

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

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 7 «Гармония»

Е.В. Кокоулина

Приказ № 35

от 25.05.2026

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1 до 3 лет
с 10,5- часовым пребыванием детей
на летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	369	15.84	16.26	48.58	414.15	
Завтрак	Макароны отварные с маслом	110	4.83	3.83	24.08	159.42	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.63	2.34	13.49	79.99	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	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	665	24.31	26.65	77.27	657.44	
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	0.62	2.05	3.87	34.19	
	Суп овощной	200	1.89	3.45	11.06	81.28	
	Пюре картофельное	130	2.80	4.56	19.08	133.13	
	Тефтели мясные	70	15.69	15.41	9.55	241.69	
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	18.83	76.50	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	185	6.28	6.03	18.52	154.50	
	Ряженка порционная	150	4.35	3.75	6.30	81.00	
Полдник	Вафли	35	1.93	2.28	12.22	73.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1319	46.69	49.11	155.84	1278.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Итого за Завтрак	398	12.62	15.82	49.42	392.19	
	Каша молочная манная	180	5.29	6.15	25.03	179.46	
	Какао с молоком	180	3.24	2.85	13.70	85.79	
	Бутерброд с сыром	38	4.09	6.82	10.69	126.94	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	625	25.98	23.38	72.89	596.87	
Обед	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	
	Щи зеленые	200	3.20	4.04	11.60	96.70	
	Фрикадельки мясные	30	5.56	4.80	0.07	65.75	
	Плов из курицы	130	13.48	13.33	28.54	277.35	
	Компот из свежих яблок с курагой	180	0.46	0.05	15.90	59.42	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	260	7.97	8.18	47.92	294.74	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5.89	6.36	36.54	229.72	
	Чай с молоком	180	2.08	1.82	11.38	65.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1433	47.32	47.53	185.23	1352.80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	395	9.81	12.52	49.91	355.80	
Завтрак	Каша молочная пшенная	180	7.12	7.87	28.94	216.18	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.11	0.03	8.18	29.62	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	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	640	24.07	13.93	71.59	516.25	
Обед	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Суп гороховый с гречками	180	5.93	3.80	23.31	152.42	
	Шницель рыбный	70	12.29	4.22	5.00	106.37	
	Рагу овощное с томатом	130	2.06	4.50	14.08	106.70	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	11.08	41.16	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	270	13.95	13.97	24.22	283.85	
	Запеканка творожно-манная со сметаной	90	13.66	13.96	8.57	219.81	
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0.29	0.01	15.65	64.04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	49.33	40.92	166.72	1251.90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	300	13.62	15.30	32.24	318.94	
Завтрак	Омлет натуральный	85	8.82	12.13	1.62	153.45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.63	2.34	13.49	79.99	
	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	
	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Итого за Обед	670	24.21	21.10	78.14	610.92	
		50	0.30	0.00	1.90	7.00	
Обед	Помидоры свежие	200	1.74	4.48	13.45	106.85	
	Свекольник	130	3.72	4.69	22.26	148.99	
	Каша пшениная вязкая	80	15.49	10.94	15.22	223.28	
	Оладьи из печени, запеченные со сметаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Хлеб ржаной	180	0.41	0.00	12.56	47.10	
	Напиток из шиповника	150	7.40	7.16	38.67	254.19	
	Итого за Полдник	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" млж 2,5%	50	4.70	4.66	27.87	175.19	
	Булочка "Веснушка"	1270	45.98	43.71	164.05	1253.05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	398	11.63	15.21	39.14	340.26	
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	4.30	5.54	14.75	127.53	
	Какао с молоком	180	3.24	2.85	13.70	85.79	
	Бутерброд с сыром	38	4.09	6.82	10.69	126.94	
	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	625	20.25	23.97	63.99	561.25	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.41	3.03	1.93	35.37	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.64	4.24	16.51	116.27	
	Мясо тушеное с овощами с томатом	150	13.89	15.52	11.84	242.46	
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	18.83	76.50	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	185	8.18	8.53	42.54	279.45	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	Печенье	35	2.63	3.43	26.04	145.95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1308	40.32	47.88	157.14	1232.96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	325	12.39	9.69	53.63	352.53	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	110	6.98	6.01	22.80	181.24	
