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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ
ДС № 1 «Космос»
Клещевич Г.Н
_____ 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 7 лет

С 5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(зима - весна)

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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(100%м.)**	205	8	8	35	251	2	90,25
	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			15	21	62	501	3	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Салат из сол. огур. с луком70	70	1	4	2	44		20.02
	Суп из овощей 200/10	210	2	5	9	92	19	99.06
	Кнели куриные****	80	39	39	141	1073		329.01
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	Компот из суш. фр. 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 35	35	3		17	82		2
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			51	54	222	1590	45	
Итого за день			68	75	315	2228	64	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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.сг.)**	205						
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			2	8	21	155		
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Салат из св. б/к капусты**	70						700
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	16	122	10	87.06
	Бефстроганов из отвар. мяса 70/30	100	21	19	2	266		294,01
	Каша гречневая вязкая***,	125	4	5	18	130		90,22
	Кисель из пл. или ягод св.зам180	180			27	108	3	396.1
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			33	29	83	729	13	
Итого за день			37	37	135	1021	29	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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(100%м)**	205	7	8	36	248	2	90,27
	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			15	22	62	504	3	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Морковь тушенная 70	70	12	11	25	246	13	407,04
	Рассольник ленинградский 200/10	210	2	5	14	113	14	82,05
	Шницель рыбный натуральный 80	80	20	10	26	277		274,04
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	.Компот из св.з. пл.- 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			41	31	120	938	56	
Итого за день			58	53	213	1579	75	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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								
	Суп молочный с макарон. изделиями**	205	6	7	23	183	2	100
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Джем порция***	20			14	55		5,01
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			8	15	58	393	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Винегрет овощной с зел.г***	70	1	3	5	52	6	46,05
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	5	11	97	18	63,04
	Фрикадельки мясные в соусе 80/40	120	14	18	13	267	3	305,01
	Каша вязкая пшеничная**	125	4	4	22	147		90 54
	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			26	31	94	775	27	
Итого за день			36	46	183	1305	45	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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
	Кофейный напиток с молоком 180.	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			14	18	65	473	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
Итого за Завтрак2			2		27	121	15	
Обед								
	Салат из свеклы 70	70	1	5	7	75	8	34,04
	Щи из свежей капусты с картофелем200/10	210	1	2	4	37		73,03
	Плов из птицы 80/130	210	32	36	37	600	6	321
	.Компот из св.з. пл.- 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			38	43	81	868	17	
Итого за день			54	61	173	1462	34	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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.)**	205	6	7	32	213	1	9
	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			13	20	59	463	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Салат из сол. огур. с луком70	70	1	4	2	44		20.02
	Суп с рыбными консервами 200	200	2	2	14	82	13	95
	Гуляш из отварного мяса 80/40	100	19	18	3	249	2	293.06
	Макаронные изделия отварные 120	120	5	4	29	172		218
	Компот из суш. фр180	180	1	1	23	109		394.03
	Хлеб пшеничный 35	35	3		17	82		2
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			33	29	96	782	15	
Итого за день			48	49	186	1382	33	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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 (100% молока) 210	210	11	9	39	283	2	90.29
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			13	17	60	438	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Салат из свеклы 70	70	1	5	7	75	8	34.04
	Рассольник ленинградский 200/10	210	2	5	14	113	14	82.05
	Кнели куриные****	80	39	39	141	1073		329.01
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	.Компот из св.з. пл.- 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			49	54	217	1563	51	
Итого за день			64	71	308	2138	69	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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
	Джем порция***	20			14	55		5,01
	Кофейный напиток с молоком 180.	180	3	2	16	99	1	414,01
Итого за Завтрак1			12	18	70	485	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		27	121	15	
Обед								
	Винегрет овощной с зел.г***	70	1	3	5	52	6	46.05
	Щи из свежей капусты с картофелем200/10	210	1	2	4	37		73.03
	Фрикадельки мясные в соусе 70/30	100	14	18	13	267	3	305.03
	Каша вязкая пшеничная**	125	4	4	22	147		90.54
	Кисель из пл. или ягод св.зам180	180			27	108	3	396.1
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2,01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			24	27	91	714	12	
Итого за день			38	45	188	1320	29	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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.)**	205	8	7	37	244	1	90,03
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Джем порция***	20			14	55		5,01
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
Итого за Завтрак1			10	15	72	454	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369,03
	Соки овощные, фруктовые и ягодные**	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			2		31	137	16	
Обед								
	Салат из св. белокоч. капусты65	65	2	6	10	99	39	21,06
	Суп картофельный с чечевицей 200	200	1	4	8	74	10	87
	Рыба припущенная***	80	23	1		98		259.07
	Пюре картофельное ***	150	3	5	22	146	26	339
	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	17	83	629	75	
Итого за день			46	32	186	1220	92	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет (Краткие)

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**	205	6	7	23	183	2	100
	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак1			15	21	68	522	9	
Завтрак2								
	Фрукты свежие**	85	1		8	38	9	369.03
Итого за Завтрак2			1		8	38	9	
Обед								
	Морковь тушенная 70	70	12	11	25	246	13	407.04
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	5	11	97	18	63.04
	Сердце отвар. в/с 80/30	110						593.1
	Каша гречневая вязкая***,	125	4	5	18	130		90,22
	Кисель из пл. или ягод св.зам180	180			27	108	3	396.1
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		2.01
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
Итого за Обед			22	21	101	684	34	
Итого за день			38	42	177	1244	52	