

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СОЛНЫШКО» СЕЛА ШТОРМОВОЕ  
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ «Солнышко» с. Штормовое)**

---

296550, Республика Крым, Сакский район, с. Штормовое, ул. Ленина, д.18  
ОГРН 1159102008999, ОКПО 00794879, ИНН/КПП 9107005417/910701001  
Тел.: +73656392323, e-mail [sadik\\_solnischko-schtormovoe@crimeaedu.ru](mailto:sadik_solnischko-schtormovoe@crimeaedu.ru)

---

**ПРИКАЗ**

07 июля 2025 г.

№ 100 - ОД

с. Штормовое

Об утверждении перспективного  
летне-осеннего десятидневного  
меню

С целью выполнения СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», организации сбалансированного рационального питания детей ДОУ, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 лет до 7 лет с 07.07.2025 (приложение).

2. Членам бракеражной комиссии:

2.1. Усилить контроль за организацией питания детей, соблюдения санитарных норм и правил по организации питания детей.

3. Заведующему хозяйством, Мельник Яне Владимировне:

3.1. Своевременно оформлять договоры с поставщиками.

3.2. Усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню.

3.3. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.

4. Повару Кукушкиной Елене Викторовне, кухонному работнику Корбут Анне Сергеевне:

4.1. Работать строго в соответствии с технологическими картами и по меню - требованию на каждый день.

5. Медицинской сестре, Липовка Наталии Анатольевне, осуществлять ежедневный контроль за организацией и качеством питания в учреждении, санитарного состояния пищеблока и раздаточных.

6. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ «Солнышко»  
с. Штормовое

И.Г. Канарская

С приказом ознакомлены:

| №<br>п/п | Ф.И.О.         | Дата ознакомления с<br>приказом | Подпись |
|----------|----------------|---------------------------------|---------|
| 1.       | Корбут А.С.    |                                 |         |
| 2.       | Кукушкина Е.В. |                                 |         |
| 3.       | Липовка Н.А.   |                                 |         |
| 4.       | Мельник Я.В.   |                                 |         |

Приложение  
УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБДОУ «Солнышко»  
с. Штормовое  
07.07.2025 № 100-ОД

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СОЛНЫШКО» СЕЛА  
ШТОРМОВОЕ САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ «Солнышко» с. Штормовое)**

---

*296550, Республика Крым, Сакский район, с. Штормовое, ул. Ленина, д.18  
ОГРН 1159102008999, ОКПО 00794879, ИНН/КПП 9107005417/910701001  
Тел.: +73656392323, e-mail [sadik\\_solnischko-schtormovoe@crimeaedu.ru](mailto:sadik_solnischko-schtormovoe@crimeaedu.ru)*

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ «Солнышко»  
с. Штормовое  
\_\_\_\_\_  
И.Г. Канарская  
Приказ № 100-од от 07 июля 2025 г.

Примерное десятидневное летне-осеннее меню для воспитанников от 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 1

|                      | Меню                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин С    | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                                 |                | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой (пшено)                   | 180-200        | 5,8                 | 5,48         | 18,57         | 146,8           | 0,91         | 101         |
|                      | Хлеб с маслом (сыром)                           | 25/5 (15)      | 4,98                | 4,53         | 10            | 101,4           | -            | 7           |
|                      | Какао с молоком                                 | 180-200        | 4,03                | 3,5          | 17,4          | 117,7           | 1,57         | 416         |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                           |                | <b>14,8</b>         | <b>13,51</b> | <b>45,97</b>  | <b>365,9</b>    | <b>2,48</b>  |             |
|                      |                                                 |                |                     |              |               |                 |              |             |
| 2<br>завтрак         | Сок фруктовый                                   | 180-200        | 0,9                 | 0            | 18,18         | 76              | 3,60         | 418         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>                         |                | <b>0,9</b>          | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76</b>       | <b>3,60</b>  |             |
| Обед                 | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 50-60          | 0,59                | 3,69         | 2,24          | 44,52           | 10,06        | 15          |
|                      | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)/ сметана | 180-200/4-5    | 2,19                | 4,76         | 10,94         | 95,4            | 14,22        | 65          |
|                      | Печень тушеная в соусе                          | 80-110         | 8,37                | 7,63         | 6,83          | 133,78          | 7,01         | 411/372     |
|                      | Макароны отварные (масло)                       | 130-150 (5)    | 5,68                | 4,36         | 27,25         | 171             | -            | 218         |
|                      | Хлеб ржаной/ пшеничный                          | 38/25          | 4,01                | 0,48         | 25,28         | 119,6           | -            | -           |
|                      | Компот из сушеных фруктов                       | 180            | 0,4                 | 0,02         | 24,99         | 101,7           | 0,36         | 394         |
|                      | <b>Итого обед:</b>                              |                | <b>20,75</b>        | <b>20,23</b> | <b>71,8</b>   | <b>555,78</b>   | <b>24,53</b> |             |
| Полдник              | Запеканка из творога/ сметана, сгущ. молоко     | 80-100/10(10)  | 21,3                | 14,52        | 22            | 304             | 0,2          | 251         |
|                      | Чай с молоком                                   | 180-200        | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20         | 413         |
|                      |                                                 |                |                     |              |               |                 |              |             |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                           |                | <b>23,97</b>        | <b>16,86</b> | <b>33,31</b>  | <b>393</b>      | <b>1,4</b>   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                 |                | <b>60,42</b>        | <b>50,60</b> | <b>169,26</b> | <b>1 390,68</b> | <b>32,01</b> |             |

