

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василёк» с. Доброе»
Симферопольского района Республики Крым
(МБДОУ «Детский сад «Василек» с. Доброе»)

СОГЛАСОВАНО

Советом по Питанию

Протокол № 1 от 16.05.2025



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 44/0 от 22.05.2025

Заведующий

Аппазова Н.С.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЕК» С.ДОБРОЕ»
ЛЕТО – ОСЕНЬ

С.ДОБРОЕ, 2024

	ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Наименование блюда							
	Суп молочный "Геркулес"	150	8,6	7,2	31,40	216,70	0,90	43
	Сыр порциями	5	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00	71
	Батон / масло порциями	30/5	2,81	3,97	16,96	168,66	0,00	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	8
	Итого:	370	14,07	13,49	58,7	457,86	3,73	
Второй завтрак	Ряженка	100	0,9	0	22,86	96,00	7,2	532
			3	1,2	20,4	100	0	608
	Итого:	100	3,9	1,2	42,90	196	7,2	
Обед			6,86	4	2	47,8	4,4	19
	Суп крестьянский с крупой	180	1,3	3,5	5,7	59,50	7,7	84
	Рыба отварная	60	10,3	5,10	6,5	110,2	0,20	248
	Пюре картофельное	130	1,91	2,88	15,34	94,9	14	318
	Компот из свежих/свежемороженных ягод и плодов	180	0,61	0,25	18,61	79	90	441
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	30
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87,00	0	123
	Итого:	600	29,17	15,9	89,98	597,26	103,27	
Полдник	Вареники ленивые /соус сметанный	95/20	26	18,3	28,1	397,2	0,3	29
	Салат из моркови и яблок	30	2,80	2,37	14,40	91	1,2	530
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87,00	0	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Фрукты	75	0,72	0				
	Итого	420			7,6	32	45	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	150	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	<i>Сыр порциями</i>	5	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	<i>Батон с маслом</i>	40/5	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	<i>Какао с молоком</i>	180						
	<i>Итого :</i>	380						
Второй завтрак	ФРУКТЫ	100	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
Обед			1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
	<i>Борщ с говядиной ,картофелем ,сметаной.</i>	180	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
	<i>Котлета мясная</i>	60	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	130	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	<i>Компот из свежих/свежемороженных/ ягод и плодов</i>	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	<i>Итого</i>	600	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
Уплотнённый полдник	<i>Оладьи из печени</i>	70	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
	<i>Овощи тушеные</i>	100	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<i>Чай с лимоном</i>	180	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	<i>ВАфли</i>	40	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
	<i>Итого :</i>	420						
ИТОГО		1575	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

12/12

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Норм рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5,85	5,81	19,99	155	1	44
	Батон /масло порциями	40/5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	Сыр порциями	5	2,2	2,9	0	35,3	0	7
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого	380	12,1	11,7	44,63	333,7	2,17	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	100						
	Суп картофельный с клецками	180	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Капуста тушеная	130	8,59	6,09	38,62	243,00	0	168
	Тефтели мясная	60						
	Хлеб пшеничный	30	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	123
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Кисель ягодный	180	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	ИТОГО	600	35,18	20,86	99,72	761,56	28,16	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с картошкой	70	2,05	3,9	17,1	113	8,3	321
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,1	10	47,4	0	
	Салат из помидор и огурцов	60						
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Фрукта	70						
	ИТОГО	410						

ДЕНЬ 3 СРЕДА

48сч

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Батон /яйцо вареное	30 /40	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кофейный напиток с молоком	180	5,06	7	14,62	145	0,19	4
	Итого:	400	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	СОК / ЙОГУРТ	100	1	0,2	20,2	92	4	532
	ИТОГО	100	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
Обед			0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70
	Свекольник	180	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92
	Каша гречневая рассыпчатая	130	21	19,4	35,1	399	0,5	321
	Куриная подлива	60						
	Компот из свежих/свежемороженных ягод и плодов/	180	0	0	18	60	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	600	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью/соус молочный	100/20	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	226
	Печенье	30						
	Чай с молоком	180	2,08	3,02	4,1	58	0,8	530
	Фрукта	90	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого:	420	25,28	21,35	115,98	763	0,67	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА /

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины С	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой / Артек/	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43	
	Батон,масло ,сыр	40/5/5	1,54	3,46	9,75	75	0,00	3	
	Кофейный напиток	180	3,67	2,34	14,31	80,9	1,2	394	
	Итого:	380	9,97	12,43	42,33	311,9	2,37		
Второй завтрак	ФРУКТА / ЙОГУРТ	Итого:	100	0,54	0,00	27,80	94,00	6,00	532
Обед	Огурец свежий /солёный по сезону/	30	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180	5,4	5,5	13,4	126,8	5,4	91	
	Жаркое по домашнему	150	10,3	5,10	6,50	110,20	0,20	248	
	Компот из свежих/свежесзамороженных плодов и ягод/	180	2,45	7,55	14,62	136	0,30	376	
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	10	47,4		20	
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,60	16,70	87,00		123	
	Итого:	600	25,31	24,08	79,52	638,2	22,39		
Полдник	Омлет натуральный	110	4,54	4	25,3	157,1	32	417	
	Икра из свежих кабачков /помидор консервированный	60	2,67	3,19	15,82	107	1,47	397	
	Хлеб ржаной	30							
	Чай с лимоном	180	14,79	11,89	51,4	374,5	33,47		
	Пряники	40							

**ДЕНЬ 6
ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой /Геркулес/</i>	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	<i>Батон</i>	30	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	<i>Чай с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
	<i>Итого:</i>	400						
Второй завтрак	<i>СОК ФРУКТОВЫЙ</i>	100						
	<i>Итого:</i>	100	1	0,2	20,02	92	4	
Обед	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	180	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
	<i>Рис отварной с овощами</i>	130	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	130
	<i>Котлета рыбная</i>	60	1,310	5,427	18,58	253	9,81	80
	<i>Компот из свежих /свежемороженых ягод и плодов/</i>	180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	<i>Итого:</i>	600	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24	
Полдник	<i>Макароны с сыром</i>	100	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	231
	<i>Салат из помидор и огурцов</i>	60	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	15,1	71	0	
	<i>Какао с молоком</i>	180	62,09	54,13	225,09	1,677	31,96	
	<i>Фрукта</i>	50	1,8	0,18	5,22	18	30	
	<i>ИТОГО</i>	420						

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК.

