

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 3 – 7 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	180	5,81	6,72	29,15	200,28	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	<i>М 393</i>
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	<i>М 399</i>
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,11	15,12	87,89	<i>М 82</i>
Котлеты рубленые из птицы	70	10,16	9,33	7,01	150,55	<i>М 305</i>
Каша вязкая пшеничная "Артек"	130	3,26	3,97	19,53	126,86	<i>М 168</i>
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	<i>М 372</i>
Всего	700	20,55	16,31	90,87	589,9	
Полдник						
Вареники "Ленивые"	132	19,24	11,98	20,93	269,2	<i>М 229</i>
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,59	2,71	17,28	103,74	<i>М 396</i>
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	<i>М 368</i>
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	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	700	Не менее 250	312	Не менее 450	462

1 неделя 2 день (Вторник)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Суп молочный манный	180	5,06	4,38	19,2	136,39	М 92
Бутерброд с сыром	45/5/15	7,06	7,74	22,21	186,53	М 3
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	М 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	М 368
Обед						
Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)	200	2,2	4,25	10,75	89,87	М 59
Котлеты рыбные "Любительские"	80	11,87	3,7	4,51	91,96	М 256
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	М 321
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	М 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	М 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	М 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	М 399
Всего	200	0	0	24	96	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1704	40,12	27,4	274,67	1498,38	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

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

1 неделя 3 день (Среда)

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

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	680	Не менее 250	345	Не менее 450	445

1 неделя 4 день (Четверг)

Наименование блюда	масса порций	Химический состав			ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	180	7,11	7,92	26,26	204,63	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	<i>М 393</i>
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	<i>М 368</i>
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	200	5,5	3,96	15,55	119,8	<i>М 81</i>
Биточки рубленые из говядины	70	10,05	10,75	7,86	163,81	<i>М 282</i>
Каша вязкая гречневая	130	3,73	4,53	16,32	120,98	<i>М 168</i>
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	<i>М 376</i>
Всего	702	24,66	20,04	93,76	649,25	
Полдник						
Суфле из творога	80	11,77	7,2	12,67	162,54	<i>Р № 179</i>
Сгущенное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	<i>М 400</i>
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	<i>М 368</i>
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	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	702	Не менее 250	290	Не менее 450	460

1 неделя 5 день (Пятница)

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

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	750	Не менее 250	250	Не менее 450	450

2 неделя 1 день (Понедельник)

Наименование блюда	масса	Химический состав	ккал	№
--------------------	-------	-------------------	------	---

наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	180	9,81	9,17	35,12	262,35	М 206
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	М 1
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	М 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	М 399
Обед						
Суп картофельный с чечевицей	200	5,5	3,96	15,55	119,8	М 81
Котлеты рыбные "Любительские"	80	11,87	3,7	4,51	91,96	М 256
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	М 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	М 372
Всего	690	23,48	12,21	76,77	503,36	
Полдник						
Каша жидкая рисовая	180	5,81	6,72	29,15	200,28	М 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	М 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	М 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	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	690	Не менее 250	389	Не менее 450	489

2 неделя 2 день (Вторник)

Наименование блюда	масса	Химический состав	ккал	№
--------------------	-------	-------------------	------	---

наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая из смеси двух круп	180	7,83	7,43	29,18	214,92	<i>М 185</i>
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	<i>М 1</i>
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	<i>М 393</i>
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	<i>М 368</i>
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,74	4,21	10,27	85,81	<i>М 57</i>
Плов из птицы	174	11,2	11,82	33,2	282,88	<i>М 304</i>
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	<i>М 376</i>
Всего	689	19,31	16,93	103,89	643,82	
Полдник						
Суфле из творога	80	11,77	7,2	12,67	162,54	<i>Р № 179</i>
Сгущенное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	<i>М 400</i>
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	<i>М 368</i>
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	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

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

2 неделя 3 день (Среда)

Наименование блюда	масса	Химический состав	ккал	№
--------------------	-------	-------------------	------	---

наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	калории	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая овсяная «Геркулес»	180	7,11	7,92	26,26	204,63	М 185
Бутерброд с маслом	45/5	3,46	3,99	22,21	138,53	М 1
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,14	14,05	86,27	М 395
Всего	410	13,27	14,05	62,52	429,43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый/овощной	100	1,5	0,5	21	95	М 399
Обед						
Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,28	2,26	14,12	85,74	М 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	М 383
Всего	640	17,68	16,31	69,44	490,26	
Полдник						
Драчена	80	8,9	10,92	4,75	153,19	М 228
Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	2,74	6,4	52,68	М 35
Хлеб пшеничный	35	2,67	0,28	17,22	82,03	
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	М 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	М 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	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
Норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
Не менее 400	410	Не менее 600	640	Не менее 250	355	Не менее 450	455

2 неделя 4 день (Четверг)

Наименование блюда	масса	Химический состав	калории	№
--------------------	-------	-------------------	---------	---

наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	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	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

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)

Наименование блюда	масса	Химический состав	ккал	№
--------------------	-------	-------------------	------	---

наименование блюда	порций	белки	жиры	углеводы	ккал	рецептуры
Завтрак						
Каша жидкая пшеничная	180	6,9	7,24	27,38	202,32	<i>М 185</i>
Бутерброд с сыром	45/5/15	7,06	7,74	22,21	186,53	<i>М 3</i>
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	10,14	41,42	<i>М 393</i>
Всего	425	14,11	15,01	59,73	430,27	
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	200/20	5,99	5,48	13,58	126,19	<i>М 83</i>
Запеканка из печени с рисом	85	11,72	3,87	10,93	126,01	<i>М 294</i>
Пюре картофельное	130	2,67	3,81	17,34	113,87	<i>М 321</i>
Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6	<i>М 20</i>
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	<i>М 376</i>
Всего	750	26,75	14,06	102,27	641,2	
Полдник						
Булочка "Ванильная"	60	5,17	4,91	33,59	199,32	<i>М 467</i>
Кисломолочный напиток "Снежок"	190	1,18	1,06	4,43	31,92	<i>М 397</i>
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						
Сок фруктовый	200	0	0	24	96	<i>М 399</i>
Всего	200	0	0	24	96	
Итого (с пребыванием детей 12 часов)	1725	48,71	35,54	245,02	1493,71	

Суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах)

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

№	Дата	Характеристика			Дата	Инициалы
		Факт	Норма	Факт		
№ 180	10.12.12	27,28	1,24	0,2	180	Затяжка
№ 181	10.12.12	27,31	1,24	1,06	181	Затяжка
№ 182	10.12.12	10,14	0,02	0,11	182	Затяжка
№ 183	10.12.12	28,19	12,01	14,11	183	Затяжка
№ 184	10.12.12					Затяжка
№ 185	10.12.12	21	0,2	1,2	185	Затяжка
№ 186	10.12.12	12,28	2,24	2,24	186	Затяжка
№ 187	10.12.12	10,02	2,24	17,22	187	Затяжка
№ 188	10.12.12	17,24	2,24	2,24	188	Затяжка
№ 189	10.12.12	10,02	0	0	189	Затяжка
№ 190	10.12.12	10,02	0,08	0,2	190	Затяжка
№ 191	10.12.12	17,22	0,28	0,2	191	Затяжка
№ 192	10.12.12	10,02	0,02	0,4	192	Затяжка
№ 193	10.12.12	10,02	14,06	2,24	193	Затяжка
№ 194	10.12.12	27,28	1,24	2,12	194	Затяжка
№ 195	10.12.12	4,24	1,06	1,18	195	Затяжка
№ 196	10.12.12	29,24	2,24	4,24	196	Затяжка
№ 197	10.12.12	21,02	24,24	24,24	197	Затяжка
№ 198	10.12.12					Затяжка
№ 199	10.12.12	24	0	0	199	Затяжка
№ 200	10.12.12	24	0	0	200	Затяжка
№ 201	10.12.12	24,24	24,24	24,24	201	Затяжка

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью (11)

Двадцать
Листов (страниц)



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

Иербакова
Н. И. Иербакова

№	Дата	Характеристика			Дата	Инициалы
		Факт	Норма	Факт		
№ 202	10.12.12	24,24	24,24	24,24	202	Затяжка
№ 203	10.12.12	24	0	0	203	Затяжка
№ 204	10.12.12	24	0	0	204	Затяжка
№ 205	10.12.12	24,24	24,24	24,24	205	Затяжка