МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ДЕТСКИЙ САД № 1 « КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Клещевич Галина Николаевна

Подписано цифровой подписью: КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
DN: c=RU, st=Республика Крым, l=г. Евпатория, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №1 "КОСМОС" ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", 1.2.643.100.3=120B3138343030313733373338, 1.2.643.3.131.1.1=120C393131303139353837393030, email=buh09_mky@bk.ru, givenName=ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА, sn=КЛЕЩЕВИЧ, cn=КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2025.07.02 14:47:05 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ
ДС № 1 «Космос»
Клещевич Г.Н

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 лет

БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА

С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(лето – осень)

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша рисовая с ягодами(фрук)140 (1в)	140	3	4	38	203	1	195.01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			5	4	59	292	1	
Завтрак2								
	Соки овощные фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654.01
	Суп из овощей 200	200	2	5	9	92	19	99.07
	Котлеты, рубленные мясные 80	80	13	14	13	236		299
	Картофель молодой отварной***	155	3	4	26	156	32	136.01
	Компот из св ягод**	180			13	53	3	393
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			22	23	81	643	56	
Полдник								
	Морковь, тушенная с яблоками	100	1	3	11	75		363
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи ***	4						665
Итого за Полдник			1	3	21	118	3	
Итого за день			29	30	184	1152	67	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Макаронные изделия отварные 155	150	5	4	35	199		218.01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Джем порция**	15			11	41		5.02
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	4	67	329		
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654.05
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87
	Биточки рубленые мясные65	65	10	11	10	180		299.06
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0.19
	Компот из суш фр 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			23	20	92	650	18	
Полдник								
	Салат из белокочанной капусты40	40	1	2	4	36	14	21.01
	* Кукуруза консервир т/о10/	10	10	11	58	364		12.01
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2.04
	Напиток из плодов шиповника 150	150	1		15	75	150	417.01
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			18	18	82	562	164	
Итого за день			49	42	249	1579	191	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша пшенная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0.03
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	1	46	215		
Завтрак2								
	Соки овощные фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы консер 30	30			1	4	2	14.03
	Борщ зеленый 200б/с	196	3	6	12	111	23	71.04
	Рыба припущенная***	80	18			76		259
	Картофель молодой отварной***	155	3	4	26	156	32	136.01
	Кисель из плодов или ягод свежезам * 180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			28	10	86	558	60	
Полдник								
	Каша рисовая с ягодами(фрук)120(2в)**	120	3	4	43	223	1	195.02
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи**	9						681
Итого за Полдник			3	4	53	266	4	
Итого за день			39	15	208	1138	71	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Яблоки печеные 3-7 лет	85			23	95		403
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Джем порция*	10			7	28		5
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			2		51	212		
Завтрак2								
	фрукты свежие ***	100	1		10	45	10	369.02
Итого за Завтрак2			1		10	45	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты60	60	2	5	9	90	36	21.04
	Рассольник ленинградский 200	200	2	5	14	113	14	82.06
	Сердце отвар. в/с 60/30	90						593.01
	Макаронные изделия отварные 155	150	5	4	35	199		218.01
	Компот из суш. фр. 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			14	15	101	612	50	
Полдник								
	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами***	155	6	6	43	250		181
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			6	6	53	293	3	
Итого за день			23	21	215	1162	63	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая из хлопьев овсянных с маслом 210	210	4	6	24	159		90.36
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			6	6	45	248		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			1		19	83	6	
Обед								
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654.01
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	2	5	11	97	18	63.05
	Птица отварная 60/15	75	29	30	1	384	3	317
	Каша гречневая рассыпчатая	115	7	6	30	198		0.01
	Кисель из плодов или ягод свежих*180,	180			27	108	3	396.03
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			42	41	89	893	26	
Полдник								
	Пицца "Детская" 100(говядина)	100	15	12	31	288	3	448
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			16	12	50	379	183	
Итого за день			65	59	203	1603	215	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная)

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Макаронные изделия отварные 155	150	5	4	35	199		218.01
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Джем порция**	15			11	41		5.02
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	4	67	329		
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654.01
	Щи из свежей капусты с картофелем**	210	1	2	4	37		73.03
	Плов из птицы 80/130ф	169	32	36	37	600	6	321
	Компот из св. ягод**	180			13	53	3	393
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			37	38	74	796	11	
Полдник								
	Яблоки, фаршированные морковью	130	1	2	20	105		405
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			1	2	30	148	3	
Итого за день			46	44	179	1311	23	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша гречневая рассыпчатая***	155	6	4	26	163		179.05
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			8	4	47	252		
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Помидоры свежие 30	30			1	7	8	654.05
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87.06
	Биточки рубленые мясные80	80	13	14	13	236		299.02
	Каша гречневая рассыпчатая***	155	6	4	26	163		179.05
	Компот из суш фр 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			28	24	99	738	18	
Полдник								
	Салат из белокочанной капусты40	40	1	2	4	36	14	21.01
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2.04
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			7	7	9	123	14	
Итого за день			44	35	163	1151	41	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	4	30	179		0 19
	Джем порция**	15			11	41		5.02
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			9	4	62	309		
Завтрак2								
	Соки овощные. фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654,01
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	2	5	11	97	18	63 05
	Рыба припущенная***	80	18			76		259
	Картофель молодой отварной***	155	3	4	26	156	32	136.01
	Кисель из плодов или ягод свежих*180.	180			27	108	3	396.03
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			27	9	84	543	55	
Полдник								
	* Кукуруза консервир т/о10/	15	14	16	87	546		12.01
	Рис отварной с овощами 120	120	3	4	28	159	2	334.02
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2.04
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			18	20	130	772	5	
Итого за день			55	33	299	1723	67	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая из хлопьев овсянных с маслом 210	210	4	6	24	159		90.36
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Джем порция*	10			7	28		5
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			6	6	52	276		
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты60	60	2	5	9	90	36	21.04
	Рассольник ленинградский 200	200	2	5	14	113	14	82.06
	Гуляш из отварного мяса 75/40	115	19	17	3	238	2	293.03
	Каша гречневая рассыпчатая***	155	6	4	26	163		179.05
	Компот из суш. фр. 180	177	1	1	23	107		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			34	32	95	814	52	
Полдник								
	Булочка ванильная 80*	81	4	4	30	172		450.02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			5	4	49	263	180	
Итого за день			46	42	204	1391	241	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет (Диета безмолочная) Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша пшенная рассыпчатая	150	5	1	25	126		0.03
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			7	1	46	215		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			1		19	83	6	
Обед								
	Огурцы свежие 30	30				3	2	654.01
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	98	14	88
	Котлеты рубленые из птицы 70	70						745
	Картофель молодой отварной***	155	3	4	26	156	32	136.01
	Компот из свежезам плодов *180.	180			20	82	3	390
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			9	6	83	442	51	
Полдник								
	Яблоки, фаршированные рисом и изюмом	80	2	3	34	169		407
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			2	3	44	209		
Итого за день			19	10	192	949	57	