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп молочный гречневый</i>	150	3,03	6,35	21,05	165,50	1,15	43
	<i>Батон /масло порциями</i>	30/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	1
	<i>Сыр порциями</i>	5	5,08	4,6	0,28	63,00		213
	<i>Чай с молоком</i>	180	2,60	2,80	14,00	87,00	0,50	261
	Итого :	370	8,44	13,12	54,31	366,5	1,65	
Второй завтрак	<i>СОК ФРУКТОВЫЙ</i>	100	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	532
	Итого:	100						
Обед	<i>Суп картофельный с горохом с зренками</i>	180	1,90	2,30	15,60	90,60	7,70	99
	<i>Люля-кебаб</i>	60	13,70	13,60	11,10	220,10	0,10	94
	<i>Пюре розовое</i>	130	0,40	0,00	25,60	111,00	0,00	376
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
	<i>Хлеб ржесной</i>	20						
	<i>Кисель ягодный</i>	180	37,50	2,47	0,45	0,45	67,87	123
	Итого :	600	59,59	24,33	67,61	645,61	103,77	
Уплотненный полдник	<i>Пудинг творожный с изюмом /соус сметанный</i>	100/20	21,40	18,00	248,00	362,80	1,80	238
	<i>Какао с молоком</i>	180	5,22	4,50		90,00	1,10	401
	<i>Фрукты</i>	80	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
	<i>Зефир</i>	40	1,18	0,94	15			
	Итого:	420	27,62	31,3	274	607	2,9	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Омлет с сыром</i>	105	8,5	10,9	1,8	138	0,2	214
	<i>Икра из свежих кабачков</i>	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60
	<i>Батон / масло порциями</i>	30/5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<i>Итого:</i>	380	11,22	16,8	26,88	303,8	7,23	
Второй завтрак	<i>СОК / ЙОГУРТ</i>	100	1	1,02	20,2	92	4	532
Обед			1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	<i>Суп картофельный с куриными фрикадельками</i>	180	8,38	5,87	16,7	153,45	12,16	40
	<i>Макароны отварные с овощами</i>	130	2,44	4,19	14,45	142	17,95	206
	<i>Тефтели мясная,</i>	60	9,31	10,32	7,98	162,00	38,00	286/228
	<i>Компот из свежих / свежемороженых ягод/</i>	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	372
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	<i>Итого:</i>	600	27,04	24,2	87,54	574	73,83	
Уплотненный полдник	<i>Блинчики со сгущенным молоком</i>	100/20	3,76	3,92	37,84	132,48	0,67	146
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<i>Печенье</i>	30	7,43	7,11	53,66	239,48	2,1	
	<i>Фрукты</i>	80						
	<i>ИТОГО</i>	410						

ДЕНЬ 9 (четверг)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	179
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Батон	30	0,08	7,25	0,13	66,00		1
	Яйцо вареное	40						
	Итого :	400	8,45	15,58	44,12	351	3,16	
Второй завтрак	Фрукта	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	332
Обед	Свежий помидор /консервированный по сезону	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,90	34
	Суп картофельный с птицей и макаронами	180	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85
	Плов из мяса	130	17,68	11,35	25,06	287	25,05	298/35
	Компот из сухофруктов	180	1	0,2	20,2	92	4	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	70,1		20
	Хлеб ржаной	20	2,45	7,55	14,62	136		123
	Итого :	600	28,46	25,48	90,17	725,75	38,05	
Уплотненный полдник	Печень строгановски	70	14,17	3,86	2,57	102	0,82	249
	Картофель отварной	100	2,3	0,2	15,1	70,1		20
	Хлеб ржаной	25	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Салат из помидор и огурцов /огурец консервированный по сезону	60						
	Чай с лимоном	180	19,69	8,94	42,22	325,75	29,38	
	ВАФЛИ	20	57,55	50	198,74	1,491,8	74,39	
	ИТОГО	440						

ДЕНЬ 10 (пятница)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (Артек)</i>	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	<i>Сыр порциями</i>	5	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	<i>Батон с маслом</i>	30/5/	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	<i>Чай с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
	Итого:	370	17,32	18,39	51,34	440,66	2,6	
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый /йогурт</i>	100	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	100	1	0,2	20,02	92	4	
Обед	<i>Салат из помидор со сладким перцем</i>	30	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
	<i>Суп рыбный</i>	180	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	190
	<i>Птица тушеная овощами в соусе</i>	130	1,310	5,427	18,58	253	9,81	80
	<i>Компот из свежих /свежемороженных ягод и плодов</i>	180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	600	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24	
Уплотненный Полдник	<i>Сырники из творога ,с сгущенным молоком</i>	100/20	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	231
	<i>Ряженка</i>	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	<i>Пряник</i>	40	33	22,52	57,94	557,5	2,12	
	<i>фрукта</i>	80						
ИТОГО	Итого	420	62,09	54,13	225,09	1,677	31,96	