МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 7 «ГАРМОНИЯ» Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Утверждаю:
И.о.заведующего детским садом № 7
«Гармония»
_____ Кокоулина Е.В.
Приказ № 131/1-од от 28.09.2026г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 1 года до 3 лет с 10,5-часовым пребыванием
детей на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	325	8.21	8.95	35.11	256.36	
Завтрак	Каша молочная манная	150	5.90	5.23	20.99	154.87	
	Чай с сахаром	150	0.50	0.13	5.16	20.75	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	560	23.51	19.09	74.20	574.14	
Обед	Салат витаминный	40	0.48	2.04	2.25	28.13	
	Суп гороховый с гренками	150	4.83	3.42	19.14	127.69	
	Тефтели мясные с томатным соусом	80	10.46	9.51	6.43	153.29	
	Макароны отварные с маслом	110	4.83	3.11	24.07	151.94	
	Компот из кураги	150	0.36	0.02	9.56	35.39	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.45	7.25	41.36	264.08	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.75	4.75	30.56	185.08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1165	39.82	35.42	163.67	1154.38	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

						(ккал)	
День 2							
	Итого за Завтрак	345	13.36	13.79	44.90	353.17	
Завтрак	Каша молочная дружба	160	6.91	6.09	21.97	167.07	
	Какао с молоком	160	4.64	4.11	13.97	105.36	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	Итого за Завтрак 2	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Итого за Обед	522	17.93	15.82	56.03	446.89	
Обед	Кабачковая икра	30	0.48	1.89	2.22	29.40	
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	150	2.27	4.49	13.90	106.79	
	Пюре картофельное	110	2.82	4.10	16.92	119.50	
	Биточки рыбно-овощные запечённые в сметанном соусе с сыром	60	10.54	4.63	5.53	105.34	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	8.86	33.34	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	
	Итого за Полдник	235	7.96	11.05	24.20	227.27	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	65	6.40	9.07	3.81	124.76	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1197	40.68	41.14	145.08	1118.53	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	325	12.85	13.05	45.75	355.74	

Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6.78	5.65	23.03	173.29	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.26	3.81	13.76	101.71	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	472	14.83	15.12	48.84	394.63	
Обед	Винегрет овощной	30	0.45	2.06	2.59	31.29	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.94	2.30	12.27	78.74	
	Голубцы ленивые со сметаной	110	9.33	9.76	9.92	162.56	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	11.21	43.62	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	214	10.76	9.47	18.12	200.39	
Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	64	10.71	9.46	12.61	181.36	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	5.51	19.03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1141	39.09	37.77	125.71	1010.56	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	357	12.51	13.74	31.93	299.81	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	5.82	5.26	16.85	134.45	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	5.51	19.11	
	Бутерброд с сыром	33	3.58	5.70	9.40	108.57	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Итого за Завтрак 2	60	0.54	0.12	4.86	25.80	
Завтрак 2	Апельсин	60	0.54	0.12	4.86	25.80	

	Итого за Обед	522	18.90	19.13	73.00	556.35	
Обед	Огурец соленый, нарезка	20	0.07	0.04	0.45	2.20	
	Свекольник	150	1.49	3.63	11.10	88.11	
	Каша пшеничная	110	4.55	2.23	25.51	147.66	
	Гуляш из отварного мяса в мол/сметанном соусе	60	9.88	12.18	2.74	161.88	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Кисель из сока	150	0.31	0.05	20.35	78.08	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	170	7.56	9.14	43.28	289.63	
Полдник	Пирог с повидлом	70	4.66	6.64	39.08	235.63	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1109	39.51	42.13	153.07	1171.59	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	330	13.12	11.11	50.31	350.44	
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	6.96	6.57	22.00	175.49	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.26	3.81	13.76	101.71	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	492	20.20	14.62	55.00	431.48	
Обед	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
	Суп картофельный с рыбой	150	6.73	4.04	12.47	115.36	
	Куры тушеные с овощами в том соусе	130	10.44	9.50	12.17	164.68	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	16.83	69.72	