\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред. Первалова А.Я, Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012г.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 2

| Время                | Меню                                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин<br>С | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                                            |                | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой (овсяной)                            | 180-200        | 5,92                | 5,93         | 17,93         | 148,8           | 0,91         | 101         |
|                      | Чай с молоком                                              | 180-200        | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20         | 413         |
|                      | Хлеб с маслом                                              | 25/5(10)       | 1,58                | 7,35         | 10,13         | 113,4           | -            | 6           |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                                      |                | <b>11,92</b>        | <b>19,62</b> | <b>56,62</b>  | <b>461,2</b>    | <b>2,11</b>  |             |
| 2<br>завтрак         | Плоды свежие ( абрикосы, персики, груши, виноград, яблоки) | 100            | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 44              | 10           | 386         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>                                    |                | <b>0,4</b>          | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>       | <b>10</b>    | <b>-</b>    |
| Обед                 |                                                            |                |                     |              |               |                 |              |             |
|                      | Суп картофельный с бобовыми (горох)                        | 180-200        | 4,39                | 4,22         | 13,06         | 107,8           | 4,65         | 87          |
|                      | Гренки                                                     | 25/20          | 3,11                | 0,39         | 19,02         | 92,05           | -            | 123         |
|                      | Каша вязкая (гречневая)(масло)                             | 130-150(5)     | 4,67                | 4,86         | 20,94         | 146             | -            | 182         |
|                      | Котлеты рубленые/соус сметанный                            | 70-80/30       | 12,86               | 10,74        | 14,32         | 205,23          | 0,13         | 299/372     |
|                      | Кисель из кураги                                           | 180-200        | 0,89                | 0,06         | 28,58         | 118,4           | 0,49         | 398         |
|                      | Хлеб ржаной                                                | 38             | 2,51                | 0,38         | 15,28         | 72,2            | -            | -           |
|                      | <b>Итого обед:</b>                                         |                | <b>28,43</b>        | <b>20,65</b> | <b>111,20</b> | <b>741,68</b>   | <b>5,27</b>  |             |
| Полдник              | Сдоба обыкновенная                                         | 70             | 5,43                | 3,3          | 36,61         | 197,4           | -            | 449         |
|                      | Молоко кипяченое                                           | 180-200        | 6,09                | 5,42         | 10,08         | 113,3           | 2,73         | 419         |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                                      |                | <b>11,52</b>        | <b>8,72</b>  | <b>46,69</b>  | <b>310,70</b>   | <b>2,73</b>  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |                | <b>52,27</b>        | <b>49,39</b> | <b>224,31</b> | <b>1 557,58</b> | <b>20,11</b> |             |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 3

