

Структурное подразделение МБОУ «Журавлинская средняя школа» Сакского района Республики Крым-
детский сад «Журавушка» с.Журавли Сакского района Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Журавлинская средняя школа»
 А. А. Смоголь-Омельяненко
Приказ от 09.01.2025 г. № 17-ОД



Примерное 10-ти дневное меню для питания детей в Детском
саду «Журавушка» с.Журавли
(возрастная категория 3-7 лет)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

"Журавлинская средняя школа"

А.А. Смоголь-Омельяненко

приказ № 17-00 от 09.01.2018



МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,70	5,00	15,60	122,00	0,04	3
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,70	11,00	3,00	149,00	0,28	214
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,70	2,30	10,10	72,00	0,47	433
	итого за прием		360	16,10	18,30	28,70	343,00	1,20
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,30	93,00	1,60	501
	Итого за прием:	200	1,00	0,20	23,30	93,00	1,95	
Обед	Салат из кукурузы(консерв) с яйцом	50	3,80	5,70	1,80	73,00	1,66	100301
	Борщ с капустой и карт со сметаной	200	1,40	5,80	7,70	92,00	6,06	57
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	7,20	5,30	3,30	89,00	1,06	231
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	7,10	35,00	225,00	0,00	331
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	58,00	1,00	438
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,20	14,60	69,00	0,00	573
	итого за прием	740	22,60	24,70	91,70	683,00	9,78	
Полдник	Булочка школьная	50	4,20	1,40	28,60	143,00	0,00	472
	Напиток кисломолочный	200	5,60	5,00	17,00	140,00	0,00	386
	итого за прием	250	9,80	6,40	45,60	283,00	0,00	
итого за день	1550	50	50	189	1402	13		

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,40	6,80	16,20	136,00	0,00	1
	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,20	5,70	17,40	142,00	0,66	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,30	12,20	79,00	0,63	465
	итого за прием	400	10,10	14,80	45,80	357,00	1,29	
Второй завтрак	Яблоки печеные	130	0,50	0,50	20,10	90,00	5,20	385
	Итого за прием:	130	0,50	0,50	20,10	90,00	18,00	418
Обед	Икра овощная с томатом	60	0,60	2,90	3,40	44,00	1,17	379
	Рассольник Ленингр со сметаной	200	2,20	4,90	15,00	117,00	5,93	91
	Биточки рублен.из говядины	60	9,30	9,50	11,00	166,00	0,93	282
	Картофель тушеный	150	3,10	6,10	23,80	164,00	12,00	133
	Кисель из плодов или ягод.свеж.	200	0,20	0,10	15,90	66,00	16,00	378
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,10	57,00	0,00	573
	итого за прием	735	19,70	24,20	96,50	691,00	36,03	
Полдник	Булочка творожная	60	8,00	5,30	33,00	211,00	0,08	483
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	58,00	1,00	438
	итого за прием	260	8,10	5,40	47,00	269,00	1,08	
итого за день	1525	38,40	44,90	209,40	1407,00	43,60		

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	37,00	5,00	15,60	122,00	0,04	3
	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,20	5,80	21,70	164,00	0,44	314
	Чай с молоком или сливками	180	2,60	2,20	10,20	71,00	0,52	394
	итого за прием пищи	400	45,80	13,00	47,50	357,00	1,00	
Второй завтрак	Апельсины, мандарины с сахаром	150	1,30	0,30	18,40	89,00	85,80	341
Обед	Салат из соленых огурцов с зел. горошк.	60	0,70	4,00	1,60	47,00	3,10	21
	Суп с клецками	200	2,10	5,90	11,80	108,00	3,63	118
	Плов из птицы	130	13,60	16,50	22,80	294,00	5,19	299
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	58,00	1,00	438
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,70	46,00	0,00	573
	итого за прием пищи	650	20,50	27,10	75,20	630,00	12,92	
Полдник	Пирог открытый	60	3,80	3,20	35,50	187,00	0,04	414
	Какао с молоком	200	3,00	2,50	11,40	81,00	0,47	433
	итого за прием	260	6,80	5,70	46,90	268,00	0,51	
итого за день	1460	74,40	46,10	188,00	1344,00	102,33		

Источник: "Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016г.

МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброды с повидлом	40	2,00	3,50	19,50	118,00	0,77	189
	Каша манная молочная жидкая	180	4,70	5,40	22,00	157,00	0,44	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,30	12,20	79,00	0,63	465
	итого за прием	400	9,20	11,20	53,70	354,00	1,84	
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	1,90	5,40	4,30	73,00	1,98	31
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,80	5,60	9,70	99,00	33,25	94
	Котлеты или биточки рыб.	60	6,80	6,00	9,70	119,00	0,94	239
	Картофельное пюре	150	3,00	7,40	21,00	21,00	10,17	128
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,10	14,60	61,00	16,24	375
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный формовой	15	1,10	0,10	7,30	34,00		573
	итого за прием	705	17,30	25,10	81,90	484,00	62,58	
Полдник	Запеканка из творог.со сгущ.молоком	150	17,80	12,50	17,20	256,00	0,18	237
	Чай с сахаром	180	0,10		5,10	21,00	8,56	142
	итого за прием	330	17,90	12,50	22,30	277,00	8,74	
	итого за день	1535	45,90	49,30	178,90	1211,00	83,16	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	3,70	5,00	15,60	122,00	0,04	3
	Каша рисовая жидкая	180	4,30	4,90	25,10	162,00	0,48	189
	Какао с молоком	180	2,70	2,30	10,10	72,00	0,47	433
	итого за прием		400	10,70	12,20	50,80	356,00	0,99
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	23,30	93,00	1,60	501
Обед	Винегрет овощной	60	0,90	4,00	5,50	63,00	2,70	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,70	15,20	112,00	3,72	81
	Капуста тушеная с птицей	200	12,20	15,60	8,40	224,00	27,86	329
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	58,00	1,00	438
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный формовой	35	2,60	0,20	17,10	80,00	0,00	573
	итого за прием		735	22,90	24,10	75,50	614,00	35,28
Полдник	Ватрушка из дрожж. теста с повидлом	55	3,80	4,30	30,40	176,00	0,02	453
	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,10	14,60	61,00	9,34	333
	итого за прием		255	4,00	4,40	45,00	9,36	
	итого за день	1590	38,60	40,90	194,60	1300,00	47,23	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,80	5,10	12,00	102,00	0,00	1
	Горошек зеленый отварной	60	1,80	0,10	3,80	23,00	2,40	к/к
	Омлет натуральный	120	9,70	11,00	3,00	149,00	0,28	214
	Какао с молоком	200	3,00	2,50	11,30	80,00	0,47	433
	итого за прием	410	16,30	18,70	30,10	354,00	3,15	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,50	0,50	20,10	90,00	1,95	435
Обед	Салат картофельный	60	1,00	2,70	7,60	58,00	4,31	35
	Борщ с фасолью и картоф.со сметаной	200	1,60	4,80	7,90	85,00	5,44	104
	Тефтели из говядины	50	7,60	8,50	9,30	146,00	0,71	283
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,30	5,90	32,90	214,00	0,00	313
	Кисель из плодов или ягод	200	0,20	0,10	15,90	66,00	0,00	402
	Хлеб ржаной	30	1,90	0,40	11,50	58,00	0,00	575
	итого за прием	670	19,60	22,40	85,10	627,00	10,46	
Полдник	Бутерброд горячий с сыром	60	5,50	11,50	20,20	206,00	0,07	11
	Чай с молоком или сливками	190	2,80	2,30	10,80	75,00	0,52	394
	итого за прием пищи	250	8,30	13,80	31,00	281,00	0,59	
	итого за день	1430	44,70	55,40	166,30	1352,00	16,15	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброды с повидлом	40	2,00	3,50	19,50	118,00	0,05	2
	Каша из овсяных хлопьев	200	4,80	6,70	18,30	153,00	0,52	212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,63	465
	итого за прием	440	9,60	12,70	51,40	359,00	1,20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	23,30	93,00	1,60	501
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,60	4,80	1,90	55,00	3,38	20
	Суп из овощей со сметаной	200	1,70	6,60	9,60	107,00	7,08	99
	Рыба запеченая с картофелем по-русски	200	11,70	13,30	21,80	253,00	9,56	235
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	58,00	1,00	438
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,20	0,20	14,60	69,00	0,00	573
	итого за прием	730	18,80	25,50	77,20	619,00	21,02	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	10,60	7,60	32,70	214,00	0,06	453
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,10	14,60	61,00	9,34	333
	итого за прием	255	10,80	7,70	47,30	275,00	9,40	
итого за день	1625	40,20	46,10	199,20	1346,00	33,22		

