

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

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО



Н.Н.Науменко

2026г.

УТВЕРЖДАЮ:



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

Е.В. Кокоулина

Приказ № 55-од от

25.05.2026

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 8 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	324	13.75	14.03	37.46	338.92	
Завтрак	Макароны отварные с маслом	100	3.53	2.86	17.57	116.94	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	10.59	64.40	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	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	530	21.21	22.26	62.12	543.30	
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	0.47	1.04	2.65	20.30	
	Суп овощной	150	1.62	2.77	9.64	68.69	
	Пюре картофельное	110	2.36	3.69	16.14	110.92	
	Тефтели мясные	60	13.95	13.76	5.88	204.49	
	Компот из сухофруктов	150	0.26	0.01	15.06	61.20	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	120	4.00	3.80	11.18	96.00	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	Вафли	20	1.10	1.30	6.98	42.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1069	39.21	40.25	121.66	1027.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	343	10.53	12.81	41.71	325.69	
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.39	5.00	20.09	145.57	
	Какао с молоком	160	2.71	2.38	11.79	72.76	
	Какао с молоком	33	3.43	5.43	9.83	107.36	
	Бутерброд с сыром	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	540	23.25	21.41	57.56	509.21	
	Итого за Обед	40	0.24	0.00	1.52	5.60	
Обед	Помидоры свежие	180	2.71	3.68	10.26	86.10	
	Щи зеленые	30	5.56	4.80	0.07	65.75	
	Фрикадельки мясные	110	11.89	11.89	21.70	231.78	
	Плов из курицы	150	0.30	0.05	11.26	42.28	
	Компот из свежих яблок с курагой	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Хлеб ржаной	220	6.80	6.57	39.88	244.85	
	Итого за Полдник	70	5.08	5.06	31.06	193.01	
Полдник	Пирожок с повидлом	150	1.72	1.51	8.82	51.84	
	Чай с молоком						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1233	41.23	40.92	152.15	1139.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	325	7.73	9.24	39.87	275.26	
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	5.84	5.64	23.79	169.13	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.08	0.01	7.12	25.39	
	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	530	19.92	9.50	58.48	403.34	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Суп гороховый с гренками	150	4.83	3.07	19.15	124.43	
	Шницель рыбный	60	10.50	3.05	4.10	85.14	
	Рагу овощное с томатом	110	1.73	2.32	11.78	74.84	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	9.86	36.73	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	220	10.27	10.30	19.87	216.55	
	Залежанка творожно-манная со сметаной	70	10.03	10.29	6.39	161.58	
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0.24	0.01	13.48	54.97	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	39.35	29.52	138.17	986.35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	245	10.82	12.21	26.38	256.89	
Завтрак	Омлет натуральный	65	6.73	9.53	1.24	119.25	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	10.59	64.40	
	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 осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	550	19.18	16.43	65.16	496.64	
	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	
	Свекольник	180	1.55	3.66	12.10	91.94	
Обед	Каша пшенная вязкая	100	2.90	4.09	17.37	120.66	
	Оладьи из печени, запеченные со сметаной	60	11.66	7.69	11.67	164.02	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Напиток из шиповника	150	0.34	0.00	10.13	38.12	
	Итого за Полдник	150	7.39	7.16	38.67	254.11	
	Напиток кисломолочный "Снежок" млж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	4.69	4.66	27.87	175.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	38.04	35.93	143.21	1067.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	343	9.71	12.49	34.08	287.56	
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	3.57	4.68	12.46	107.44	
	Какао с молоком	160	2.71	2.38	11.79	72.76	
	Бутерброд с сыром	33	3.43	5.43	9.83	107.36	
	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	520	16.99	18.65	51.79	450.81	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.20	1.51	0.96	17.69	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.18	2.74	14.01	90.60	
	Мясо тушеное с овощами с томатом	130	11.80	13.40	9.01	203.62	
	Компот из сухофруктов	150	0.26	0.01	15.06	61.20	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	140	5.94	6.04	28.08	190.20	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	120	4.44	4.08	13.20	106.80	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1098	32.89	37.34	124.85	977.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	290	9.81	8.28	42.63	284.98	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	5.20	5.17	16.29	138.98	
