

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 23 "Улыбка"

г. Феодосии Республики Крым"

_____ О.П.Кобыльцова

Приказ №84 от 28 мая 2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для возрастных групп детей
от 1 до 3 лет**

Первый день (понедельник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
206	1	Макароны отварные с сыром	80	5.44	5.47	26.3	145.61	7
	1	2 Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		ИТОГО	290	6.5	8.5	43.4	248.7	17.8
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
		ИТОГО	175	1.56	1.18	23.57	109.71	3
	обед							3.8
73	1	Свекольник со сметаной	150	5.09	3.56	17.47	124.33	7.41
304	2	Плов из отварной говядины	140	3.8	6.7	6.9	98.9	2.3
	3	Овощи по сезону (свежие)	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2
	4	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		ИТОГО	500	15.5	11.4	52.8	404.4	36.1
	ПОЛДНИК							
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	80	6.84	11.39	38.91	313.36	16.3
	2	Молоко сгущенное	15	0.25	1.8	0.5	19	0.01
401	3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.18	4	6.4	80	0.45
		ИТОГО	245	11.3	17.2	45.8	412.4	16.8
	ИТОГО за целый день		1210	34.84	38.24	165.64	1175.18	73.69

Второй день (вторник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная манная	150	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	35	3.2	5.69	6.16	92.84	9.2
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
		ИТОГО	365	12.7	14.8	29.4	284.4	11.5
	второй завтрак							
368	1	Плоды свежие	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
		ИТОГО	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
	обед							
60	1	Суп "Полевой"	150	3.29	3.07	9.79	81	3.48
294	2	Запеканка из печени с рисом	80	3.3	5.4	6.7	95.8	2.4
33	3	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.35	37.56	3.8
	4	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
372	6	Компот из свежих плодов	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.29
		ИТОГО	465	10.6	12.0	47.8	395.5	35.1
	полдник							
473	1	Булочка "Веснушка"	60	6.09	5.53	37.85	226.15	9.2
397	2	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2
		ИТОГО	240	14.0	18.5	56.6	351.4	10.4
	ИТОГО за целый день		1170	37.41	54.53	175.35	1047.2	66.19

Третий день (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
185	1	Каша молочная "Геркулес"	150	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
397	3	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.33
		ИТОГО	360	13.8	21.0	40.3	290.3	13.2
		второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
		ИТОГО	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
		обед						
68	1	Щи зеленые	150	2.16	3.59	9.88	80.8	3.68
302	2	Птица, тушенная в соусе соевыми	160	4.5	6.4	6.8	108.5	1.85
	3	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	4	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
382	5	Кисель из сока натурального	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.37
		ИТОГО	505	10.1	11.1	44.6	370.4	31.0
		полдник						
231	1	Сырники из творога	80	4.65	8.49	36.35	230.55	13.1
	2	Повидло порционное	15	0	0	18	72	0.11
401	3	Напиток кисломолочный	150	4.18	4	6.72	82	0.48
		ИТОГО	245	8.8	12.5	61.1	384.6	13.7
		ИТОГО за целый день	1210	32.88	44.7	155.13	1086.8	67.04

Четвертый день (четверг)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№	Прием пищи								
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
185	1	Каша молочная гречневая	150	4.09	7.32	23.39	169	1.64	
	1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3	
		итого	360	9.8	14.5	37.4	315.8	13.7	
	второй завтрак								
368	1	Плоды свежие	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2	
		итого	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2	
	обед								
76	1	Суп из овощей	150	1.89	4.59	10.95	92.95	2.85	
282	2	Котлета мясная	60	2.12	5.2	6.8	85.3	1.5	
168	3	Каша пшеничная вязкая с маслом	110	2.95	2.68	16.45	107.94	8.2	
	4	Овощи по сезону (свежие)	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2.3	
	5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6	
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3	
		итого	510	12.8	13.5	57.8	443.2	26.8	
	полдник								
213	1	Яйцо отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	7.8	
53	2	Икра кабачковая (из свежих овощей)	40	0.61	2.06	2.44	60.85	10.8	
	3	Хлеб пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	11.6	
392	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02	
		итого	236	7.7	7.8	18.7	204.9	30.2	
	ИТОГО за целый день		1206	30.37	44.97	155.39	979.9	79.91	

Пятый день (пятница)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
185	1	Каша молочная с пшеном	150	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
397	3	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2
		итого	360	13.8	21.0	40.3	290.3	13.0
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
		итого	175	1.56	1.18	23.57	109.71	3.8
	обед							
76	1	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	2.71	2.18	8.74	73	4.52
301	2	Птица тушеная	60	2.8	6.4	7.2	78.9	1.7
321	3	Пюре картофельное	130	2.4	3.18	15.63	103.34	7.52
	4	Овощи по сезону (свежие)	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2.3
	5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		итого	530	13.7	12.8	55.2	412.2	27.9
	полдник							
255	1	Котлеты рыбные	50	5.35	7.66	13.99	126.32	9.8
137	2	Рагу из овощей	110	1.52	3.71	8.76	75.02	10.2
	3	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
392	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		итого	360	7.7	11.5	38.6	268.4	32.5
	ИТОГО за целый день		1425	36.74	46.38	157.62	1080.64	77.28

