Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад № 28 «Орлёнок»
(МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад № 28 «Орлёнок»)

Утверждаю
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад № 28 «Орлёнок»

_____ Н. И. Щербакова

«11» 02 2025 г. Пр. № 74

Примерное

десятидневное весеннее меню

для детей от 2 – 3 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Керчи республики Крым
« Детский сад комбинированного вида № 28 «Орлёнок»

Режим 12 часов

г. Керчь

1 неделя 1 день (Понедельник)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая рисовая	150	4,79	6,09	25,07	174,21	*М 185*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**355**	**7,23**	**9,99**	**47,02**	**306,72**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/фрукты свежие						
	100	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,58	11,34	65,92	*М 82*
Котлеты рубленные из птицы	50	7,24	6,53	5,07	106,57	*М 305*
Каша вязкая пшеничная "Артек"	110	2,74	3,91	16,42	111,85	*М 168*
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,6	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	21	1,59	0,17	10,33	49,23	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,64	71,94	*М 372*
Всего	**551**	**15,95**	**12,79**	**75,06**	**477,43**	
Полдник						
Вареники "Ленивые"	101	14,37	9,78	15,77	208,68	*М 229*
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,13	2,23	14,23	85,47	*М 396*
Всего	**251**	**16,5**	**12,01**	**30**	**294,15**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1257**	**41,18**	**35,29**	**173,08**	**1173,3**	
Ужин						
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	*М 368*
Всего	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1407**	**41,78**	**35,89**	**187,78**	**1239,9**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	551	Не менее 200	251	Не менее 400	401

1 неделя 2 день (Вторник)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Суп молочный манный	150	4,23	4,01	15,72	115,81	*М 92*
Бутерброд с сыром	30,/5/10	4,72	6,37	14,83	135,37	*М 3*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**365**	**9,07**	**10,41**	**37,67**	**280,32**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/фрукты свежие						
	100	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Обед						
Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)	150	1,66	3,19	8,11	67,64	*М 59*
Котлеты рыбные "Любительские"	60	8,83	2,55	3,58	67,43	*М 256*
Пюре картофельное	110	2,26	3,16	14,68	95,78	*М 321*
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,6	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	25	1,89	0,2	12,3	58,61	
Компот из сушеных фруктов	150	0,17	0	16,81	67,89	*М 376*
Всего	**565**	**17,45**	**9,58**	**69,74**	**429,27**	
Полдник						
Кондитерское изделие	80	1	0	74	300	
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	1,78	10,38	66,57	*М 395*
Всего	**230**	**3,25**	**1,78**	**84,38**	**366,57**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1260**	**31,27**	**22,27**	**212,79**	**1171,16**	
Ужин						
Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	75,48	*М 368*
Всего	**170**	**0,68**	**0,68**	**16,66**	**75,48**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1430**	**31,95**	**22,95**	**229,45**	**1246,64**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	365	Не менее 450	565	Не менее 200	230	Не менее 400	400

1 неделя 3 день (Среда)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая из смеси двух круп	150	6,45	6,67	24,91	185,45	*М 185*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Какао с молоком	170	3,06	2,43	14,06	90,37	*М 397*
Всего	**355**	**11,83**	**12,97**	**53,8**	**379,19**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Кондитерское изделие	**25**	**0,25**	**0**	**18,5**	**75**	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	150	1,3	2,87	9,23	67,7	*М 76*
Плов из отварного мяса	150	11,36	11,23	26,07	246,1	*М 304*
Салат из свеклы с яблоками	30	0,31	1,37	3,2	26,34	*М 35*
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,64	71,94	*М 372*
Всего	**520**	**15,73**	**16,07**	**69,5**	**480,4**	
Полдник						
Омлет с сыром	60	7,62	9,02	1	115,73	*М 64*
Капуста тушеная	40	0,9	1,47	3,99	32,65	*М 132*
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	*М 393*
Всего	**280**	**10,86**	**10,74**	**26,85**	**247,71**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1280**	**40,17**	**40,28**	**189,65**	**1277,3**	
Ужин						
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	53,28	*М 368*
Всего	**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**53,28**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1400**	**40,65**	**40,76**	**201,41**	**1330,58**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	520	Не менее 200	280	Не менее 400	400