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	3,70	5,00	15,60	122,00	0,04	3
	Каша жидкая "Дружба"	180	5,30	5,70	23,10	165,00	0,62	229
	Какао с молоком	180	2,70	2,30	10,10	72,00	0,47	433
	итого за прием		400	13,00	13,00	48,80	359,00	1,13
Второй завтрак	Апельсины, мандарины с сахаром	150	1,30	0,30	18,40	89,00	85,80	341
Обед	Салат из свеклы	60	1,10	4,00	5,90	63,00	2,68	33
	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,90	5,30	19,80	138,00	3,67	82
	Шницели рубленые	50	9,30	9,10	11,00	161,00	0,93	282
	Каша пшеничн "Артек" рассыпчатая	130	7,30	5,90	32,90	214,00	0,00	313
	Напиток апельсиновый	200	0,20		13,30	56,00	5,28	436
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	15,30	77,00	0,00	575
	итого за прием		680	23,30	24,80	98,20	709,00	12,56
Полдник	Пирожки печеные с яблоком	70	4,10	4,20	25,40	155,00	0,87	451
	Напиток кисломолочный	180	5,00	4,50	15,30	126,00	0,00	386
	итого за прием		250	9,10	8,70	40,70	281,00	0,87
	итого за день	1230	37,60	38,10	165,40	1157,00	99,49	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,40	6,80	16,20	136,00	0,00	1
	Суп молочный с крупой	200	5,40	6,30	18,00	151,00	0,69	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,30	12,20	79,00	0,63	465
	итого за прием	420	10,30	15,40	46,40	366,00	1,32	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	23,30	93,00	3,60	418
Обед	Салат из горошка зелен.консервир.	60	1,70	4,10	3,80	58,00	2,06	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,60	9,90	85,00	10,28	67
	Суфле из печени с масл.слив.	75	16,60	7,90	5,80	177,00	11,15	к/к
	Картофельное пюре	150	3,00	5,90	20,90	149,00	0,00	205
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	14,00	58,00	1,00	438
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	7,70	38,00	0,00	575
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,50	0,10	9,70	46,00	0,00	573
итого за прием	725	26,10	21,90	71,80	611,00	24,49		
Полдник	Запеканка из творога со сгущ мол	150	17,80	12,50	17,20	256,00	0,18	237
	Чай с лимоном	200	0,30		13,60	56,00	1,21	393
	итого за прием	350	18,10	12,50	30,80	312,00	1,39	
	итого за день	1695	55,50	50,00	172,30	1382,00	30,80	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016 г.

МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброды с повидлом	40	2,00	3,50	19,50	118,00	0,05	2
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	4,90	9,10	29,30	221,00	0,58	233
	Чай с сахаром	180	0,10		5,10	21,00	0,02	392
	итого за прием		420	7,00	12,60	53,90	360,00	0,65
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Обед	Винегрет овощной	60	0,90	4,00	5,50	63,00	2,70	45
	Свекольник со сметаной	200	3,20	4,00	19,30	129,00	8,92	98
	Рагу из птицы	200	13,00	14,10	22,80	271,00	10,99	309
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,10	14,60	61,00	16,24	375
	Хлеб ржаной	40	2,50	0,50	0,50	15,30	0,00	575
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,80	0,20	12,10	57,00	0,00	573
	итого за прием		645	23,04	16,57	81,62	578,25	44,11
Полдник	Крендель сахарный	50	3,80	5,60	23,90	161,00	0,00	460
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	435
	итого за прием		250	9,60	10,60	32,30	269,00	0,60
	итого за день	1415	41,14	40,27	188,82	1303,25	55,36	

Источник: "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2016г.