

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 2 "Катюша" г. Феодосии Республики Крым"**

Утверждаю  
Заведующий  
Л.Д. Фомичёва  
Приказ №162 от 25.10.2023

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд на  
осенний-зимний период 2023-2024 год для возрастной группы  
детей от 3 до 7 лет**

**Учреждение 10.5 часов пребывания**

## Первый день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	<b>завтрак</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>
1	Макароны отварные с сыром	120	3.25	4.2	21.4	238.1	0
2	Отварное яйцо	40	0.9	3.7	5.06	54.96	6.15
3	Бутерброд с маслом	35	6.2	9.02	17.5	155	0.09
4	Икра кабачковая	40	0.02	0	15.8	57.7	
5	Чай с лимоном	200	0.02	0	15.8	57.7	
	<b>итого</b>	<b>235</b>	<b>10.4</b>	<b>16.9</b>	<b>75.6</b>	<b>563.5</b>	<b>6.2</b>
	<b>второй завтрак</b>						
1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70	3
2	Вафли	50					
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>3</b>
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом и гренками	180	1.87	3.11	10.89	135	5.81
2	Рыба, тушеная с овощами в томатном соусе	80	19.71	13.9	9.04	216	2.26
3	Пюре картофельное	120	2.75	4.2	16.5	108	
4	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0.96	3.64	2.15	52.44	19.47
5	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100	0
6	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
7	Компот из сухофруктов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>29.0</b>	<b>25.4</b>	<b>90.9</b>	<b>802.4</b>	<b>29.4</b>
	<b>полдник</b>						
1	Пудинг из творога с яблоками	100	32.63	16.86	16.51	217	0.51
2	Напиток кисломолочный	150					
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>32.6</b>	<b>16.9</b>	<b>16.5</b>	<b>217.0</b>	<b>0.5</b>
	<b>ИТОГ</b>	<b>1315</b>	<b>72.89</b>	<b>59.16</b>	<b>200.98</b>	<b>1652.9</b>	<b>39.12</b>

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>							
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
1	Суп молочный с крупой гречневой	180	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130	0
3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104	1.56
	<b>итого</b>	<b>395</b>	<b>14.6</b>	<b>19.0</b>	<b>42.0</b>	<b>350.5</b>	<b>2.7</b>
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44	10
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>обед</b>							
1	Борщ с фасолью,картофелем и капустой	180	4.13	3.37	22.74	115.69	8.04
2	Плов с мясом	150	16.64	4.26	24.8	264	7.18
3	Солёный огурец	50	0.2	0	0.67	3.6	1.07
4	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
5	Компот из сухофруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.96
	<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>24.9</b>	<b>7.6</b>	<b>80.7</b>	<b>572.3</b>	<b>17.3</b>
<b>полдник</b>							
1	Омлет с сыром	100	20.74	12.04	48.24	285	7.55
2	Горох консервированный	30	3.24	8.94	23.57	244	11.06
3	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100	0
4	Чай с лимоном	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14
	<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>27.5</b>	<b>21.5</b>	<b>107.6</b>	<b>686.7</b>	<b>21.75</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1455</b>	<b>67.35</b>	<b>48.5</b>	<b>240.15</b>	<b>1653.49</b>	<b>51.69</b>

