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

Приного d 3 2025 г. Пр. N 74

Примерное

десятидневное весеннее меню

для детей от 3 – 7 лет

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

Режим 12 часов

1 неделя 1 день (Понедельник)

II. 6	масса	Хи	имический сос	став		№
Наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая рисовая	180	5,81	6,72	29,15	200,28	M 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	410	9,42	10,74	61,5	380,23	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или						
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	M 399
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,11	15,12	87,89	M 82
Котлеты рубленные из птицы	70	10,16	9,33	7,01	150,55	M 305
Каша вязкая пшеничная "Артек"	130	3,26	3,97	19,53	126,86	M 168
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	9,84	46,87	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,17	86,33	M 372
Всего	700	20,55	16,31	90,87	589,9	
Полдник						
Вареники "Ленивые"	132	19,24	11,98	20,93	269,2	M 229
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,59	2,71	17,28	103,74	M 396
Всего	312	21,83	14,69	38,21	372,94	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1522	53,3	42,24	211,58	1438,07	
Ужин						
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	M 368
Всего	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1672	53,9	42,84	226,28	1504,67	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400		Не менее 600		Не менее 250	312	Не менее 450	462

1 неделя 2 день (Вторник)

	масса	Xv	мический сос	став		No
Наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Суп молочный манный	180	5,06	4,38	19,2	136,39	M 92
Бугерброд с сыром	45/5/15	7,06	7,74	22,21	186,53	M 3
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	425	12,27	12,15	51,55	364,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или						
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	M 368
Обед						
Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)	200	2,2	4,25	10,75	89,87	M 59
Котлеты рыбные "Любительские"	80	11,87	3,7	4,51	91,96	M 256
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	M 321
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	M 35
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	29	2,21	0,23	14,27	67,97	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	M 376
Всего	719	22,65	12,61	90,07	556,77	
Полдник						
Кондитерское изделие	80	1	0	74	300	
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,14	14,05	86,27	M 395
Всего	260	3,7	2,14	88,05	386,27	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1504	40,12	27,4	250,67	1402,38	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	M 399
Всего	200	0	0	24	96	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1704	40,12	27,4	274,67	1498,38	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400		Не менее		Не менее	2.50	Не менее	4.60
	425	600	719	250	260	450	460

1 неделя 3 день (Среда)

и с	масса	X	имический сос	став		№
Наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая из смеси двух круп	180	7,83	7,43	29,18	214,92	M 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Какао с молоком	180	3,24	2,58	14,93	95,91	M 397
Всего	410	14,53	14	66,32	449,36	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	M 399
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200	1,73	3,82	12,3	90,27	M 76
Плов из отварного мяса	190	14,13	14,03	34,88	316,69	M 304
Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	2,74	6,4	52,68	M 35
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,17	86,33	M 372
Всего	680	19,93	21,33	91,45	631,37	
Полдник						
Омлет с сыром	80	9,9	11,77	1,31	150,94	M 64
Капуста тушеная	50	1,42	2,21	6,19	50,1	M 132
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	345	14,14	14,29	34,86	324,49	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1535	50,1	50,12	213,63	1500,22	
Ужин						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	M 368
Всего	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1635	50,5	50,52	223,43	1544,62	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400		Не менее 600		Не менее 250		Не менее 450	445

1 неделя 4 день (Четверг)

Hamsayana 5	масса	Хи	имический сос	тав	****	№
Наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	180	7,11	7,92	26,26	204,63	M 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	410	10,72	11,94	58,61	384,58	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или						
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	M 368
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	200	5,5	3,96	15,55	119,8	M 81
Биточки рубленные из говядины	70	10,05	10,75	7,86	163,81	M 282
Каша вязкая гречневая	130	3,73	4,53	16,32	120,98	M 168
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	22	1,68	0,18	10,83	51,56	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	M 376
Всего	702	24,66	20,04	93,76	649,25	
Полдник						
Суфле из творога	80	11,77	7,2	12,67	162,54	P № 179
Сгущенное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	M 400
Всего	290	18,67	13,41	35,74	338,22	
Итого (с пребыванием детей 10,5						
часов)	1502	54,45	45,79	197,91	1416,45	
Ужин						
Фрукта	170	0,68	0,68	16,66	75,48	M 368
Всего	170	0,68	0,68	16,66	75,48	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1672	55,13	46,47	214,57	1491,93	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600		Не менее 250		Не менее 450	460

п	масса	Xı	имический сос	гав		№
Наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая пшенная	180	6,9	7,24	27,38	202,32	M 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	410	10,51	11,26	59,73	382,27	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	M 399
Обед						
Борщ с мясом	200/20	9,09	8,83	11,93	154,77	M 62
Запеканка из печени с рисом	85	11,72	3,87	10,93	126,01	M 294
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	M 321
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,44	2,2	2,89	36,63	M 10
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,17	86,33	M 372
Всего	750	31,03	19,73	98,18	685,04	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,7	36	231,3	M 469
Кисломолочный напиток "Снежок"	190	1,18	1,06	4,43	31,92	M 401
Всего	250	5,68	8,76	40,43	263,22	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1510	48,72	40,25	219,34	1425,53	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	M 399
Всего	200	0	0	24	96	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1710	48,72	40,25	243,34	1521,53	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400		Не менее 600	750	Не менее 250	250	Не менее 450	450

2 неделя 1 день (Понедельник)