| Время                | Меню                                                       | Выход блюда    | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин С     | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|
|                      |                                                            |                | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |               |             |
| Завтрак              | Суп молочный манный                                        | 180-200        | 5,49                | 5,05         | 16,10         | 131,8           | 0,98          | 99          |
|                      | Хлеб с маслом                                              | 25/5           | 1,9                 | 3,73         | 10,07         | 80,4            | -             | 6           |
|                      | Чай с молоком                                              | 180-200        | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20          | 413         |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                                      |                | <b>10,06</b>        | <b>11,12</b> | <b>37,48</b>  | <b>301,2</b>    | <b>2,18</b>   |             |
| 2<br>Завтрак         | Плоды свежие ( абрикосы, персики, груши, виноград, яблоки) | 100            | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 44              | 10            | 386         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>                                    |                | <b>0,68</b>         | <b>0,28</b>  | <b>20,74</b>  | <b>87,78</b>    | <b>100</b>    |             |
| Обед                 | Салат из свежих огурцов                                    | 50-60          | 0,46                | 3,65         | 1,43          | 40,38           | 5,7           | 13          |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями                   | 180-200        | 2,15                | 2,27         | 13,71         | 83,8            | 6,6           | 88          |
|                      | Плов из птицы                                              | 180-210        | 22,26               | 7,73         | 35,69         | 301             | 1,01          | 321         |
|                      | Компот из свежих плодов (яблок)                            | 180-200        | 0,14                | 0,14         | 21,49         | 87,84           | 1,55          | 390         |
|                      | Хлеб ржаной/пшеничный                                      | 38/25          | 4,01                | 0,48         | 25,28         | 119,6           | -             | -           |
|                      |                                                            |                |                     |              |               |                 |               |             |
|                      | <b>Итого обед:</b>                                         |                | <b>29,02</b>        | <b>14,27</b> | <b>97,60</b>  | <b>632,62</b>   | <b>14,86</b>  |             |
| Полдник              | Сырники из творога/молоко сгущ., сметана                   | 80-100/(10/10) | 18,69               | 12,67        | 11,4          | 234             | 0,25          | 245         |
|                      | Чай с лимоном                                              | 180-200        | 0,13                | 0,022        | 11,22         | 45,1            | 3,1           | 412         |
|                      |                                                            |                |                     |              |               |                 |               |             |
|                      |                                                            |                |                     |              |               |                 |               |             |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                                      |                | <b>18,82</b>        | <b>12,6</b>  | <b>22,62</b>  | <b>279,1</b>    | <b>3,35</b>   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |                | <b>58,58</b>        | <b>38,27</b> | <b>178,44</b> | <b>1 300,70</b> | <b>120,39</b> |             |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 4

|                      | Меню                                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин<br>С | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                                            |                | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак              | Омлет натуральный                                          | 80             | 7,52                | 13,46        | 1,51          | 157             | 0,15         | 229         |
|                      | Салат из моркови                                           | 50--60         | 0,75                | 0,06         | 6,97          | 31,38           | 2,88         | 42          |
|                      | Хлеб с маслом/ печенье                                     | 25/5(10)/20-50 | 1,9/3,5             | 3,73/8       | 10,07/34,5    | 80,4/220        | -            | 6           |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                 | 180-200        | 3,17                | 2,68         | 15,96         | 101             | 1,3          | 414         |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                                      |                | <b>16,57</b>        | <b>27,15</b> | <b>73,75</b>  | <b>600,98</b>   | <b>3,03</b>  |             |
| 2 –ой<br>Завтрак     | Плоды свежие ( абрикосы, персики, груши, виноград, яблоки) | 100            | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 44              | 10           | 386         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>                                    |                | <b>0,4</b>          | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>       | <b>10,0</b>  |             |
|                      | Салат из белокочанной капусты                              | 50-60          | 0,8                 | 3,05         | 5,2           | 51,7            | 21           | 21          |
|                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками                   | 180-200        | 19,3                | 2,4          | 1,7           | 53,4            | 4,2          | 121         |
|                      | Рыба припущенная                                           | 70-80          | 6,12                | 0,81         | 2,54          | 42              | 0,77         | 258         |
|                      | Пюре картофельное                                          | 130-150        | 3,06                | 4,8          | 20,44         | 137             | 18,16        | 339         |
|                      | Хлеб ржаной/пшеничный                                      | 38/25          | 4,01                | 0,48         | 25,28         | 119,6           | -            | -           |
|                      | Компот из свежих плодов (яблок)                            | 180-200        | 0,14                | 0,14         | 21,49         | 87,84           | 1,55         | 390         |
|                      | <b>Итого обед:</b>                                         |                | <b>33,43</b>        | <b>11,68</b> | <b>76,65</b>  | <b>491,54</b>   | <b>45,68</b> |             |
| Полдник              | Ватрушка (с повидлом)                                      | 50-70          | 4,46                | 2,98         | 44,12         | 222             | 0,08         | 441         |
|                      | Чай с молоком                                              | 180-200        | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20         | 413         |
|                      |                                                            |                |                     |              |               |                 |              |             |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                                      |                | <b>7,13</b>         | <b>5,32</b>  | <b>55,43</b>  | <b>311</b>      | <b>1,28</b>  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |                | <b>57,53</b>        | <b>44,55</b> | <b>215,63</b> | <b>1 447,52</b> | <b>59,99</b> |             |

