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 3 до 8 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	390	10.08	11.54	46.74	333.89	
Завтрак	Каша молочная манная	180	7.86	7.06	29.06	211.80	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	685	28.30	22.57	90.63	692.12	
Обед	Салат витаминный	50	0.62	2.05	2.89	31.00	
	Суп гороховый с гренками	180	5.92	4.10	23.29	155.03	
	Тефтели мясные с томатным соусом	110	12.66	11.25	8.56	186.61	
	Макароны отварные с маслом	130	5.61	3.98	27.98	180.42	
	Компот из кураги	180	0.51	0.03	13.03	48.41	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	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:	1375	46.58	41.51	193.73	1359.09	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	8.10	7.20	27.56	211.74	
	Кофейный напиток с молоком	180	5.13	4.57	17.51	125.78	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	597	18.48	21.77	60.90	517.16	
Обед	Винегрет овощной	50	0.73	5.12	4.19	66.34	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.32	2.76	14.73	94.48	
	Голубцы ленивые со сметаной	150	11.79	12.72	13.15	211.27	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	13.85	53.70	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	265	14.41	11.98	23.80	260.29	
Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	85	14.35	11.96	16.79	236.10	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1402	49.03	50.13	155.44	1281.87	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	424	14.72	16.50	38.07	357.72	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	6.98	6.30	20.17	161.20	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Бутерброд с сыром	40	4.57	7.41	10.70	134.20	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00	
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	

	Итого за Обед	652	24.21	26.87	90.44	720.89	
Обед	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
	Свекольник	200	2.01	5.52	15.26	125.66	
	Каша пшеничная	130	5.92	3.19	33.13	194.81	
	Гуляш из отварного мяса в мол/сметанном соусе	80	13.22	17.05	4.10	225.01	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	24.42	93.69	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	180	8.30	11.10	49.05	334.10	
Полдник	Пирог с повидлом	80	5.40	8.60	44.85	280.10	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1356	48.13	54.67	185.66	1455.71	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	395	15.61	13.69	60.98	425.62	
Завтрак	Каша молочная овсяная	180	8.31	8.29	26.34	214.34	
	Кофейный напиток с молоком	180	5.13	4.57	17.51	125.78	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	577	24.26	16.40	65.18	501.36	
Обед	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
	Суп картофельный с рыбой	180	7.90	2.85	14.30	114.89	
	Куры тушеные с овощами в том соусе	150	12.83	12.30	14.62	206.78	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	

	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	270	16.58	13.80	25.23	290.04	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	90	16.47	13.77	17.05	260.42	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.11	0.03	8.18	29.62	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1342	56.71	44.06	162.86	1269.02	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	325	14.15	11.38	56.79	389.02	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	110	6.85	5.98	22.15	177.74	
	Кофейный напиток с молоком	180	5.13	4.57	17.51	125.78	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	637	30.40	21.83	76.41	639.28	
Обед	Салат витаминный	50	0.62	2.05	2.89	31.00	
	Суп с рыбными консервами	200	5.86	6.77	14.74	143.63	
	Картофель отварной со сл. маслом	100	2.08	2.59	16.81	101.75	
	Печень тушеная в сметане	70	18.41	9.23	8.39	193.29	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	315	16.73	14.20	27.54	306.74	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	135	16.62	14.17	18.36	273.73	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.11	0.03	9.18	33.01	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1427	62.03	47.56	175.74	1404.04	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	400	15.88	18.83	53.68	441.21	
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	8.55	9.01	30.08	230.35	
	Какао с молоком	180	2.76	2.41	12.90	76.66	
	Бутерброд с сыром	40	4.57	7.41	10.70	134.20	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	597	23.87	32.55	66.81	668.23	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0.59	5.08	3.38	66.44	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.31	4.36	9.60	86.20	
	Плов с мясом	130	18.45	21.89	24.25	369.68	
	Компот из свежих яблок с курагой	180	0.49	0.05	14.60	54.54	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	315	14.47	15.89	23.16	294.02	
Полдник	Омлет натуральный	105	11.86	14.88	3.40	197.23	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1412	55.72	67.77	164.65	1499.46	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							

	Итого за Завтрак	390	8.73	12.09	41.85	316.72	
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	6.44	7.60	24.93	195.30	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.13	0.03	6.25	23.52	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	667	21.53	25.39	72.51	610.66	
Обед	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
	Рассольник ленинградский	200	1.96	4.08	13.93	102.58	
	Рагу овощное со сметанным соусом	150	2.74	5.94	16.14	130.57	
	Котлета мясная	70	13.61	14.08	9.18	218.35	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из свежих яблок	180	0.09	0.06	17.60	64.49	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	270	7.20	10.44	43.78	294.35	
Полдник	Оладьи	80	6.42	9.57	31.17	238.16	
	Молоко сгущенное порционное	10	0.72	0.85	5.60	32.00	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1477	38.21	48.07	173.14	1290.73	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	400	18.02	20.07	58.02	482.32	
Завтрак	Каша молочная пшенная	180	8.17	8.00	30.19	224.66	
	Какао с молоком	180	5.28	4.66	17.13	123.46	
	Бутерброд с сыром	40	4.57	7.41	10.70	134.20	

	Итого за Завтрак 2	100	0.36	0.14	12.13	57.00	
Завтрак 2	Груша порционная	100	0.36	0.14	12.13	57.00	
	Итого за Обед	697	22.53	16.80	87.07	606.03	
Обед	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50	
	Суп картофельный с клецками	200	5.22	5.83	25.40	177.41	
	Пюре картофельное	130	3.36	6.14	20.09	154.87	
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	10.07	3.59	3.85	87.86	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	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:	1327	43.85	39.54	191.96	1322.15	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	434	17.79	18.44	47.24	427.85	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.45	6.65	18.89	166.49	
	Кофейный напиток с молоком	180	5.13	4.57	17.51	125.78	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	605	26.21	28.94	72.28	639.65	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4.75	4.52	16.71	126.65	

	Суфле из отварной курицы с рисом	60	15.79	17.12	3.27	215.39	
	Капуста тушеная	130	2.33	6.09	13.00	113.27	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	24.42	93.69	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	240	7.57	7.33	20.40	173.41	
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	180	0.11	0.03	9.18	33.01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1379	51.83	54.88	151.39	1292.91	