	Какао с молоком	160	2.71	2.38	11.79	72.76	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
	Итого за Завтрак 2	130	0.47	0.09	9.40	43.24	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	130	0.47	0.09	9.40	43.24	
	Итого за Обед	540	24.14	23.23	66.05	578.91	
		30	0.24	0.03	0.84	4.50	
Обед	Огурец свежий, нарезка	160	4.87	5.46	12.15	117.63	
	Суп с рыбными консервами с гренками	110	2.36	3.69	16.14	110.92	
	Пюре картофельное	60	13.82	13.01	8.21	205.21	
	Шницель говяжий	150	0.30	0.05	15.96	62.95	
	Кисель из сока	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Хлеб ржаной	220	11.32	8.54	17.30	187.60	
	Итого за Полдник	70	9.60	7.03	8.48	135.76	
Полдник	Запеканка творожно-манная с морковью	150	1.72	1.51	8.82	51.84	
	Чай с молоком	1180	45.74	40.14	135.38	1094.73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Итого за Завтрак	325	8.06	9.82	35.64	262.88	
	Каша молочная дружба	150	4.53	4.72	17.86	130.30	
	Чай с молоком	150	1.72	1.51	8.82	51.84	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Банан свежий порционный	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Итого за Обед	560	18.22	9.90	68.70	448.52	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.56	1.86	2.42	30.63	
Обед	Рассольник ленинградский	180	2.13	3.10	13.50	95.09	
	Рис отварной	110	2.73	0.40	28.59	128.70	
	Рыба тушеная с овощами в томате	60	9.89	3.53	1.88	81.01	
	Компот из кураги	150	0.36	0.02	9.56	35.39	
Полдник	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	230	7.38	8.81	47.55	297.43	
	Оладьи со сгущенным молоком	80	7.34	8.80	42.05	278.48	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	5.50	18.95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210	35.09	29.01	171.84	1100.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	305	8.86	9.86	41.49	296.06	
	Каша молочная пшеничная вязкая	130	4.88	4.33	21.16	148.55	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.17	1.94	11.37	66.77	
	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 осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	560	25.72	25.90	46.82	504.46	
		30	0.24	0.03	0.84	4.50	
Обед	Огурец свежий, нарезка	180	2.18	2.74	14.01	90.60	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	110	1.50	3.06	7.05	59.33	
	Капуста тушеная	60	19.18	19.04	1.32	232.21	
	Суфле из отварной курицы с молочным соусом	150	0.07	0.04	10.85	40.12	
	Компот из свежих яблок	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Хлеб ржаной	230	13.30	7.61	25.61	227.89	
Полдник	Итого за Полдник	60	11.53	6.94	11.52	156.12	
	Оладьи из пчени	150	0.07	0.01	5.59	19.97	
	Чай с сахаром и лимоном	20	1.70	0.66	8.50	51.80	
	Хлеб ржаной	1225	48.53	43.50	126.92	1088.21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	260	11.44	14.57	28.04	288.54	
Завтрак	Омлет натуральный	65	6.72	8.53	1.24	110.20	
	Какао с молоком	160	2.71	2.38	11.79	72.76	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	35	2.01	3.66	15.01	105.58	
	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	560	13.42	13.48	55.74	411.64	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.20	1.51	0.96	17.69	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.13	2.39	7.28	57.33	
	Пюре картофельное	110	2.36	3.69	16.14	110.92	
	Биточки рыбно-овощные запечённые в сметанном соусе с сыром	60	6.92	4.89	4.54	90.19	
	Компот из сухофруктов	150	0.26	0.01	14.07	57.81	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	220	11.99	8.20	15.68	183.16	
Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	70	11.95	8.19	9.68	162.52	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.00	20.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	37.39	36.37	104.32	909.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	384	15.49	16.04	40.43	369.08	
Завтрак	Каша молочная овсяная	160	5.27	4.87	19.54	143.71	
	Бутерброд с маслом	25	1.81	3.59	8.96	80.74	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	11.59	67.79	
	Итого за Завтрак 2	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Итого за Обед	500	19.39	17.43	46.07	419.38	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Суп картофельный с фасолью	160	3.79	4.09	13.37	104.83	
	Голубцы ленивые со сметаной	130	12.47	12.32	8.98	194.23	
	Напиток из шиповника	150	0.34	0.00	10.13	38.12	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.16	8.26	36.05	256.00	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.46	5.76	25.25	177.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1164	42.69	41.86	135.55	1104.26	