

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №26 «Парус»
г. Феодосии Республики Крым»
О.А.Щедукина



**Перспективное меню
для детей дошкольного возраста (ясли)
с 10,5 часов пребывания
в МБДОУ «Детский сад №26 «Парус» г.Феодосии Республики Крым»**

**Сентябрь-октябрь
2025 г**

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	325	9.85	12.54	38.48	304.30	
Завтрак	Каша молочная сборная	120	8.00	8.22	22.91	193.86	86
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	2
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	142
	Итого за Обед	615	18.56	23.19	88.09	656.80	
Обед	Свекольник	180	1.75	6.93	13.46	130.81	26
	Макароны отварные с маслом	90	3.14	2.78	15.62	106.44	79
	Печень по - строгановски	60	10,5	6,4	22,57	196,0	151
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из фруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	137
	Итого за Полдник	235	18.20	15.08	35.34	338.71	
Полдник	Пудинг творожный запеченный, с повидлом	75	11.15	7.97	13.42	169.69	105
	Какао с молоком	160	7.05	7.11	21.92	169.02	133
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.51	50.99	179.91	1382.61	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	11.64	15.05	47.39	370.42	
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	9.79	10.73	31.82	259.98	98
	Бутерброд с сыром	30	4,05	6,14	14,18	128,0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	4.37	4.35	19.41	125.87	131
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
Завтрак 2	Фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60	142
	Итого за Обед	700	35.48	25.69	77.70	688.18	
Обед	Суп картофельный	180	3.03	5.64	16.66	132.39	38
	Картофель отварной со сл. маслом	130	1.46	3.19	11.77	85.36	77
	Биточки куриные	60	25.84	14.97	11.71	276.21	65
	Салат витаминный	40	0.24	0.03	0.84	4.50	21
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34	51.52	138
	Итого за Полдник	365	16.59	23.83	37.46	427.99	
Полдник	Омлет натуральный	105	9.35	15.47	2.52	189.84	115
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90	51.78	25
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Чай с сахаром	150	0.03	0,01	8,95	30,0	128
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2922	63.92	64.71	171.73	1528.19	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	14.75	18.67	70.01	499.70	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	12.90	14.35	54.44	389.26	99
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1.95	3,12	20,56	152,0	4
	Какао с молоком	160	7.05	7.11	21.92	169.02	133
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	135
	Итого за Обед	585	21.92	22.75	72.24	589.49	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.63	5.27	16.50	128.13	51
	Рагу овощное с мясом с томатом	140	14.53	15.61	16.44	265.18	64
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92	57.98	137
	Итого за Полдник	305	12.26	12.03	78.05	457.22	
Полдник	Плов сладкий с изюмом	110	3.08	4.09	45.50	227.70	79
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Ряженка	150	7.05	7.11	21.92	169.02	101
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3000	49.68	53.60	235.30	1615.41	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	325	11.18	14.16	51.84	377.90	
		150	5.08	5.52	23.89	166.23	89
Завтрак	Каша молочная манная	25	1.73	4.29	8.54	85.80	2
	Бутерброд с маслом	150	4.37	4.35	19.41	125.87	131
	Кофейный напиток с молоком	70	0.18	0.12	8.03	36.40	
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03	36.40	142
Завтрак 2	Яблоки свежие	545	24.22	16.68	82.98	593.23	
	Итого за Обед	180	7.45	6.64	15.06	148.57	46
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	100	2.45	3.98	29.80	166.41	85
	Каша рисовая рассыпчатая	80	9.05	10.38	2.63	140.58	72
	Рыба тушеная с овощами в томате	30	0.24	0.03	0.84	4.50	9
	Огурец свежий порционный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Хлеб ржаной	150	0.34	0.01	24.24	95.80	140
	Кисель из сухофруктов	290	17.22	14.46	54.98	418.87	
	Итого за Полдник	85	15.22	11.98	29.35	289.98	106
Полдник	Вареники ленивые	25	1.88	2.45	18.60	104.25	9
	Печенье	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Чай с сахаром	2680	52.80	45.42	197.83	1426.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	325	7.15	10.92	30.49	250.29	
Завтрак	Суп молочный с рисом	120	5.30	6.60	14.92	139.85	95
	Бутерброд с сыром	30	4,05	6,14	14,18	128,0	3
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63	87.82	133
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.00	82.80	135
	Итого за Обед	600	29.88	28.08	83.88	704.51	
Обед	Суп овощной	180	1.69	5.29	9.65	94.90	40
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	140	22.59	22.00	35.60	423.10	71
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92	57.98	137
	Итого за Полдник	270	13.41	12.45	87.03	502.47	
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	60	6.36	5.34	65.11	333.45	96
	Молоко	150	4.48	7.52	4.00	83.20	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2998	51.34	51.63	219.40	1540.07	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	10.18	10.74	31.60	262.81	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7.56	7.38	18.89	172.79	94
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97	125,0	2
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00	92.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1.00	0.20	20.00	92.00	135
	Итого за Обед	500	13.97	13.24	64.51	441.20	
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2.08	7.08	13.72	131.12	27
	Тефтели рыбные	140	6.89	4.26	10.65	109.40	73
	Каша пшенная	130	4,08	6,4	27,24	183,0	152
	Огурец свежий порционный	30	0.24	0.03	0.84	4.50	9
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92	57.98	137
	Итого за Полдник	250	19.83	16.48	46.61	401.63	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	90	12.78	9.37	24.69	232.61	103
	Кофейный напиток с молоком	150	4.37	4.35	19.41	125.87	131
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2860	44.98	40.66	162.72	1197.64	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	12.37	13.71	43.58	342.47	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	9.75	10.35	30.87	252.45	97
	Бутерброд с сыром	25	2.50	3.33	5.68	65.38	3
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03	36.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0.18	0.12	8.03	36.40	142
	Итого за Обед	615	33.68	17.18	84.84	629.21	
Обед	Суп гороховый с гренками	180	8.38	4.66	29.44	193.38	36
	Плов с птицей	130	11.93	14.51	26.17	284.44	59
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34	51.52	138
	Итого за Полдник	284	13.46	13.99	35.28	314.99	
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	102
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90	51.78	25
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Какао с молоком	150	2.99	15.34	2.63	87.82	133
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2883	59.69	45.00	171.73	1323.07	