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 5

| Время                | Меню                                 | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин С    | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                      |             | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями | 180-200     | 5,75                | 5,21         | 18,84         | 145,2           | 0,91         | 100         |
|                      | Хлеб с маслом                        | 25/5(10)    | 1,9                 | 3,73         | 10,07         | 80,4            | -            | 6           |
|                      | Чай с сахаром                        | 180-200     | 0,06                | 0,02         | 6,99          | 28              | 0,03         | 411         |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                |             | <b>7,71</b>         | <b>8,96</b>  | <b>35,9</b>   | <b>226</b>      | <b>0,94</b>  |             |
| 2<br>Завтрак         | Сок фруктовый                        | 180-200     | 0,99                | -            | 19,99         | 83,6            | 3,96         | 418         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>              |             | <b>0,99</b>         | <b>-</b>     | <b>19,99</b>  | <b>83,6</b>     | <b>3,96</b>  |             |
| Обед                 |                                      |             |                     |              |               |                 |              |             |
|                      | Суп картофельный крупой (рис)        | 180-200     | 1,74                | 2,27         | 11,43         | 73,2            | 6,6          | 86          |
|                      | Гуляш из отварного мяса              | 120-140     | 20,63               | 16,3         | 5,24          | 250             | 1,11         | 293         |
|                      | Каша рассыпчатая с овощами («Артек») | 140-150     | 5,93                | 3,89         | 35,86         | 202             | 0,6          | 179/180     |
|                      | Компот из свежих плодов (яблок)      | 180-200     | 0,14                | 0,14         | 21,49         | 87,84           | 1,55         | 390         |
|                      | Хлеб ржаной/ пшеничный               | 38/25       | 4,01                | 0,48         | 25,28         | 119,6           | -            | -           |
|                      | <b>Итого обед:</b>                   |             | <b>32,45</b>        | <b>23,08</b> | <b>99,3</b>   | <b>732,64</b>   | <b>9,76</b>  |             |
| Полдник              | Чай с молоком                        | 180-200     | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20         | 413         |
|                      | Яйцо вареное                         | 1шт         | 5,08                | 4,6          | 0,28          | 63              | -            | 227         |
|                      | Салат из свежих помидоров с луком    | 50-60       | 0,68                | 0,82         | 2,83          | 47,46           | 12,25        | 14          |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                |             | <b>8,43</b>         | <b>7,76</b>  | <b>14,42</b>  | <b>199,46</b>   | <b>13,45</b> |             |
| <b>Итого за день</b> |                                      |             | <b>49,58</b>        | <b>39,8</b>  | <b>169,61</b> | <b>1 241,70</b> | <b>28,11</b> |             |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 6

