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=120B313834303031373 3373338, 1.2.643.3.131.1.1=120C393131303139 353837393030, email=buh09_mky@bk.ru, givenName=ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА, sn=КЛЕЩЕВИЧ, cn=КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2025.09.19 15:54:30 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ
ДС № 1 «Космос»
Клещевич Г.Н
_____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 лет

С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(лето – осень)

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			. Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. рисовая(60%м.)**	208	5	7	33	211	1	90,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10	2	3		36		7,01
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			12	20	60	461	2	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 60	50				5	3	654,12
	Суп из овощей 200/10	210	2	5	9	92	19	99,06
	Котлеты рубленые из птицы 80	80	13	14	14	236	1	322
	Картофель отварной***	155	3	4	26	154	31	136,02
	.Компот из св,.плодов(в)**	180			20	82	3	390
	Хлеб пшеничный 35	35	3		17	82		2
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			23	23	94	695	57	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью,140	140	6	5	22	156	5	252,03
	Молоко сгущенное***	20	1	2	11	66		11
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи ***	4						665
Итого за Полдник			7	7	43	265	8	
Итого за день			43	50	220	1520	74	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с макарон. изделиями**	200	6	7	22	178	2	100
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Джем порция**	15			11	41		5,02
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			8	14	54	374	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	13	654,04
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87
	Тефтели мясные (1 хл) 70/30	100	9	11	11	180	2	303,03
	каша пшеничная рассыпчатая155	150	6	4	29	173		0,19
	Компот из суш. фр. 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			22	20	93	651	25	
Полдник								
	Салат из белокочанной капусты50	50	2	5	9	90	36	21,05
	Кукуруза консервир (т/о) 10	10						
	Омлет натуральный ***	80	6	8	1	102		229,01
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	4						674
Итого за Полдник			10	13	34	307	216	
Итого за день			41	47	189	1370	252	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. пшённая(60%м.)**	208	8	8	37	248	1	90,03
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10	2	3		36		7,01
	Какао с молоком 180	180	4	3	15	105	1	416,01
Итого за Завтрак1			16	22	63	504	2	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 60	60				6	4	654,12
	Щи из свежей капусты с картофелем**	210	1	2	4	37		73,03
	Котлеты рыбные 75	75	11	5	6	116	1	273,05
	Картофель отварной***	155	3	4	26	154	31	136,02
	.Кисель из пл. или ягод свежих**в	180			27	108	3	396,05
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			19	11	83	524	39	
Полдник								
	Каша рисовая с ягодами(фрук)120(2в)**,	120	3	4	43	223	1	195,02
	Чай с лимоном 150/7/3,5	160			7	30	2	412,01
	Специи*	6						674
Итого за Полдник			3	4	50	253	3	
Итого за день			39	37	219	1380	51	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. манная(60%м.)**	208	6	7	32	217	1	9
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			11	17	59	431	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты100	100	2	5	9	90	36	21,02
	Рассольник ленинградский 200/10	210	2	5	14	113	14	82,05
	Сердце отвар. в/с 70/30	100						593,03
	Макаронные изделия отварные 155	155	6	4	36	205		218,01
	Компот из суш. фр. 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			15	15	102	620	50	
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом 100	100	15	10	20	235		250,02
	Молоко сгущенное***	20	1	2	11	66		11
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Специи*	6						674
Итого за Полдник			16	12	41	341		
Итого за день			43	44	210	1430	61	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жид. молоч,. из хл овсян(60%м)**	208	7	8	28	214	1	90,05
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			9	16	49	369	1	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
Итого за Завтрак2			1		19	83	6	
Обед								
	Огурцы свежие 60	60				6	4	654,12
	Борщ с капустой и картофелем 200/5	205	2	5	11	97	18	63,06
	Птица туш. в/с (ф)80/40	120	20	22	2	286	2	318,05
	Каша гречневая рассыпчатая****	155	6	4	26	163		179,05
	.Компот из св,.плодов(в)**	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			32	31	79	737	27	
Полдник								
	Пицца "Детская" 100(ф)	100	15	13	31	296	3	448,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	4						674
Итого за Полдник			16	13	50	387	183	
Итого за день			58	60	197	1576	217	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. манная(60%м.)**	208	6	7	32	217	1	9
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10	2	3		36		7,01
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			10	18	53	408	1	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 60	60				6	4	654,12
	Щи из свежей капусты с картофелем**	210	1	2	4	37		73,03
	Плов из птицы 75/130	205	4	7	37	226	4	321,01
	.Компот из св,.плодов(в)**	180			20	82	3	390
	Хлеб пшеничный 35	35	3		17	82		2
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			10	9	86	477	11	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью,140	140	6	5	22	156	5	252,03
	Молоко сгущенное***	20	1	2	11	66		11
	Чай с лимоном 180/10/7	197			10	43	3	412
	Специи ***	4						665
Итого за Полдник			7	7	43	265	8	
Итого за день			28	34	205	1249	27	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая молочная гречневая (60% молока) 210	210	9	8	38	259	1	90,06
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Какао с молоком 180	180	4	3	15	105	1	416,01
Итого за Завтрак1			15	19	64	479	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	13	654,04
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87,06
	Биточки рубленые мясные70	70	13	14	13	236		299,04
	Макаронные изделия отварные 155	155	6	4	36	205		218,01
	Компот из суш. фр. 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			29	24	110	787	23	
Полдник								
	Салат из белокочанной капусты50	50	2	5	9	90	36	21,05
	Горошек зелен. консер(термич. обр)*	10						709
	Омлет натуральный ***	80	6	8	1	102		229,01
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Специи*	6						674
Итого за Полдник			9	13	25	256	36	
Итого за день			54	56	207	1560	70	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. пшеничная(60%м.)**	208	8	7	34	233	1	90,02
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) **	10	2	3		36		7,01
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			12	18	55	424	1	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 50	50				2	1	654,13
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	5	11	97	18	63,04
	Котлеты рыбные 75	75	11	5	6	116	1	273,05
	Картофель отварной***	155	3	4	26	154	31	136,02
	.Кисель из пл. или ягод свежих**в	180			27	108	3	396,05
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			20	14	90	580	54	
Полдник								
	Горошек зелен. консер(термич. обр)*	10						709
	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*	6						674
Итого за Полдник			4	4	43	226	5	
Итого за день			37	36	211	1329	67	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жид. молоч,. из хл овсян(60%м)**	210	7	8	29	216	1	90,05
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			12	18	56	430	2	
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 200/10	210	2	5	14	113	14	82,05
	Гуляш из отварного мяса 70/40	110	19	17	3	238	2	293,02
	Каша гречневая рассыпчатая****	155	6	4	26	163		179,05
	Компот из суш. фр. 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			34	32	95	816	52	
Полдник								
	Булочка ванильная 80*	79	4	4	29	170		450,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			5	4	48	261	180	
Итого за день			52	54	207	1545	243	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет **Сезон:**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. пшённая(60%м.)**	208	8	8	37	248	1	90,03
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			10	16	58	403	1	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы свежие 60	60				6	4	654,12
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	98	14	88
	Котлеты рубленые из птицы 75	75	13	14	14	236	1	322,05
	Картофель отварной***	155	3	4	26	154	31	136,02
	.Компот из св,.плодов(в)*	150			17	68	2	390
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			22	20	94	665	52	
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом 140	140	15	10	20	235		250,03
	Джем порция***	20			14	55		5,01
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	Специи*	4						674
Итого за Полдник			15	10	44	330		
Итого за день			48	46	219	1497	60	