Науманарация блюда масса Химический состав	№
--	---

паименование олюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	180	9,81	9,17	35,12	262,35	M 206
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	410	13,42	13,19	67,47	442,3	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или						
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	M 399
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	200	5,5	3,96	15,55	119,8	M 81
Котлеты рыбные "Любительские"	80	11,87	3,7	4,51	91,96	M 256
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	M 321
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,17	86,33	M 372
Всего	690	23,48	12,21	76,77	503,36	
Полдник						
Каша жидкая рисовая	180	5,81	6,72	29,15	200,28	M 185
Хлеб пшеничный	29	2,21	0,23	14,27	67,97	
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,14	14,05	86,27	M 395
Всего	389	10,72	9,09	57,47	354,52	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1589	49,12	34,99	222,71	1395,18	
Ужин						
Фрукта	100	0,4	0,4	9,8	44,4	M 368
Всего	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1689	49,52	35,39	232,51	1439,58	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	690	Не менее 250		Не менее 450	489

2 неделя 2 день (Вторник)

Наиманаранна бигала	масса	Химический состав	TCTCO II	№	l
---------------------	-------	-------------------	----------	---	---

паименование олюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая из смеси двух круп	180	7,83	7,43	29,18	214,92	M 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	410	11,44	11,45	61,53	394,87	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или						
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	M 368
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,74	4,21	10,27	85,81	M 57
Плов из птицы	174	11,2	11,82	33,2	282,88	M 304
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	M 376
Всего	689	19,31	16,93	103,89	643,82	
Полдник						
Суфле из творога	80	11,77	7,2	12,67	162,54	P № 179
Сгущенное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	M 400
Всего	290	18,67	13,41	35,74	338,22	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1489	49,82	42,19	210,96	1421,31	
Ужин						
Фрукта	170	0,68	0,68	16,66	75,48	M 368
Всего	170	0,68	0,68	16,66	75,48	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1659	50,5	42,87	227,62	1496,79	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	689	He менее 250	290	Не менее 450	460

2 неделя 3 день (Среда)

Наименование блюта масса	Химический состав	ккап	№	I
--------------------------	-------------------	------	---	---

11аниспование олюда	порций	белки	жиры	углеводы	KKAJI	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	180	7,11	7,92	26,26	204,63	M 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,14	14,05	86,27	M 395
Всего	410	13,27	14,05	62,52	429,43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	M 399
Обед						
Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,28	2,26	14,12	85,74	M 80
Капуста тушеная с отварным мясом	210	12,09	13,45	13,77	219,73	№ _5/52_
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Кисель из повидла	180	0,01	0	24,85	99,39	M 383
Всего	640	17,68	16,31	69,44	490,26	
Полдник						
Драчена	80	8,9	10,92	4,75	153,19	M 228
Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	2,74	6,4	52,68	M 35
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	355	12,35	13,97	38,51	329,32	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1505	44,8	44,83	191,47	1344,01	
Ужин						
Фрукта	100	0,4	0,4	9,8	44,4	M 368
Всего	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1605	45,2	45,23	201,27	1388,41	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	640	He менее 250		Не менее 450	455

2 неделя 4 день (Четверг)

Наименорание будола	масса	Химический состав	KKOT	№	l
---------------------	-------	-------------------	------	---	---

таименование олюда	порций	белки	жиры	углеводы	KKAJI	рецептуры
Завтрак						
Суп молочный манный	180	5,06	4,38	19,2	136,39	M 92
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	M 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	410	8,67	8,4	51,55	316,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	M 399
Кондитерское изделие	40	0,5	0	37	150	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,51	3,68	6,69	65,47	M 67
Макаронник с мясом	160	17,97	16,24	31	335,75	M 292
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,4	3,1	7,97	67,25	M 12
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,17	86,33	M 372
Всего	675	27,99	24,04	100,75	722,23	
Полдник						
Кондитерское изделие	80	1	0	74	300	M 229
Какао с молоком	180	3,24	2,58	14,93	95,91	M 397
Всего	260	4,24	2,58	88,93	395,91	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1485	42,9	35,52	299,23	1679,48	
Ужин						
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	M 399
Всего	200	0	0	24	96	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1685	42,9	35,52	323,23	1775,48	

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	675	Не менее 250	260	Не менее 450	460

2 неделя 5 день (Пятница)

	масса	Химический состав		№	
Hamamanani Amana			TOTO IT		

11аименование олюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая пшенная	180	6,9	7,24	27,38	202,32	M 185
Бутерброд с сыром	45/5/15	7,06	7,74	22,21	186,53	M 3
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	M 393
Всего	425	14,11	15,01	59,73	430,27	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной/или						M 399
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	M 368
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,99	5,48	13,58	126,19	M 83
Запеканка из печени с рисом	85	11,72	3,87	10,93	126,01	M 294
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	M 321
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	M 20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	M 376
Всего	750	26,75	14,06	102,27	641,2	
Полдник						
Булочка "Ванильная"	60	5,17	4,91	33,59	199,32	M 467
Кисломолочный напиток "Снежок"	190	1,18	1,06	4,43	31,92	M 397
Всего	250	6,35	5,97	38,02	231,24	
Итого (с пребыванием детей 10,5 часов)	1525	48,71	35,54	221,02	1397,71	
Ужин				1		
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	M 399
Всего	200	0	0	24	96	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1725	48,71	35,54	245,02	1493,71	

		• • •					
Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	425	Не менее 600	750	Не менее 250	250	Не менее 450	450

hericuston Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью(//) Е ГОЗОВСКОЙ ЛИСТОВ (СТРАНИЦ)

ОПЪН Е ОБРАЗОВА

СРА НОМЕННИРО

СРА В 1111 омень этто Заведующий МБДОУ ИБДОУГ Керчи РК «Детский сад «Детский сидетский информацион в 28 комбинированного жорленок» вида № 28 «Орлёнок» Н. И Шербакова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114428

Владелец Щербакова Наталия Ильинична

Действителен С 17.04.2025 по 17.04.2026