1 неделя 4 день (Четверг)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	150	5,88	7,09	22,66	177,85	*М 185*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**355**	**8,32**	**10,99**	**44,61**	**310,36**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/фрукты свежие						
	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	*М 368*
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	150	4,13	2,97	11,66	89,85	*М 81*
Биточки рубленные из говядины	50	7,21	7,65	5,75	117,4	*М 282*
Каша вязкая гречневая	110	3,14	4,39	13,72	106,91	
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,6	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	21	1,59	0,17	10,33	49,23	
Компот из сушеных фруктов	150	0,17	0	16,81	67,89	*М 376*
Всего	**551**	**18,88**	**15,66**	**72,53**	**503,2**	
Полдник						
Суфле из творога	60	8,84	5,41	9,52	122,04	*Р № 179*
Сгущенное молоко	25	1,7	1,88	12,63	74,1	
Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	*М 400*
Всего	**235**	**14,59**	**10,59**	**28,75**	**268,44**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1241**	**42,19**	**37,64**	**155,69**	**1126,4**	
Ужин						
Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	75,48	*М 368*
Всего	**170**	**0,68**	**0,68**	**16,66**	**75,48**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1411**	**42,87**	**38,32**	**172,35**	**1201,88**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	551	Не менее 200	235	Не менее 400	405

1 неделя 5 день (Пятница)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая пшенная	150	5,71	6,53	23,59	175,92	*М 185*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**355**	**8,15**	**10,43**	**45,54**	**308,43**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Обед						
Борщ с мясом	150/15	6,82	6,62	8,94	116,05	*М 62*
Запеканка из печени с рисом	64	8,79	2,89	8,2	94,5	*М 294*
Пюре картофельное	110	2,26	3,16	14,68	95,78	*М 321*
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,87	1,32	1,73	21,98	*М 10*
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,64	71,94	*М 372*
Всего	**589**	**23,77**	**14,83**	**79,31**	**538,9**	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,7	36	231,3	*М 469*
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	0,93	0,83	3,5	25,2	*М 401*
Всего	**210**	**5,43**	**8,53**	**39,5**	**256,5**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1254**	**38,85**	**34,29**	**185,35**	**1198,83**	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	
Всего	**200**	**0**	**0**	**24**	**96**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1454**	**38,85**	**34,29**	**209,35**	**1294,83**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	589	Не менее 200	210	Не менее 400	410

2 неделя 1 день (Понедельник)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150	7,27	7	30,18	212,94	*М 206*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**355**	**9,71**	**10,9**	**52,13**	**345,45**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/фрукты свежие						
	100	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	150	4,13	2,97	11,66	89,85	*М 81*
Котлеты рыбные "Любительские"	60	8,83	2,55	3,58	67,43	*М 256*
Пюре картофельное	110	2,26	3,16	14,68	95,78	*М 321*
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,6	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,64	71,94	*М 372*
Всего	**540**	**17,98**	**9,28**	**61,82**	**396,92**	
Полдник						
Каша жидкая рисовая	150	4,79	6,09	25,07	174,21	*М 185*
Хлеб пшеничный	25	1,89	0,2	12,3	58,61	
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	1,78	10,38	66,57	*М 395*
Всего	**325**	**8,93**	**8,07**	**47,75**	**299,39**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1320**	**38,12**	**28,75**	**182,70**	**1136,76**	
Ужин						
Фрукта	100	0,4	0,4	9,8	44,4	*М 368*
Всего	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1420**	**38,52**	**29,15**	**192,50**	**1181,16**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	540	Не менее 200	325	Не менее 400	425

2 неделя 2 день (Вторник)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая из смеси двух круп	150	6,45	6,67	24,91	185,45	*М 185*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**355**	**8,89**	**10,57**	**46,86**	**317,96**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/фрукты свежие						
	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	*М 368*
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	3,17	7,83	64,71	*М 57*
Плов из птицы	137	9,12	9,43	25,12	220,93	*М 304*
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,60	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Компот из сушеных фруктов	150	0,17	0	16,81	67,89	*М 376*
Всего	**537**	**15,46**	**13,32**	**78,78**	**495,78**	
Полдник						
Суфле из творога	60	8,84	5,41	9,52	122,04	*Р № 179*
Сгущенное молоко	25	1,7	1,88	12,63	74,1	
Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	*М 400*
Всего	**235**	**14,59**	**10,59**	**28,75**	**268,44**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1227**	**39,34**	**34,88**	**164,19**	**1126,58**	
Ужин						
Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	75,48	*М 368*
Всего	**170**	**0,68**	**0,68**	**16,66**	**75,48**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1397**	**40,02**	**35,56**	**180,85**	**1202,06**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	537	Не менее 200	235	Не менее 400	405

