

Утверждаю

Заведующий «Детский сад №26 «Парус»
г. Феодосии Республики Крым»

О.А.Щедухина



**Перспективное меню
для детей дошкольного возраста (сад)
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	425	16.02	18.20	56.38	448.69	
Завтрак	Каша молочная сборная	180	14.17	13.88	40.81	338.25	86
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	2
	Чай с сахаром	180	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	690	19.33	23.19	102.32	714.65	
Обед	Свекольник	200	1.75	6.93	13.46	130.81	26
	Макароны отварные с маслом	100	3.92	2.93	19.52	127.44	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	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из фруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	137
	Итого за Полдник	300	23.66	19.28	41.64	423.72	
Полдник	Пудинг творожный запеченный, с повидлом	120	17.08	12.79	20.39	265.17	105
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	133
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2950	59.91	60.85	218.34	1669.86	

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	200	9.79	10.73	31.82	259.98	98
	Бутерброд с сыром	40	4,05	6,14	14,18	128,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	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	51.81	33.13	94.33	879.24	
Обед	Суп картофельный	200	3.03	5.64	16.66	132.39	38
	Картофель отварной со сл. маслом	140	3.03	4.23	24.49	152.90	77
	Биточки куриные	80	40.88	21.52	11.92	389.30	65
	Салат витаминный	40	0.32	0.04	1.12	6.00	21
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	18.89	72.55	138
	Итого за Полдник	365	18.88	27.91	39.09	479.42	
Полдник	Омлет натуральный	105	11.77	19.42	3.42	239.40	115
	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.74	3.18	4.90	51.78	25
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2922	82.54	76.23	189.99	1770.68	

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	200	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	180	6.58	6.49	21.25	158.55	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	650	22.47	23.26	74.57	603.91	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.63	5.27	16.50	128.13	51
	Рагу овощное с мясом с томатом	160	15.51	16.29	18.41	283.23	64
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	180	0.08	0.05	18.41	66.45	
	Итого за Полдник	320	11.36	11.24	75.25	434.65	137
Полдник	Плов сладкий с изюмом	120	3.08	4.09	45.50	227.70	79
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Ряженка	180	6.58	6.49	21.25	158.55	101
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3000	49.48	53.35	237.83	1621.06	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	385	14.40	17.72	62.66	464.00	
Завтрак	Каша молочная манная	180	8.00	8.78	31.85	238.36	89
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	2
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27	139.84	148
	Итого за Завтрак 2	70	0.18	0.12	8.03	36.40	
Завтрак 2	Яблоки свежие	90	0.18	0.12	8.03	36.40	142
	Итого за Обед	640	26.84	17.08	91.11	642.88	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	200	7.45	6.64	15.06	148.57	46
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.62	4.15	43.57	226.74	85
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	9.05	10.38	2.63	140.58	72
	Огурец свежий порционный	40	0.32	0.04	1.12	6.00	9
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Кисель из сухофруктов	200	0.48	0.02	28.98	117.75	140
	Итого за Полдник	355	24.07	21.48	83.40	624.09	
Полдник	Вареники ленивые	120	19.82	16.06	35.45	370.10	106
	Печенье	55	4.13	5.39	40.92	229.35	9
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	128
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2680	65.49	56.40	245.20	1767.37	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	405	8.15	12.55	35.67	289.44	
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	6.30	8.23	20.10	179.00	95
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	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	748	37.04	35.29	100.45	859.47	
Обед	Суп овощной	200	2.09	6.23	12.57	116.90	40
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	160	29.70	28.96	49.88	567.94	71
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.05	18.41	66.45	137
	Итого за Полдник	290	12.94	11.83	86.36	492.00	
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	80	6.36	5.34	65.11	333.45	96
	Молоко	180	4.48	7.52	4.00	83.20	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2998	59.03	59.85	240.48	1723.71	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	420	11.78	15.68	36.63	339.33	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.56	7.38	18.89	172.79	94
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	2
	Чай с сахаром	180	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	200	1.00	0.20	20.00	92.00	135
	Итого за Обед	575	15.10	14.04	67.43	463.00	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2.08	7.08	13.72	131.12	27
	Тефтели рыбные	160	8.37	5.22	12.93	133.33	73
	Каша пшеничная	130	4,08	6,4	27,24	183,0	152
	Огурец свежий порционный	40	0.32	0.04	1.12	6.00	9
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.05	18.41	66.45	137
	Итого за Полдник	310	23.88	20.76	58.37	499.74	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	17.30	14.27	37.12	341.19	103
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27	139.84	131
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2860	51.76	50.68	182.43	1394.07	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	470	14.89	19.55	52.59	446.24	
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	10.67	11.25	34.85	279.70	97
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	4
	Чай с сахаром	180	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	660	48.99	25.43	90.30	778.24	
Обед	Суп гороховый с гренками	200	8.38	4.66	29.44	193.38	36
	Плов из курицы	160	14.17	18.20	30.00	343.38	59
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	18.89	72.55	138
	Итого за Полдник	309	13.33	14.12	36.01	316.86	
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	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	133
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2883	77.39	59.22	186.93	1577.74	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	420	14.35	18.27	44.36	397.16	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62	230.62	96
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	4
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,99	40,0	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	640	25.96	31.41	78.34	712.56	
Обед	Суп рыбный	200	5.47	4.06	14.79	121.74	47
	Перец фаршированный мясом и рисом в том соусе	160	15.13	20.61	16.32	312.44	69
	Огурец свежий порционный	40	0.32	0.04	1.12	6.00	9
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих яблок	200	0.08	0.05	18.41	66.45	137
	Итого за Полдник	350	14.31	15.51	58.44	422.75	
Полдник	Рагу овощное на молоке	150	6.03	8.36	28.69	215.80	70
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	133
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	54.80	65.31	189.17	1568.87	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	400	14.53	19.39	62.74	490.55	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	10.31	11.09	45.00	324.01	92
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	2
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,99	40,0	128
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00	92.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	135
	Итого за Обед	690	20.91	26.17	83.35	658.83	
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	2.75	4.57	10.10	93.58	44
	Жаркое по- домашнему	160	35.80	19.01	19.91	380.81	63
	Салат из помидоров и огурцов	60	0.71	5.07	5.38	67.26	21
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	136
	Итого за Полдник	320	24.89	21.37	58.10	513.12	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	110	17.84	13.08	25.84	292.80	113
	Соус молочный сладкий	50	2.38	3.64	9.99	80.48	107
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27	139.84	131
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2985	61.33	67.13	224.19	1754.50	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	425	19.31	24.10	71.42	580.64	
Завтрак	Каша молочная овсяная с изюмом	180	15.09	15.80	53.68	414.10	91
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	4
	Чай с сахаром	180	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	680	24.00	18.39	77.83	570.14	
Обед	Суп с гречкой	200	2.79	4.99	18.00	128.97	33
	Бигус с курицей	160	16.53	11.69	8.07	198.14	67
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40	8
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	1
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	1
	Компот из свежих фруктов	200	0.08	0.05	18.41	66.45	137
	Итого за Полдник	220	17.36	17.93	72.20	519.98	
Полдник	Булочка домашняя сладкая	80	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	60.85	60.54	229.48	1707.16	