|                      | Меню                                     | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин С    | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                          |             | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой рис                | 180-200     | 5,97                | 5,48         | 17,08         | 140             | 0,91         | 101         |
|                      | Хлеб с маслом (сыром)                    | 25/5(10)    | 1,9                 | 3,73         | 10,07         | 80,4            | -            | 6           |
|                      | Какао с молоком                          | 180-200     | 4,03                | 3,5          | 17,4          | 117,7           | 1,57         | 416         |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                    |             | <b>11,9</b>         | <b>12,71</b> | <b>44,55</b>  | <b>338,1</b>    | <b>2,48</b>  |             |
|                      |                                          |             |                     |              |               |                 |              |             |
| 2<br>Завтрак         | Сок фруктовый                            | 180-200     | 0,99                | -            | 19,99         | 83,6            | 3,96         | 418         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>                  |             | <b>0,99</b>         | <b>-</b>     | <b>19,99</b>  | <b>83,6</b>     | <b>3,96</b>  |             |
| Обед                 | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 50-60       | 0,59                | 3,69         | 2,24          | 44,52           | 10,06        | 15          |
|                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200         | 19,3                | 2,4          | 1,7           | 53,4            | 4,2          | 89/129      |
|                      | Шницель рыбный натуральный               | 70-80       | 12,08               | 3,92         | 8,21          | 116             | 2,62         | 274         |
|                      | Картофель отварной                       | 130-150     | 2,86                | 4,32         | 23,01         | 142,4           | 21           | 336         |
|                      | Компот из свежих плодов (яблок)          | 180-200     | 0,14                | 0,14         | 21,49         | 87,84           | 1,55         | 390         |
|                      | Хлеб ржаной/пшеничный                    | 38/25       | 4,01                | 0,48         | 25,28         | 119,6           | -            |             |
|                      | <b>Итого обед:</b>                       |             | <b>38,98</b>        | <b>14,95</b> | <b>81,93</b>  | <b>563,76</b>   | <b>39,43</b> |             |
| Полдник              | Омлет натуральный                        | 70-100      | 9,4                 | 16,8         | 1,88          | 196,25          | 0,18         | 229         |
|                      | Чай с молоком                            | 180-200     | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20         | 413         |
|                      |                                          |             |                     |              |               |                 |              |             |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                    |             | <b>12,07</b>        | <b>19,4</b>  | <b>13,19</b>  | <b>285,6</b>    | <b>1,38</b>  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                          |             | <b>63,94</b>        | <b>47,06</b> | <b>159,66</b> | <b>1 271,06</b> | <b>47,25</b> |             |

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 7

|               | Меню                                                       | Выход блюда | Пищевые вещества, г |        |        | Ккал     | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------|--------|----------|-----------|-------------|
|               |                                                            |             | Б, б(ж)             | Ж, жир | У      |          |           |             |
| Завтрак       | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 180-200     | 5,75                | 5,21   | 18,84  | 145,2    | 0,91      | 100         |
|               | Хлеб с маслом (сыр)                                        | 25/5 (10)   | 4,98                | 4,53   | 10     | 101,4    | -         | 7           |
|               | Чай с молоком                                              | 180-200     | 2,67                | 2,34   | 11,31  | 89       | 1,20      | 413         |
|               | Итого завтрак:                                             |             | 13,4                | 12,08  | 40,15  | 335,6    | 2,11      |             |
| 2<br>Завтрак  | Плоды свежие ( абрикосы, персики, груши, виноград, яблоки) | 100         | 0,4                 | 0,4    | 9,8    | 44       | 10        | 386         |
|               | Итого 2 завтрак:                                           |             | 0,4                 | 0,4    | 9,8    | 44       | 10,0      |             |
| Обед          | Салат из свежих огурцов                                    | 50-60       | 0,46                | 3,65   | 1,43   | 40,38    | 5,7       | 13          |
|               | Борщ с картофелем /сметана                                 | 180-200/4-5 | 1,63                | 4      | 11,28  | 87,8     | 7,03      | 64          |
|               | Каша вязкая (гречневая)(масло)                             | 130-150(5)  | 4,67                | 4,86   | 20,94  | 146      | -         | 182         |
|               | Котлеты рубленые из птицы/соус                             | 70-80/30    | 15,64               | 3,89   | 13,46  | 151      | 0,14      | 322         |
|               | Компот из свежих плодов (яблок)                            | 180-200     | 0,14                | 0,14   | 21,49  | 87,84    | 1,55      | 390         |
|               | Хлеб ржаной/пшеничный                                      | 38/25       | 4,01                | 0,48   | 25,28  | 119,6    | -         | -           |
|               | Итого обед:                                                |             | 26,55               | 17,02  | 93,88  | 632,62   | 14,42     |             |
| Полдник       | Ватрушка                                                   | 50-70       | 4,46                | 2,98   | 44,12  | 222      | 0,08      | 441         |
|               | Молоко кипяченое                                           | 200         | 6,09                | 5,42   | 10,08  | 113,3    | 2,73      | 419         |
|               |                                                            |             |                     |        |        |          |           |             |
|               | Итого полдник:                                             |             | 10,55               | 8,4    | 54,20  | 335,30   | 2,81      |             |
| Итого за день |                                                            |             | 50,90               | 37,90  | 198,03 | 1 347,52 | 29,34     |             |