2 неделя 3 день (Среда)

Наименование блюда	масса	Химический состав	ккал	№

Наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	150	5,88	7,09	22,66	177,85	*М 185*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Кофейный напиток с молоком	170	2,52	2	13,21	80,97	*М 395*
Всего	**355**	**10,72**	**12,96**	**50,7**	**362,19**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Обед						
Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	1,71	1,69	10,61	64,3	*М 80*
Капуста тушеная с отварным мясом	170	9,79	10,89	11,15	177,88	№ _5/52_
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Кисель из повидла	150	0,01	0	20,75	82,97	*М 383*
Всего	**510**	**14,15**	**13,06**	**55,87**	**393,47**	
Полдник						
Драчена	60	6,7	8,19	3,72	115,65	*М 228*
Салат из свеклы с яблоками	40	0,42	2,07	4,27	37,28	*М 35*
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	*М 393*
Всего	**280**	**9,46**	**10,51**	**29,85**	**252,26**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1245**	**35,83**	**37,03**	**157,42**	**1102,92**	
Ужин						
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	53,28	*М 368*
Всего	**120**	**0,48**	**0,48**	**11,76**	**53,28**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1365**	**36,31**	**37,51**	**169,18**	**1156,2**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	510	Не менее 200	280	Не менее 400	400

2 неделя 4 день (Четверг)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		

Завтрак						
Суп молочный манный	150	4,23	4,01	15,72	115,81	*М 92*
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	*М 1*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**355**	**6,67**	**7,91**	**37,67**	**248,32**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 399*
Кондитерское изделие	**40**	**3**	**6,8**	**27,2**	**184**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,88	2,76	5,04	49,11	*М 67*
Макаронник с мясом	120	13,69	12,17	23,31	252,67	*М 292*
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,84	1,86	4,78	40,35	*М 12*
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,64	71,94	*М 372*
Всего	**520**	**21,44**	**17,63**	**78,89**	**552,72**	
Полдник						
Кондитерское изделие	80	1	0	74	300	*М 229*
Какао с молоком	150	2,71	2,16	12,13	78,75	*М 397*
Всего	**230**	**3,71**	**2,16**	**86,13**	**378,75**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1245**	**36,32**	**35**	**250,89**	**1458,79**	
Ужин						
Фрукт	170	0,68	0,68	16,66	75,48	*М 368*
Всего	**170**	**0,68**	**0,68**	**16,66**	**75,48**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1415**	**37**	**35,68**	**267,55**	**1534,27**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	355	Не менее 450	520	Не менее 200	230	Не менее 400	400

2 неделя 5 день (Пятница)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		

Завтрак						
Каша жидкая пшенная	150	5,71	6,53	23,59	175,92	*М 185*
Бутерброд с сыром	30,/5/10	4,72	6,37	14,83	135,37	*М 3*
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	*М 393*
Всего	**365**	**10,55**	**12,93**	**45,54**	**340,43**	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или фрукты свежие						*М 399*
	100	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	*М 368*
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,45	4,11	10,2	93,8	*М 83*
Запеканка из печени с рисом	64	8,79	2,89	8,2	94,5	*М 294*
Пюре картофельное	110	2,26	3,16	14,68	95,78	*М 321*
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,6	*М 20*
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Компот из сушеных фруктов	150	0,17	0	16,81	67,89	*М 376*
Всего	**589**	**20,58**	**10,88**	**78,91**	**494,22**	
Полдник						
Булочка "Ванильная"	60	5,17	4,91	33,59	199,32	*М 467*
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	0,93	0,83	3,5	25,2	*М 401*
Всего	**210**	**6,1**	**5,74**	**37,09**	**224,52**	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	**1264**	**38,73**	**30,05**	**182,54**	**1154,17**	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	*М 368*
Всего	**200**	**0**	**0**	**24**	**96**	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	**1464**	**38,73**	**30,05**	**206,54**	**1250,17**	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 350	365	Не менее 450	589	Не менее 200	210	Не менее 400	410

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью(Одиннадцать)

Листов (страниц)

Заведующий МБДОУ
г. Керчи РК «Детский сад
Комбинированного вида № 28
«Орленок»

Н. И. Щербакова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114428

Владелец Щербакова Наталия Ильинична

Действителен С 17.04.2025 по 17.04.2026