## Третий день (среда)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	<b>завтрак</b>						
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
1	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
2	Бутерброд с маслом	35	6.2	9.02	17.5	155	0.09
3	Какао с молоком	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>12.2</b>	<b>14.5</b>	<b>50.4</b>	<b>329.2</b>	<b>4.4</b>
	<b>второй завтрак</b>						
1	Апельсин	50	0.9	0	18	70	3
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>1.3</b>	<b>14.5</b>	<b>27.8</b>	<b>114</b>	<b>13</b>
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.06	3.57	23.32	135	5.81
2	Биточки куриные	70	28.86	14.05	28.52	304	5.43
3	Картофель отварной со сливочным маслом	100	0.96	3.64	2.15	52.44	19.47
4	Свекла отварная с зелёным горошком	40	3.5	0.49	20	100	0
5	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
6	Хлеб пшеничный	25	3.8	0	12.6	93	0.96
7	Кисель из сока	180					
	<b>итого</b>	<b>475</b>	<b>40.3</b>	<b>21.8</b>	<b>106.5</b>	<b>780.4</b>	<b>31.7</b>
	<b>полдник</b>						
1	Запеканка творожно-манная	100	20.5	6.26	46	303	0.04
2	Повидло	20	5.22	4.5	7.56	92	0.54
3	Напиток кисломолочный (Снежок)	180					
	<b>итого</b>	<b>120</b>	<b>25.7</b>	<b>10.8</b>	<b>53.6</b>	<b>395.0</b>	<b>0.6</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1250</b>	<b>79.5</b>	<b>61.55</b>	<b>238.28</b>	<b>1618.64</b>	<b>49.61</b>

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	<b>завтрак</b>						
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
1	Суп молочный с крупой рисовой	180	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	3	8.5	15.5	130	0
3	Чай с лимоном	180	9.5	15.58	22.5	132.2	1.59
	<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>18.5</b>	<b>29.6</b>	<b>55.1</b>	<b>378.7</b>	<b>2.7</b>
	<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44	10
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
	<b>обед</b>						
1	Рассольник ленинградский	180	1.93	4.88	29.21	115.24	18.45
2	Тефтели мясные в томатном соусе	70	9.85	9.24	12.56	183	0
3	Макаронные изделия со сливочным маслом	100					
4	Квашеная капуста	50	3.12	3.28	19.74	81.2	12.12
5	Хлеб пшеничный	20					
6	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
7	Компот из кураги и изюма	180	3.8	0	12.6	93	0.96
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>18.8</b>	<b>17.4</b>	<b>94.0</b>	<b>568.4</b>	<b>31.5</b>
	<b>ужин</b>						
1	Открытый пирог с повидлом	80	2.75	6.13	18.3	134	0
2	Молоко кипяченое	150					
	<b>итого</b>	<b>80</b>	<b>2.8</b>	<b>6.1</b>	<b>18.3</b>	<b>134.0</b>	<b>0.0</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1225</b>	<b>40.43</b>	<b>53.51</b>	<b>177.24</b>	<b>1125.14</b>	<b>44.25</b>

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>
1	Суп молочный с манной крупой	180	5.75	5.2	17.2	140.2	1.13
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	6.2	9.02	17.5	155	0.09
3	Кофейный напиток с молоком	180					
	<b>итого</b>	<b>225</b>	<b>12.0</b>	<b>14.2</b>	<b>34.7</b>	<b>295.2</b>	<b>1.2</b>
<b>второй завтрак</b>							
1	Печенье	40	0.9	0	18	70	3
2	Сок	150					
	<b>итого</b>	<b>40</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>3</b>
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с фрикадельками	180	3.02	8.64	14.58	222	7.53
2	Рулет из говядины с яйцом, луком	80	9.85	9.24	12.56	183	0
3	Каша пшенная	100					
4	Капуста квашеная	30	3.25	4.2	21.4	138.1	0
5	Хлеб пшеничный	30	2.92	0.41	16.67	83.33	0
6	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
7	Компот из свежих яблок	180	3.8	0	12.6	93	0.96
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>23.0</b>	<b>22.5</b>	<b>97.7</b>	<b>815.4</b>	<b>8.5</b>
<b>полдник</b>							
1	Круассан	80	4.6	8.87	38	190.8	0.03
2	Йогурт питьевой	100					
3	Чай с лимоном	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>4.6</b>	<b>8.9</b>	<b>53.8</b>	<b>248.5</b>	<b>3.2</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1285</b>	<b>40.42</b>	<b>45.58</b>	<b>204.24</b>	<b>1429.13</b>	<b>15.88</b>

## Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>
1	Каша гречневая рассыпчатая сладкая	120	3.09	4.07	32.09	153	0
2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130	0
3	Чай с лимоном	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14
<b>итого</b>			<b>6.1</b>	<b>12.6</b>	<b>63.4</b>	<b>340.7</b>	<b>3.1</b>
<b>второй завтрак</b>							
1	Банан свежий порционный	50	0.9	0	18	70	3
<b>итого</b>		<b>50</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>3</b>
<b>обед</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8.6	8.4	14.33	167	9.11
2	Биточки рыбные запечённые в сметанном соусе с сыром	70	4.73	11.1	28.09	154	0
3	Пюре картофельное	130	2.75	4.2	16.5	108	18.5
4	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0.86	3.66	5.02	56.34	5.7
5	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
6	Компот из сушеных фруктов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>17.1</b>	<b>27.4</b>	<b>96.3</b>	<b>676.3</b>	<b>35.1</b>
<b>полдник</b>							
1	Лапшевник с творогом	100	13.47	4.13	20.86	291	0.43
2	Молоко сгущенное	20					
3	Напиток кисломолочный	150	5.22	4.5	7.2	90	1.26
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>18.7</b>	<b>8.6</b>	<b>28.1</b>	<b>381.0</b>	<b>1.7</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>970</b>	<b>42.84</b>	<b>48.6</b>	<b>205.72</b>	<b>1468.04</b>	<b>42.97</b>

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	<b>завтрак</b>							
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
1	Суп молочный с пшенной крупой	180	5.75	5.2	17.2	140.2	1.13	
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	3	8.5	15.5	130	0	
3	Кофейный напиток с молоком	180	5.6	5	9.4	104	1.56	
	<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>14.4</b>	<b>18.7</b>	<b>42.1</b>	<b>374.2</b>	<b>2.7</b>	
	<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
	<b>обед</b>							
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1.74	3.41	19.21	115.69	18.45	
2	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	9.85	19.24	12.56	283	0	
3	Каша пшеничная	100	0.11	0	19.93	96	0	
4	Капуста квашеная	40						
5	Хлеб ржаной	40	3.8	0	12.6	93	0.96	
6	Кампот из кураги и изюма	180						
7	<b>итого</b>	<b>620</b>	<b>15.5</b>	<b>22.7</b>	<b>64.3</b>	<b>587.7</b>	<b>19.4</b>	
	<b>полдник</b>							
1	Яйцо отварное	49	9.28	18.03	11.86	233	0.18	
2	Макароны отварное с маслом	100	0.96	3.64	2.15	52.44	19.47	
3	Хлеб пшеничный	30	3.5	0.49	20	100	0	
4	Чай с лимоном	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14	
	<b>итого</b>	<b>379</b>	<b>13.8</b>	<b>22.2</b>	<b>49.8</b>	<b>443.1</b>	<b>22.8</b>	
	<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1504</b>	<b>44.01</b>	<b>63.91</b>	<b>166.01</b>	<b>1449.03</b>	<b>54.89</b>



Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>							
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
1	Суп молочный с крупой манной	180	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130	0
3	Какао с молоком	180	0.02	0	15.8	57.7	3.14
	<b>итого</b>	<b>395</b>	<b>9.0</b>	<b>14.0</b>	<b>48.4</b>	<b>304.2</b>	<b>4.3</b>
<b>второй завтрак</b>							
1	Сок фруктовый	150	0.9	0	18	70	3
2	Зефир порционный	30					
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>1.3</b>	<b>14.0</b>	<b>27.8</b>	<b>114</b>	<b>13</b>
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный кудрявый с яйцом	180	3.06	3.57	23.32	135	5.81
2	Жаркое по-домашнему	150	16.64	4.26	24.8	264	7.18
3	Икра свекольная	40	0.11	0	19.93	96	0
4	Хлеб ржаной	40					
5	Кампот из свежемороженых плодов	180	3.8	0	12.6	93	0.96
	<b>итого</b>	<b>590</b>	<b>23.6</b>	<b>7.8</b>	<b>80.7</b>	<b>588.0</b>	<b>14.0</b>
<b>полдник</b>							
1	Запеканка творожно-рисовая	100	26.31	7.98	19.2	136	0.2
2	Напиток кисломолочный (снежок)	150	5.22	4.5	7.56	92	0.54
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>31.5</b>	<b>12.5</b>	<b>26.8</b>	<b>228.0</b>	<b>0.7</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1475</b>	<b>65.43</b>	<b>48.31</b>	<b>183.61</b>	<b>1234.2</b>	<b>31.96</b>

