

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

2025 г.

Лр. № 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	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	30,5	2,32	3,87	14,83	103,37	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	<i>М 393</i>
Всего	355	7,23	9,99	47,02	306,72	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	<i>М 399</i>
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,58	11,34	65,92	<i>М 82</i>
Котлеты рубленые из птицы	50	7,24	6,53	5,07	106,57	<i>М 305</i>
Каша вязкая пшеничная "Артек"	110	2,74	3,91	16,42	111,85	<i>М 168</i>
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	<i>М 372</i>
Всего	551	15,95	12,79	75,06	477,43	
Полдник						
Вареники "Ленивые"	101	14,37	9,78	15,77	208,68	<i>М 229</i>
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,13	2,23	14,23	85,47	<i>М 396</i>
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	<i>М 368</i>
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	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	30,5	2,32	3,87	14,83	103,37	<i>М 1</i>
Какао с молоком	170	3,06	2,43	14,06	90,37	<i>М 397</i>
Всего	355	11,83	12,97	53,8	379,19	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	<i>М 399</i>
Кондитерское изделие	25	0,25	0	18,5	75	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	150	1,3	2,87	9,23	67,7	<i>М 76</i>
Плов из отварного мяса	150	11,36	11,23	26,07	246,1	<i>М 304</i>
Салат из свеклы с яблоками	30	0,31	1,37	3,2	26,34	<i>М 35</i>
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,64	71,94	<i>М 372</i>
Всего	520	15,73	16,07	69,5	480,4	
Полдник						
Омлет с сыром	60	7,62	9,02	1	115,73	<i>М 64</i>
Капуста тушеная	40	0,9	1,47	3,99	32,65	<i>М 132</i>
Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	14,76	70,33	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	<i>М 393</i>
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	<i>М 368</i>
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	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	30,5	2,32	3,87	14,83	103,37	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	<i>М 393</i>
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	<i>М 368</i>
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	150	4,13	2,97	11,66	89,85	<i>М 81</i>
Биточки рубленые из говядины	50	7,21	7,65	5,75	117,4	<i>М 282</i>
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	<i>М 376</i>
Всего	551	18,88	15,66	72,53	503,2	
Полдник						
Суфле из творога	60	8,84	5,41	9,52	122,04	<i>Р № 179</i>
Сгущенное молоко	25	1,7	1,88	12,63	74,1	
Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	<i>М 400</i>
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	<i>М 368</i>
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 пшениная	150	5,71	6,53	23,59	175,92	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	<i>М 393</i>
Всего	355	8,15	10,43	45,54	308,43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	<i>М 399</i>
Обед						
Борщ с мясом	150/15	6,82	6,62	8,94	116,05	<i>М 62</i>
Запеканка из печени с рисом	64	8,79	2,89	8,2	94,5	<i>М 294</i>
Пюре картофельное	110	2,26	3,16	14,68	95,78	<i>М 321</i>
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,87	1,32	1,73	21,98	<i>М 10</i>
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	<i>М 372</i>
Всего	589	23,77	14,83	79,31	538,9	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,7	36	231,3	<i>М 469</i>
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	0,93	0,83	3,5	25,2	<i>М 401</i>
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

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	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	30./5	2,32	3,87	14,83	103,37	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	<i>М 393</i>
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	<i>М 368</i>
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	3,17	7,83	64,71	<i>М 57</i>
Плов из птицы	137	9,12	9,43	25,12	220,93	<i>М 304</i>
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	<i>М 376</i>
Всего	537	15,46	13,32	78,78	495,78	
Полдник						
Суфле из творога	60	8,84	5,41	9,52	122,04	<i>Р № 179</i>
Сгущенное молоко	25	1,7	1,88	12,63	74,1	
Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	<i>М 400</i>
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	<i>М 368</i>
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	<i>M 92</i>
Бутерброд с маслом	30,5	2,32	3,87	14,83	103,37	<i>M 1</i>
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	<i>M 393</i>
Всего	355	6,67	7,91	37,67	248,32	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	<i>M 399</i>
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	<i>M 67</i>
Макаронник с мясом	120	13,69	12,17	23,31	252,67	<i>M 292</i>
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,84	1,86	4,78	40,35	<i>M 12</i>
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	<i>M 372</i>
Всего	520	21,44	17,63	78,89	552,72	
Полдник						
Кондитерское изделие	80	1	0	74	300	<i>M 229</i>
Какао с молоком	150	2,71	2,16	12,13	78,75	<i>M 397</i>
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	<i>M 368</i>
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 пшеничная	150	5,71	6,53	23,59	175,92	<i>М 185</i>
Бутерброд с сыром	30,5/10	4,72	6,37	14,83	135,37	<i>М 3</i>
Чай с лимоном	170	0,12	0,03	7,12	29,14	<i>М 393</i>
Всего	365	10,55	12,93	45,54	340,43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или фрукты свежие						<i>М 399</i>
	100	1,5	0,5	21	95	<i>М 368</i>
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,45	4,11	10,2	93,8	<i>М 83</i>
Запеканка из печени с рисом	64	8,79	2,89	8,2	94,5	<i>М 294</i>
Пюре картофельное	110	2,26	3,16	14,68	95,78	<i>М 321</i>
Овощи по сезону	30	0	0	0,9	3,6	<i>М 20</i>
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	<i>М 376</i>
Всего	589	20,58	10,88	78,91	494,22	
Полдник						
Булочка "Ванильная"	60	5,17	4,91	33,59	199,32	<i>М 467</i>
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	0,93	0,83	3,5	25,2	<i>М 401</i>
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	<i>М 368</i>
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