	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	215	11.71	9.40	18.21	203.03	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	65	11.63	9.39	12.09	181.03	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	6.12	22.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1132	45.28	35.29	134.42	1034.35	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	280	11.36	9.71	46.10	319.02	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	5.20	5.17	16.29	138.98	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.26	3.81	15.26	106.80	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	506	22.53	16.46	59.03	485.77	
Обед	Салат витаминный	40	0.49	2.04	2.29	28.30	
	Суп с рыбными консервами	160	4.74	5.47	11.84	115.88	
	Картофель отварной со сл. маслом	80	1.65	1.78	13.39	78.10	
	Печень тушеная в сметане	50	13.16	6.32	5.99	135.44	
	Зелень для блюда	1	0.03	0.00	0.05	0.36	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	14.84	62.94	
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	
	Итого за Полдник	235	10.90	8.48	19.52	197.37	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	85	10.82	8.47	11.41	168.59	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	8.11	28.78	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1151	45.44	34.78	137.65	1061.96	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	343	13.19	14.53	44.54	355.47	
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	7.17	6.69	24.81	182.68	
	Какао с молоком	160	2.44	2.14	10.33	64.22	
	Бутерброд с сыром	33	3.58	5.70	9.40	108.57	
	Итого за Завтрак 2	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Итого за Обед	482	20.00	26.03	55.48	545.87	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0.35	3.05	2.03	39.86	
	Борщ с капустой и картофелем	160	1.05	3.48	7.60	68.67	
	Плов с мясом	110	15.59	18.47	20.82	313.46	
	Компот из свежих яблок с курагой	150	0.41	0.03	12.18	45.46	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	259	11.20	12.04	18.84	228.67	
Полдник	Омлет натуральный	84	9.02	11.20	2.70	149.14	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	5.51	19.03	
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1179	45.82	53.08	138.81	1221.21	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							

	Итого за Завтрак	325	7.35	9.72	38.16	271.86	
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	5.46	6.12	21.58	164.03	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	7.62	27.09	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	562	18.70	19.55	60.68	497.20	
Обед	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
	Рассольник ленинградский	160	1.57	2.99	11.07	79.34	
	Рагу овощное со сметанным соусом	130	2.28	3.07	13.72	91.46	
	Котлета мясная	60	12.07	12.38	7.69	190.94	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	14.67	53.74	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	220	5.62	8.17	34.68	231.75	
Полдник	Оладьи	60	4.85	7.31	23.57	180.72	
	Молоко сгущенное порционное	10	0.72	0.85	5.60	32.00	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	5.51	19.03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1237	32.32	37.57	146.52	1060.61	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	343	14.90	16.47	47.12	394.69	
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	6.64	6.63	23.63	180.30	
	Какао с молоком	160	4.68	4.14	14.09	105.82	
	Бутерброд с сыром	33	3.58	5.70	9.40	108.57	

	Итого за Завтрак 2	95	0.34	0.13	11.52	54.15	
Завтрак 2	Груша порционная	95	0.34	0.13	11.52	54.15	
	Итого за Обед	562	18.14	11.80	70.62	474.01	
Обед	Капуста квашенная	30	0.27	0.03	1.29	5.70	
	Суп картофельный с клецками	160	4.03	4.90	20.12	142.96	
	Пюре картофельное	110	2.82	3.38	16.91	112.02	
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	8.09	2.47	2.62	65.19	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	16.83	69.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	130	2.94	2.53	34.74	176.80	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Зефир порционный	30	0.24	0.03	23.94	97.80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	36.32	30.93	164.00	1099.65	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	349	14.63	14.90	37.46	344.00	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.51	4.74	14.57	123.87	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.26	3.81	13.76	101.71	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	490	22.71	24.06	63.38	548.87	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	4.73	3.51	16.67	116.83	

	Суфле из отварной курицы с рисом	50	13.14	14.36	2.67	180.60	
	Капуста тушеная	110	1.98	5.15	10.94	95.66	
	Кисель из сока	150	0.31	0.05	20.35	78.08	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	210	7.54	7.31	18.84	167.49	
Полдник	Запеканка творожно-манная с морковью	50	6.74	6.45	5.62	108.40	
	Молоко сгущенное порционное	10	0.72	0.85	5.60	32.00	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	7.62	27.09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1144	45.13	46.43	130.58	1109.76	