ДЕНЬ 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	12.75	13.33	39.33	320.64	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	10.13	9.97	26.62	230.62	96
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1.95	3,12	20,56	152,0	4
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03	36.40	
Завтрак 2	Фрукты	70	0.18	0.12	8.03	36.40	142
	Итого за Обед	650	27.58	31.44	78.19	721.55	
Обед	Суп рыбный	180	6.87	4.95	16.94	144.45	47
	Перец фаршированный мясом и рисом в том соусе	140	15.13	20.61	16.32	312.44	69
	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	9
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	15.92	57.98	137
	Итого за Полдник	315	14.34	14.58	57.20	410.31	
Полдник	Рагу овощное	130	5.16	6.64	24.65	180.79	70
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Какао с молоком	150	7.05	7.11	21.92	169.02	133
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	54.85	59.47	182.75	1488.90	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	355	11.49	12.55	52.25	368.16	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	8.87	9.19	39.54	278.14	92
	Бутерброд с маслом	30	2,14	7,06	13,97	125,0	2
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00	92.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1.00	0.20	20.00	92.00	135
	Итого за Обед	545	18.62	21.70	75.96	580.02	
Обед	Щи зеленые со сметаной	180	2.27	4.15	8.17	79.83	44
	Жаркое по- домашнему	140	20.13	10.60	17.87	240.71	63
	Салат из огурцов и помидоров	45	0.53	4.04	3.54	51.06	21
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.24	13.48	0.01	54.97	136
	Итого за Полдник	275	21.81	19.35	46.48	438.71	
Полдник	Запеканка из творога	90	15.06	11.36	17.08	232.36	113
	Соус молочный сладкий	50	2.38	3.64	9.99	80.48	107
	Кофейный напиток с молоком	150	4.37	4.35	19.41	125.87	131
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2985	52.92	53.80	194.69	1478.89	

ДЕНЬ 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	14.34	16.48	54.39	420.12	
Завтрак	Каша молочная овсяная с изюмом	150	11.72	13.12	41.68	330.10	91
	Бутерброд с сыром	25	2.50	3.33	5.68	65.38	3
	Чай с сахаром	150	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03	36.40	
Завтрак 2	Фрукты	70	0.18	0.12	8.03	36.40	142
	Итого за Обед	575	31.73	17.57	72.16	572.74	
Обед	Суп картофельный с гречкой	180	2.79	4.99	18.00	128.97	33
	Бигус с курицей	140	23.87	10.70	6.72	213.29	67
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих фруктов	150	0.08	0.05	15.92	57.98	137
	Итого за Полдник	220	17.36	17.93	72.20	519.98	
Полдник	Булочка домашняя сладкая	60	8.24	8.81	57.16	343.98	117
	Молоко кипяченое	160	9.12	9.12	15.04	176.00	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2620	63.61	52.10	206.78	1549.24	