	Какао с молоком	180	3.24	2.85	13.70	85.79	
	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 осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	630	27.66	26.56	80.14	679.98	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Суп с рыбными консервами с гренками	180	6.06	6.67	15.30	146.24	
Обед	Пюре картофельное	130	2.80	4.56	19.08	133.13	
	Шницель говяжий	70	15.57	14.25	11.47	236.78	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	20.42	80.13	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	270	14.46	10.74	22.92	240.83	
	Запеканка творожно-манная с морковью	90	12.38	8.92	11.54	175.81	
Полдник	Чай с молоком	180	2.08	1.82	11.38	65.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375	55.26	47.14	171.69	1342.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	375	9.58	12.08	44.72	325.93	
Завтрак	Каша молочная дружба	160	4.92	5.64	20.55	150.91	
	Чай с молоком	180	2.08	1.82	11.38	65.02	
	Бутерброд с маслом	35	2.58	4.62	12.79	110.00	
	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	675	21.61	12.44	84.24	549.23	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.93	2.08	4.02	42.04	
	Рассольник ленинградский	200	2.43	4.58	15.90	120.05	
	Рис отварной	130	3.23	0.47	33.79	152.10	
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	11.52	4.12	2.57	95.77	
	Компот из кураги	180	0.52	0.03	13.08	48.62	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	260	7.42	8.83	49.06	302.82	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	80	7.36	8.81	42.05	278.63	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	40.11	33.85	199.02	1273.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	370	10.79	12.34	50.97	365.63	
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	160	6.00	5.54	26.81	187.74	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.63	2.34	13.49	79.99	
	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 осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	660	32.83	34.98	53.73	635.01	
Обед		40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Огурец свежий, нарезка	200	2.64	4.24	16.51	116.27	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	130	1.80	4.33	8.45	77.45	
	Капуста тушеная	80	25.45	25.33	1.82	309.65	
	Суфле из отварной курицы с молочным соусом	180	0.07	0.05	13.08	47.94	
	Компот из свежих яблок	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Хлеб ржаной	280	17.14	10.58	31.75	294.32	
	Итого за Полдник	80	15.31	9.89	15.01	212.22	
Полдник	Оладьи из печени	180	0.13	0.03	8.24	30.30	
	Чай с сахаром и лимоном	20	1.70	0.66	8.50	51.80	
	Хлеб ржаной	1460	61.51	58.05	151.45	1363.96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Итого за Завтрак	310	14.56	19.50	34.60	372.82	
	Омлет натуральный	85	8.70	12.03	1.61	152.03	
	Какао с молоком	180	3.24	2.85	13.70	85.79	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	2.62	4.62	19.29	135.00	
	Итого за Завтрак 2	80	0.72	0.16	6.48	34.40	
Завтрак 2	Апельсин	80	0.72	0.16	6.48	34.40	
	Итого за Обед	685	16.97	19.44	67.27	527.62	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.41	3.03	1.93	35.37	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.25	4.61	8.58	82.94	
	Пюре картофельное	130	2.80	4.56	19.08	133.13	
	Биточки рыбно-овощные запечённые в сметанном соусе с сыром	80	9.20	6.06	5.97	115.81	
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	16.83	69.72	
	Хлеб ржаной	35	2.98	1.16	14.88	90.65	
	Итого за Полдник	270	15.45	10.27	19.89	232.24	
Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	90	15.39	10.25	12.88	208.05	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	47.70	49.37	128.24	1167.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	398	13.52	15.04	50.80	394.23	
Завтрак	Каша молочная овсяная	180	6.80	5.88	26.62	187.30	
	Бутерброд с сыром	38	4.09	6.82	10.69	126.94	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.63	2.34	13.49	79.99	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	600	24.37	22.92	59.84	545.93	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Суп картофельный с фасолью	180	4.28	5.40	15.06	126.32	
Обед	Голубцы ленивые со сметаной	160	15.96	16.16	14.10	262.91	
	Напиток из шиповника	180	0.41	0.00	12.56	47.10	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	150	7.17	8.26	36.65	258.11	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.47	5.76	25.85	179.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1298	45.81	46.37	162.29	1267.27	