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 8

|                      | Меню                                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Ккал            | Витамин<br>С | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                                            |                | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У            |                 |              |             |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой овсяной                              | 180-200        | 5,92                | 5,93         | 17,93        | 148,8           | 0,91         | 101         |
|                      | Хлеб с маслом                                              | 25/5           | 4,98                | 4,53         | 10           | 101,4           | -            | 7           |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                 | 180-200        | 3,17                | 2,68         | 15,96        | 101             | 1,3          | 414         |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>                                      |                | <b>13,8</b>         | <b>12,36</b> | <b>48,63</b> | <b>362,4</b>    | <b>1,21</b>  |             |
|                      |                                                            |                |                     |              |              |                 |              |             |
| 2<br>Завтрак         | Плоды свежие ( абрикосы, персики, груши, виноград, яблоки) | 100            | 0,4                 | 0,4          | 9,8          | 44              | 10           | 386         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>                                    |                | <b>0,4</b>          | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44</b>       | <b>10</b>    |             |
|                      |                                                            |                |                     |              |              |                 |              |             |
|                      | Суп картофельный с крупой пшено                            | 180-200        | 1,58                | 2,19         | 11,66        | 72,6            | -            | 86          |
|                      | Биточки рубленные/ соус сметанный                          | 70-80/30       | 12,86               | 10,74        | 14,32        | 205,23          | 0,13         | 299/372     |
|                      | Капуста тушеная                                            | 130-150        | 3,1                 | 4,86         | 14,14        | 112,65          | 25,74        | 354         |
|                      | Компот из сушеных фруктов                                  | 180-200        | 0,4                 | 0,02         | 24,99        | 101,7           | 0,36         | 394         |
|                      | Хлеб ржаной/ пшеничный                                     | 38/25          | 4,01                | 0,48         | 25,28        | 119,6           | -            | -           |
|                      | <b>Итого обед:</b>                                         |                | <b>21,95</b>        | <b>18,29</b> | <b>90,39</b> | <b>611,78</b>   | <b>26,23</b> |             |
|                      |                                                            |                |                     |              |              |                 |              |             |
| Полдник              | Чай с молоком                                              | 180-200        | 2,67                | 2,34         | 11,31        | 89              | 1,20         | 413         |
|                      | Вареники ленивые/сметана                                   | 80-100/5-20    | 16,74               | 8,22         | 16,37        | 206             | 0,41         | 243         |
|                      |                                                            |                |                     |              |              |                 |              |             |
|                      | <b>Итого полдник:</b>                                      |                | <b>19,41</b>        | <b>10,56</b> | <b>27,68</b> | <b>295</b>      | <b>1,61</b>  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                            |                | <b>55,56</b>        | <b>41,61</b> | <b>176,5</b> | <b>1 313,18</b> | <b>39,05</b> |             |

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 9

| Время     | Меню                                                       | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин С    | № рецептуры |
|-----------|------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|           |                                                            |             | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак   | Суп молочный с крупой гречневой                            | 180-200     | 4,8                 | 5,08         | 16,83         | 132,4           | 0,91         | 101         |
|           | Хлеб с маслом                                              | 25/5(10)    | 1,9                 | 3,73         | 10,07         | 80,4            | -            | 6           |
|           | Чай с молоком                                              | 180-200     | 2,67                | 2,34         | 11,31         | 89              | 1,20         | 413         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                                      |             | <b>9,37</b>         | <b>11,15</b> | <b>38,21</b>  | <b>302</b>      | <b>2,11</b>  |             |
| 2 завтрак | Плоды свежие ( абрикосы, персики, груши, виноград, яблоки) | 100         | 0,4                 | 0,4          | 9,8           | 44              | 10           | 386         |
|           | <b>Итого 2 завтрак:</b>                                    |             | <b>0,4</b>          | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>       | <b>10,0</b>  |             |
|           | Салат из свежих помидоров с луком                          | 50-60       | 0,68                | 0,82         | 2,83          | 47,46           | 12,25        | 14          |
|           | Суп картофельный с бобовыми (горох)                        | 180-200     | 4,39                | 4,22         | 13,06         | 107,8           | 4,65         | 87          |
|           | Гренки                                                     | 25          | 3,11                | 0,39         | 19,02         | 92,05           | -            |             |
|           | Пюре картофельное                                          | 130-150     | 3,06                | 4,8          | 20,44         | 137             | 18,16        | 339         |
|           | Рыба отварная/соус сметанный                               | 70-80/30    | 14,13               | 0,55         | 0,62          | 64              | 0,58         | 256/372     |
|           | Хлеб ржаной                                                | 38          | 2,51                | 0,38         | 15,28         | 72,2            | -            | -           |
|           | Компот из свежих плодов (яблок)                            | 180-200     | 0,14                | 0,14         | 21,49         | 87,84           | 1,55         | 390         |
|           | <b>Итого обед:</b>                                         |             | <b>28,02</b>        | <b>11,3</b>  | <b>92,74</b>  | <b>608,35</b>   | <b>37,19</b> |             |
| Полдник   | Омлет натуральный                                          | 70-100      | 7,52                | 13,44        | 1,5           | 157             | 0,14         | 229         |
|           | Чай с лимоном                                              | 180-200     | 0,13                | 0,022        | 11,22         | 45,1            | 3,1          | 412         |
|           |                                                            |             |                     |              |               |                 |              |             |
|           | <b>Итого полдник:</b>                                      |             | <b>7,65</b>         | <b>13,46</b> | <b>12,72</b>  | <b>202,1</b>    | <b>3,24</b>  |             |
|           | <b>Итого за день</b>                                       |             | <b>45,44</b>        | <b>36,31</b> | <b>153,47</b> | <b>1 156,45</b> | <b>52,54</b> |             |

