

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 23 "Улыбка"
г. Феодосии Республики Крым"
_____ **О.П.Кобыльцова**

Приказ №84 от 28 мая 2026г. _____

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастных групп детей
от 3 до 7 лет

Первый день (понедельник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.		Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
206	1	Макароны отварные с сыром	120	7.87	7.15	36.06	209.85	11.3
3	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
392	3	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
итого		355	9.1	10.9	59.2	341.3	23.1	
второй завтрак		Масса						
368	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
итого		210	4.1	5.8	26.8	155.3	5.8	
обед								
73	1	Свекольник со сметаной	200	6.19	4.82	20.05	138.13	12.35
244	2	Плов из отварной говядины	160	8.8	10.8	10.2	108.8	4.8
70	3	Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.2
	4	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
итого		615	23.4	17.1	66.8	477.1	50.4	
полдник								
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	100	8.07	14.1	32.8	248.13	21.2
	2	Молоко сгущенное	20	0.3	2.4	0.7	21.3	0.03
401	3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	160	5.22	4.5	7.2	90	0.54
итого		280	13.6	21.0	40.7	359.4	21.8	
ИТОГО за целый день		1460	50.2	54.85	193.49	1333.03	101.05	

Второй день (вторник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная манная	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
3	2	Бутерброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.56
		ИТОГО	445	15.5	17.5	33.9	334.1	14.8
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0.21	10.3	46	19	10
		ИТОГО	100	0.21	10.3	46	19	10
	обед							
60	1	Суп "Полевой"	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81
294	2	Запеканка из печени с рисом	120	5.6	8.9	11.02	108.9	3.8
33	3	Салат из свеклы	60	0.86	3.66	5.02	56.34	5.7
	4	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
372	6	Компот из свежих плодов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.72
		ИТОГО	605	16.1	19.2	65.8	517.9	43.3
	ПОЛДНИК							
473	1	Булочка "Веснушка"	80	6.98	5.92	44.09	257.47	10
397	2	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
		ИТОГО	280	16.5	21.5	66.6	389.7	11.43
	ИТОГО за целый день		1430	48.24	68.52	212.27	1260.66	79.55

Третий день (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.59
		ИТОГО	435	16.7	24.9	47.0	322.4	14.5
	второй завтрак							
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
		ИТОГО	100	0.4	0.3	10.3	46	10
	обед							
68	1	Щи зеленые	200	3.05	4.02	13.8	126.8	5.98
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8.3	10.5	10.8	115.9	2.83
	3	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	4	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
382	5	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
		ИТОГО	615	15.9	16.0	60.5	472.4	39.2
	полдник							
231	1	Сырники из творога	120	6.52	11.34	44.44	303.94	17.2
	2	Повидло порционное	20	0	0	18	72	0.11
401	3	Напиток кисломолочный "Снежок"	160	5.22	4.5	7.56	92	0.54
		ИТОГО	300	11.7	15.8	70.0	467.9	17.9
	ИТОГО за целый день		1450	44.75	56.96	187.73	1308.76	81.61

Четвертый день (четверг)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№		Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад		
185	1	Каша молочная гречневая	200	5.5	8.13	29.27	181	1.85	
	1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.56	
		итого	435	12.4	16.9	46.0	358.7	15.2	
второй завтрак									
368	1	Плоды свежие	100	0.21	10.3	46	19	10	
		итого	100	0.21	10.3	46	19	10	
обед									
76	1	Суп из овощей	200	2.19	4.78	12.6	102.26	2.8	
255	2	Котлета мясная	80	4.02	7.8	10.8	102.3	2.5	
168	3	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	4.12	3.6	23.03	149.62	10.1	
	4	Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8	
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8	
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4	
		итого	635	17.5	17.5	75.6	548.0	34.4	
полдник									
213	1	Яйцо отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	11.8	
53	2	Икра кабачковая (из свежих овощей)	60	0.93	2.09	4.19	39.49	11.2	
	3	Хлеб пшеничный	20	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8	
392	4	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03	
		итого	281	8.4	7.9	27.7	210.4	37.8	
ИТОГО за целый день			1451	38.44	52.61	195.31	1136.11	97.44	

Пятый день (пятница)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.		Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная с пшеном	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
итого		435	16.7	24.9	47.0	322.4	14.4	
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
итого		210	4.1	5.8	26.8	155.3	5.8	
обед								
76	1	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3.02	3.64	14.58	122	7.53
301	2	Птица тушеная	70	6.2	8.9	11.88	104.5	2.8
321	3	Пюре картофельное	130	2.89	4.26	17.74	124.32	11.6
	4	Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
итого		625	19.3	18.2	73.4	544.6	40.9	
полдник								
255	1	Котлета рыбная	80	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5
137	2	Рагу из овощей	130	1.85	3.74	11.48	87.46	12.3
473	3	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
392	4	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
итого		360	3.1	3.9	34.6	181.5	27.1	
ИТОГО за целый день		1630	43.18	52.7	181.76	1203.8	88.22	

