	40	0,15	0	0,5	2,7
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
382	6	Кисель из сока натурального	150	0,07	0,03	10,3	79,2
		итого за обед	585	18,8	14,0	54,7	561,6
	полдник						
215	1	Омлет натуральный	50	7,28	2,93	6,78	87
	2	Икра кабачковая консервированная	40	0,5	2,8	4,89	53,78
	3	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67
393	4	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		итого за полдник	260	10,1	6,1	36,0	250,4
	ИТОГО за целый день		1270	41,3	36,9	137,0	1160,6

**Третий день (среда) 1-я неделя**

№ рец.				Пищевые вещества на порцию			
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		<b>завтрак</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>
94	1	Каша молочная, жидкая с гречневой крупой	150	4,8	4,95	15,39	104,85
3	2	Бутерброд с сыром	35	4,84	7,04	14,67	120
393	3	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		<b>итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>9.7</b>	<b>12.0</b>	<b>41,1</b>	<b>267.8</b>
		<b>второй завтрак</b>					
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0,4	9,8	40
	2	Кондитерское изделие	25	0,68	0,9	24,7	107,55
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>1,58</b>	<b>1,3</b>	<b>34,5</b>	<b>147,55</b>
		<b>обед</b>					
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,52	3,46	9,79	81
304	2	Плов из птицы	140	12,48	10,2	16,1	177,5
	3	Салаты. (Свежие или солёные овощи.)	40	0,64	0	1,43	34,96
	4	Хлеб пшеничный	20	2,33	0	13,3	66,67
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
372	6	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	9,75	61
		<b>итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>18.2</b>	<b>13.8</b>	<b>66.3</b>	<b>497.9</b>
		<b>полдник</b>					
458	1	Ватрушка с творогом и изюмом	80	7,9	5,5	20,8	162
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	150	4,18	4	6,72	82
		<b>итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>12.1</b>	<b>9.5</b>	<b>27.5</b>	<b>244.0</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1300</b>	<b>41,5</b>	<b>36,6</b>	<b>169,4</b>	<b>1157,2</b>

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№ рец.				Пищевые вещества			
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая "Геркулес"	150	4,8	4,95	15,39	104,85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	11,07	93
397	3	Какао с молоком	150	4,67	4,17	7,83	86,67
		итого за завтрак	330	12,1	16,4	34,3	284,5
		второй завтрак					
368	1	Плоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	95	0,4	0,4	9,8	44
		обед					
66	1	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,45	2,93	5,09	86,43
	3	Картофель с мясом тушённый.	140	2,29	3,5	13,75	98,3
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	40	0,15	0	0,5	2,7
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5
		итого за обед	540	7,2	6,4	45,8	341,7
		полдник					
258	1	Котлеты рыбная	60	7,39	6,93	9,42	137,25
45	2	Винегрет овощной	80	2,34	0	7,31	
	3	Хлеб пшеничный	20	2,92	0,41	16,67	83,33
393	5	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		итого за полдник	310	12,7	7,3	44,4	263,5
		ИТОГО за целый день	1275	32,3	30,6	134,3	933,7

**Пятый день (пятница) 1-я неделя**

№ рец.			Пищевые вещества на порцию				
Наименование блюд			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак			ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с пшеница	150	5,18	4,68	16,92	130,68
1	2	Бутерброд с маслом	30	4,84	7,04	14,67	120
393	3	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		итого за завтрак	330	10.0	11.7	42.6	293.6
второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	95	0,4	0,4	9,8	44
обед							
86	1	Суп картофельный с крупой	180	2,71	2,18	8,74	73
336	2	Капуста тушеная	120	2,12	3,96	10,12	84,24
282	3	Биточки мясные	60	7,28	2,93	6,78	87
	4	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5
		итого за обед	560	17,7	9.4	65.4	465.2
полдник							
473	1	Булочка "Веснушка"	50	3,1	1,4	23,3	159
432	2	Оладьи	80	3,8	7,6	17,5	145,7
	3	Повидло фруктовое порционное	15	3,82	2,55	30,4	179
395	4	Кофейный напиток на молоке	150	7,92	12,98	18,75	86,67
		итого	295	18.6	24.5	90.0	570.4
		ИТОГО за целый день	1280	46.8	46.1	207,7	1373.2