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День 10

| Время                | Меню                                | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал            | Витамин С    | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
|                      |                                     |             | Б, б(ж)             | Ж, жир       | У             |                 |              |             |
| Завтрак              | Суп молочный манный                 | 180-200     | 5,49                | 5,05         | 16,10         | 131,8           | 0,98         | 99          |
|                      | Кофейный напиток с молоком          | 180-200     | 3,17                | 2,68         | 15,96         | 101             | 1,3          | 414         |
|                      | Хлеб с маслом                       | 25/5(10)    | 1,9                 | 3,73         | 10,07         | 80,4            | -            | 6           |
|                      | <b>Итого завтрак:</b>               |             | <b>10,56</b>        | <b>11,46</b> | <b>42,13</b>  | <b>313,2</b>    | <b>2,28</b>  |             |
| 2-ой завтрак         | Сок фруктовый                       | 180-200     | 0,9                 | -            | 18,18         | 76              | 3,60         | 418         |
|                      | <b>Итого 2 завтрак:</b>             |             | <b>0,9</b>          | <b>-</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76</b>       | <b>3,60</b>  |             |
|                      | Борщ с мясом/ сметана               | 180-200/4   | 7,91                | 5,82         | 10,98         | 128             | 12,49        | 68          |
|                      | Печень тушенная в соусе             | 80-110      | 11,93               | 9,19         | 7,61          | 167,32          | 10,5         | 411         |
|                      | Рис отварной с овощами              | 130-150     | 3,46                | 4,96         | 31,3          | 183,75          | 0,9          | 334         |
|                      | Кисель из кураги                    | 180-200     | 0,89                | 0,06         | 28,58         | 118,4           | 0,49         | 398         |
|                      | Хлеб ржаной/пшеничный               | 38/25       | 4,01                | 0,48         | 25,28         | 119,6           | -            | -           |
|                      | <b>Итого обед:</b>                  |             | <b>28,2</b>         | <b>20,51</b> | <b>103,75</b> | <b>717,07</b>   | <b>24,38</b> |             |
| Полдник              | Яйцо вареное                        | 1шт         | 5,08                | 4,6          | 0,28          | 63              | -            | 227         |
|                      | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50-60       | 0,59                | 3,69         | 2,24          | 44,52           | 10,06        | 15          |
|                      | Чай с сахаром                       | 180-200     | 0,06                | 0,02         | 6,99          | 28              | 0,03         | 411         |
|                      | <b>Итого полдник:</b>               |             | <b>5,73</b>         | <b>8,31</b>  | <b>9,51</b>   | <b>135,52</b>   | <b>10,09</b> |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     |             | <b>45,39</b>        | <b>40,28</b> | <b>173,57</b> | <b>1 241,79</b> | <b>40,35</b> |             |

\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред. Перевалова А.Я, Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643073

Владелец Канарская Инна Григорьевна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026