Шестой день (понедельник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная манная	200	6.51	8.2	35.26	199.61	10.3
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
392	3	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	435	7.8	12.0	58.4	331.0	22.1
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
		итого	210	4.1	5.8	26.8	155.3	5.8
	обед							
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	4.13	3.37	12.74	115.69	8.04
277	2	Гуляш из отварного мяса	75	4.8	9.2	12.1	105.3	2.36
165	3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	17.2	48.2	23.8	421.7	1.4
	4	Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
	5	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	6	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	660	34.5	62.3	85.2	872.8	45.6
	полдник							
229	1	Вареники ленивые	100	7.51	12.09	36.65	287.3	18
354	2	Соус сметанный сладкий	30	7.51	12.09	36.65	287.3	13
401	3	Напиток кисломолочный	160	5.22	4.5	7.2	90	0.54
		итого	290	20.2	28.7	80.5	664.6	31.5
	ИТОГО за целый день		1595	66.63	108.73	250.88	2023.72	105.07

Седьмой день (вторник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная гречневая	200	6.51	8.2	35.26	199.61	10.3
3	2	Бутерброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
395	3	Кофейный напиток на молоке	200	5.6	5	9.4	104	1.17
		итого	445	16.0	20.2	52.1	417.2	23.6
	второй завтрак							
368	1	Плоды свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
		итого	100	0.4	0.3	10.3	46	10
	обед							
78	1	Суп картофельный вегетарианский	200	2.62	5.07	13.05	107.71	4.8
299	2	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	170	36.2	55.1	35.7	438.7	1.3
	3	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	4	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	5	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	605	47.1	61.6	84.8	774.1	35.1
	полдник							
454	1	Пирожки печеные	80	6.77	5.86	50.5	281.11	12.1
397	2	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
		итого	280	16.3	21.4	73.0	413.3	13.5
	ИТОГО за целый день		1430	79.75	103.51	220.17	1650.68	82.2

Восьмой день (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.17
		Итого	435	12.8	14.3	33.9	294.2	14.1
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
		Итого	100	0.4	0.3	10.3	46	10
	обед							
81	1	Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81
276	2	Жаркое по-домашнему	160	28.3	46.88	48.8	405	0.96
	3	Овощи по сезону(свежие)	20	3.12	3.28	19.47	81.2	12.1
	4	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
382	5	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
		Итого	585	40.2	56.7	113.1	814.6	34.5
	ПОЛДНИК							
212	1	Лапшевник с творогом	100	8.14	14.96	35.93	319.45	17.8
	2	Молоко сгущенное	20	0.3	2.4	0.7	21.3	0.03
401	3	Напиток кисломолочный	160	5.22	4.5	7.2	90	0.54
		Итого	280	13.7	21.9	43.8	430.8	18.4
	ИТОГО за целый день		1400	67.11	93.16	201.13	1585.57	76.97

Девятый день (четверг)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рец.		Прием пищи						
		Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		завтрак	сад	сад	сад	сад	сад	сад
185	1	Каша молочная рисовая	200	5.5	8.13	29.27	181	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
		итого	435	16.3	27.5	59.1	386.9	13.2
		второй завтрак						
368	1	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
		итого	100	0.4	0.3	10.3	46	10
		обед						
73	1	Свекольник со сметаной	200	6.19	3.82	10.05	138.13	12.35
282	2	Биточки мясные	70	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5
321	3	Пюре картофельное	130	2.89	4.26	17.74	124.32	11.6
	4	Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
372	6	Компот из свежих плодов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.72
		итого	625	19.1	18.7	73.5	615.2	56.8
		полдник						
213	1	Яйцо отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	11.8
	2	Горох отварной (консервированный)	50	1.8	0.05	4.9	27.5	4.8
	3	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67	0
	4	Кондитерское изделие	50	3.2	5.8	8.8	85.3	2.2
392	5	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	321	13.6	11.8	43.1	314.1	18.8
ИТОГО за целый день			1481	49.36	58.31	186.11	1362.18	98.83

Десятый день (пятница)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад
168	1	Каша молочная "Дружба"	200	6.5	8.45	36.69	206.97	11.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.17
		ИТОГО	435	13.4	17.2	53.5	384.7	24.5
	второй завтрак							
368	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
		ИТОГО	210	0.9	5.8	26.8	155.3	5.8
	обед							
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.06	3.57	16.32	135	5.81
303	2	Капуста тушеная с куриным мясом	180	14.5	12.8	11.7	230.5	2.12
	3	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	4	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		ИТОГО	585	24.6	17.6	56.8	556.9	22.1
	ПОЛДНИК							
261	1	Тефтели рыбные тушеные	80	5.74	8.99	17.05	172.61	12.1
53	2	Икра кабачковая(из свежих овощей)	20	0.93	2.09	4.19	39.49	11.2
	3	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
392	4	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		ИТОГО	330	7.9	11.2	44.4	306.1	38.1
		ИТОГО за целый день	1560	46.75	51.88	181.38	1402.99	90.53
		Итого за весь период	14887	534.41	701.23	2010.23	14267.5	901.47
		Итого среднее значение		53.4	70.1	201.0	1426.8	90.1