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Ценность вещества на порцию						
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценности
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
165	1	Каша гречневая рассыпчатая, сладкая	120	2,32	3,96	24,08	142
1	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	13,3	113,1
393	3	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		итого за завтрак	300	4.9	11.3	48.4	298.0
	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	180	2,52	3,46	9,79	81
321	3	Пюре картофельное	120	2,29	3,5	13,75	98,3
247	2	Рыба тушёная под овощами.	65	7,28	2,93	6,78	87
20	4	Салат из капусты белокочанной (овощи солёные или свежие)	40	0,57	0	3,35	37,56
	3	Хлеб пшеничный	20	2,92	0	16,67	83,33
	5	Хлеб ржаной	30	0.09	0	15.94	76.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5
		итого за обед	605	18,8	9,9	76,8	541,5
	полдник						
233	1	Сырники	80	21.05	6.38	15.36	108.8
	3	Повидло фруктовое порционное	15	3,82	2,55	30,4	179
401/400	2	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	150	4,18	4	6,4	82
		итого за полдник	245	29.1	12.9	52.2	369.8
		ИТОГО за целый день	1300	53.7	34.1	195.3	1279.3

**Седьмой день (вторник) 2-я неделя**

№ рец.		Пещевые вещества на порцию					
Наименование блюд			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак			ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
94	1	Каша молочная,жидкая с манной крупой	150	5,18	4,68	16,92	130,68
1	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	11,07	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	150	4,67	4,17	7,83	86,67
		итого за завтрак	330	12.4	16.2	35.8	310.4
второй завтрак							
368	1	Плоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44
		итого завторой завтрак	95	0,4	0,4	9,8	44
обед							
76	1	Рассольник ленинградский	180	1,12	1,87	6,59	81
298	2	Голубцы ленивые в сметанном соусе	140	4,34	6,19	7,33	103,3
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
382	6	Кисель из сока натурального	150	0,07	0,03	10,3	79,2
		итогоза обед	180	0,2	0,0	26,2	156,0
полдник							
216	1	Омлет с сыром	50	7.52	13.46	1.57	111
	2	Хлеб пшеничный	20	2,92	0	16,67	83,33
54	3	Свекольная икра	80	2,34	2,46	13,75	97
393	4	Чай с лимоном	150	0.02	0	10.99	42.9
		итого за полдник	300	12.8	15.9	43.0	334.2
		ИТОГО за целый день	905	25.8	32.5	114.8	844.6

**Восьмой день (среда) 2-я неделя**

№ рец.				Пищевые вещества на порцию			
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		<b>завтрак</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>
94	1	Каша молочная, жидкая Геркулес	150	4,8	4,95	15,39	104,85
1	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	11,07	93
393	3	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		<b>итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,4</b>	<b>12,3</b>	<b>37,5</b>	<b>240,8</b>
		<b>второй завтрак</b>					
399	1	Сок фруктовый	150	0,9	0,4	9,8	40
	2	Кондитерское изделие	25	0,68	0,9	24,7	107,55
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>1,58</b>	<b>1,3</b>	<b>34,5</b>	<b>147,55</b>
		<b>обед</b>					
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5,16	5,04	8,6	100
205	2	Макаронные изделия отварные с маслом	120	2,6	2,73	13,91	89,77
	3	Птица тушёная в сметанном соусе.	65	4,21	3,34	0,14	31,5
	3	Салаты. (Овощи свежие или солёные.)	40	0,54	0	1,43	34,96
	4	Хлеб пшеничный	20	2,92	0	16,67	83,33
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
372	6	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	9,75	61
		<b>итого за обед</b>	<b>605</b>	<b>15,6</b>	<b>11,2</b>	<b>66,4</b>	<b>477,4</b>
		<b>полдник</b>					
237	1	Запеканка из творога	80	21,05	6,38	15,36	108,8
	2	Молоко сгущённое порционное	15	0,25	1,8	0,5	19
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	150	4,18	4	6,72	82
		<b>итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>25,5</b>	<b>12,2</b>	<b>22,6</b>	<b>209,8</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1355</b>	<b>50,1</b>	<b>37,0</b>	<b>161,0</b>	<b>1075,5</b>