Шестой день (понедельник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная манная	150	5.61	7.1	29.53	159.4	8.83
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	6.13	6.13	60.17	10.8
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		итого	360	6.7	13.2	46.7	262.5	19.7
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
		итого	175	1.56	1.18	23.57	109.71	3.8
	обед							
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	3.73	2.95	7.64	105.99	4.82
277	2	Гуляш из отварного мяса	65	2.5	4.85	7.2	95.5	1.98
165	3	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	15.2	35.7	19.8	328.7	0.7
	4	Овощи по сезону (свежие)	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2.3
	5	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	6	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		итого	535	28.1	44.6	63.1	711.4	34.2
	ПОЛДНИК							
229	1	Вареники ленивые	80	5.39	9.92	29.86	242.2	12.5
354	2	Соус сметанный сладкий	20	5.39	9.92	29.86	224.2	11.2
401	3	Напиток кисломолочный	150	4.18	4	6.4	80	0.45
		итого	250	15.0	23.8	66.1	546.4	24.2
	ИТОГО за целый день		1320	51.24	82.86	199.45	1629.97	81.8

Седьмой день (вторник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
185	1	Каша молочая гречневая	150	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	35	3.2	5.69	6.16	92.84	9.2
395	3	Кофейный напиток на молоке	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
		итого	365	12.7	14.8	29.4	284.4	11.5
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
		итого	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
	обед							
78	1	Суп картофельный вегетарианский	150	2.2	3.88	11.12	87.64	3.8
299	2	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	150	25.2	48.7	28.7	335.7	0.5
	3	Хлеб пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	4	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
376	5	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		итого	490	33.9	53.7	68.0	602.7	28.7
	полдник							
454	1	Пирожки печеные	60	5.9	4.48	40.08	224.46	9.25
397	2	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2
		итого	240	13.8	17.5	58.8	349.7	10.5
	ИТОГО за целый день		1195	60.63	86.08	165.34	1278.39	59.87

Восьмой день (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
185	1	Каша молочная "Геркулес"	150	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	0.98
		ИТОГО	360	10.5	12.2	29.4	251.7	12.8
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
		ИТОГО	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
	обед							
81	1	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	2.5	3.8	13.5	78.1	1.2
276	2	Жаркое по-домашнему	150	24.3	32.8	38.9	386	0.38
	3	Овощи по сезону	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2.3
	4	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
382	5	Кисель из сока натурального	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.37
		ИТОГО	490	29.5	37.6	75.8	622.8	16.9
	ПОЛДНИК							
212	1	Лапшевник с творогом	80	6.48	12.15	27.98	236.38	12.5
	2	Молоко сгущенное	15	0.25	1.8	0.5	19	0.01
401	3	Напиток кисломолочный	150	4.18	4	6.4	80	0.45
		ИТОГО	245	10.9	18.0	34.9	335.4	13.0
	ИТОГО за целый день		1195	51.14	67.88	149.2	1251.47	51.81

Девятый день (четверг)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
185	1	Каша молочная рисовая	180	4.09	7.32	23.39	169	0
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
397	3	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2
		итого	390	13.0	23.3	48.3	354.4	12.0
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
		итого	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
	обед							
73	1	Свекольник	150	5.09	3.56	7.47	124.33	7.41
282	2	Биточки мясные	50	5.35	7.66	13.99	126.32	9.8
321	3	Пюре картофельное	110	2.4	3.18	15.63	103.34	7.52
	4	Овощи по сезону (свежие)	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2.3
	5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
372	6	Компот из свежих плодов	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.29
		итого	500	15.6	15.4	60.5	512.7	39.9
	полдник							
213	1	Яйцо отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	7.8
	2	Горох отварной (консервированный)	40	1.44	0.04	3.92	22	2.8
	3	Хлеб пшеничный	15	1.75	0.25	9.98	50	0
	4	Кондитерское изделие	25	0.76	1.18	7.57	41.71	0.8
392	5	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		итого	261	10.2	7.1	32.8	233.5	11.4
	ИТОГО за целый день		1251	39	46.01	150.73	1142.22	72.54

Десятый день (пятница)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							Витамин С
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
168	1	Каша молочная "Дружба"	150	5.84	7.32	32.38	176.84	9.8
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	0.98
		итого	360	11.5	14.5	46.3	323.7	21.6
	второй завтрак							
368	1	Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
		итого	175	1.56	1.18	23.57	109.71	3.8
	обед							
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.52	3.46	9.79	81	3.48
265	2	Капуста тушеная с куриным мясом	180	11.8	10.2	9.8	187.3	1.15
	4	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
376	5	Комопот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		итого	505	20.0	14.7	42.8	423.5	16.5
	полдник							
261	1	Тефтели рыбные тушеные	60	3.62	8.17	14.83	147.81	9.7
53	2	Икра кабачковая(из свежих овощей)	40	0.61	2.06	2.44	60.85	10.8
	3	Хлеб пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
392	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		итого	295	5.1	10.3	33.1	275.8	33.0
	ИТОГО за целый день		1335	38.2	40.68	145.89	1132.65	74.93
	Итого за весь период		12517	412.45	552.33	1619.74	11804.42	705.06
	Итого среднее значение			41.2	55.2	162.0	1180.4	70.5