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>		<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>	<b>сад</b>
1	Каша молочная "Дружба"	180	5.97	5.5	17.1	116.5	
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	6.2	9.02	17.5	155	0.09
3	Чай с лимоном	200	5.6	5	9.4	104	1.56
	<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>17.8</b>	<b>19.5</b>	<b>44.0</b>	<b>375.5</b>	<b>1.7</b>
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44	10
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с гренками	180	3.02	8.64	14.58	222	7.53
2	Запеканка картофельная с мясом	150	5.21	7.43	8.8	224	22.27
3	Овощи натуральные соленые(огурец)	50	0.2	0	0.67	3.6	1.07
4	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
5	Кисель из сока	180	3.8	0	12.6	93	0.96
	<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>12.3</b>	<b>16.1</b>	<b>56.6</b>	<b>638.6</b>	<b>31.8</b>
<b>полдник</b>							
1	Открытый пирог с повидлом	80	9.71	3.9	9.04	116	2.26
2	Молоко кипяченое	150	0.86	3.66	5.02	56.34	5.7
	<b>итого</b>	<b>230</b>	<b>10.6</b>	<b>7.6</b>	<b>14.1</b>	<b>172.3</b>	<b>8.0</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1355</b>	<b>41.08</b>	<b>43.55</b>	<b>124.44</b>	<b>1230.44</b>	<b>51.44</b>

## Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
<b>завтрак</b>							
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
1	Суп молочный с крупой пшеничной	180	5.5	8.13	29.27	181	0
2	Бутерброд с маслом	35	3	8.5	15.5	130	0
3	Кофейный напиток с молоком	180	9.5	15.58	22.5	132.2	1.59
	<b>итого</b>	<b>395</b>	<b>18.0</b>	<b>32.2</b>	<b>67.3</b>	<b>443.2</b>	<b>1.6</b>
<b>второй завтрак</b>							
1	Сок фруктовый	100	2.75	6.13	18.3	134	0
	<b>итого</b>	<b>220</b>	<b>7.97</b>	<b>10.63</b>	<b>25.5</b>	<b>224</b>	<b>1.26</b>
<b>обед</b>							
1	Свекольник	180	6.19	4.82	40.05	138.13	12.35
2	Азу из говядины	80	31.69	7.47	30.3	325	3.15
3	Каша гречневая	120	0.2	0	0.67	3.6	1.07
4	Хлеб пшеничный	25	3.5	0.49	20	100	0
5	Хлеб ржаной	40	0.11	0	19.93	96	0
6	Компот из сухофруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.96
	<b>итого</b>	<b>625</b>	<b>45.5</b>	<b>12.8</b>	<b>123.6</b>	<b>755.7</b>	<b>17.5</b>
<b>полдник</b>							
1	Пирожок с фруктовой начинкой	80	4.6	8.87	38	190.8	0.03
2	Йогурт	100					
3	Чай с лимоном	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>4.6</b>	<b>8.9</b>	<b>53.8</b>	<b>248.5</b>	<b>3.2</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1620</b>	<b>76.08</b>	<b>64.49</b>	<b>270.12</b>	<b>1671.43</b>	<b>23.55</b>
	<b>Итого за весь период</b>	<b>13454</b>	<b>570.03</b>	<b>537.16</b>	<b>2010.79</b>	<b>14532.44</b>	<b>405.36</b>
	<b>Итого среднее значение</b>		57.0	53.7	201.1	1453.2	40.5