**Девятый день (четверг) 2-я неделя**

№ рец.				Пищевые вещества на порцию			
		Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		<b>завтрак</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>
94	1	Каша молочная, жидкая с пшеничной крупой	150	4,8	4,95	15,39	104,85
3	2	Бутерброд с сыром	35	4,84	7,04	14,67	120
397	3	Какао с молоком	150	4,67	4,17	7,83	86,67
		<b>итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,3</b>	<b>16,2</b>	<b>37,9</b>	<b>311,5</b>
		<b>второй завтрак</b>					
368	1	Плоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44
		<b>итого за второй завтрак</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
		<b>обед</b>					
67	1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,04	2,05	5,09	106
321	3	Пюре картофельное	120	2,29	3,5	13,75	98,3
258	2	Шницель рыбный	60	7,39	6,93	9,42	137,25
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свеж.)	40	0,15	0	0,5	2,7
	4	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
376	5	Компот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5
		<b>итого за обед</b>	<b>220</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>26,9</b>	<b>157,0</b>
		<b>полдник</b>					
213	1	Яйцо варённое	20	4,21	3,34	0,14	31,5
	2	Печёночные оладьи	80	2,34	2,46	7,31	61
	4	Хлеб пшеничный	20	1,75	0	10	50
393	5	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		<b>итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>8,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28,4</b>	<b>185,4</b>
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>920</b>	<b>26,4</b>	<b>22,4</b>	<b>103,1</b>	<b>697,9</b>

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.			Пищевые вещества на порцию				
	Наименование блюд		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>завтрак</b>		<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>	<b>ясли</b>
94	1	Каша молочная, жидкая рисовая	150	4,09	7,32	23,39	169
1	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	13,3	113,1
393	3	Чай с лимоном	150	0,02	0	10,99	42,9
		итого за завтрак	330	6.7	14.6	47.7	325.0
	<b>второй завтрак</b>						
368	1	Плоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44
		итого за второй завтрак	95	0,4	0,4	9,8	44
	<b>обед</b>						
58	1	Борщ с картофелем	180	5,09	3,56	7,47	124,33
	2	АЗУ с мясом	140	27,1	5,98	26,66	212
	3	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	40	0,15	0	0,5	2,7
	4	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67
	5	Хлеб ржаной	30	0,09	0	15,94	76,8
376	6	Комопот из сушеных фруктов	150	3,17	0	10,5	77,5
		итого за обед	560	37,9	9,9	74,4	560,0
	<b>полдник</b>						
460	1	Крендель сахарный	50	3,64	8,4	18,5	158,5
432	2	Оладьи	80	3,8	7,6	17,5	145,7
	3	Повидло фруктовое порционное	15	3,82	2,55	30,4	179
395	4	Кофейный напиток с молоком	150	7,92	12,98	18,75	125,23
		итого за полдник	295	19,2	31,5	85,2	608,4
		Итого за целый день	1280	64,2	56,4	217,0	1537,4
		ИТОГО за весь период	12185	449,77	380,46	1606,21	11100,9

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

*и скрепить*  
( 77 ) листов

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 3 «Юля»

*М.В.Тисленко*  
М.В.Тисленко

