

Цикличное

двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет
с 10,5-часовым прибыванием в ДОУ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: B2D30BB6839DD397758BEEB94200B00988C55AAB
Срок действия с 10.01.2022 по 08.01.2032
Владелец: Лунина Нина Петровна
Организация: МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» С. КРАСНОЛЕСЬЕ»
Должность: Заведующий
Основание: Электронная копия документа верна
Дата: 03-02-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети





Приложение 2 к...

Понедельник 1 день	<u>Завтрак.</u> Омлет натуральный. Кофейный напиток. Бутерброд с сыром. <u>10ч.</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Борщ с фасолью со сметаной. Капуста тушеная. Тефтели из говядины. Овощи соленные. Чай сладкий. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. <u>Полдник.</u> Каша пшенная молочная. Чай с лимоном. Пирожок печеный с повидлом	Понедельник 6 д.	<u>Завтрак.</u> Каша молочная геркулесовая. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. <u>10 ч</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Свекольник. Гуляш из отварного мяса. Картофель отварной. Салат из кукурузы. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из свежих фруктов. <u>Полдник.</u> Пицца «Детская». Сок.
Вторник 2 день	<u>Завтрак.</u> Каша манная молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром. <u>10 ч.</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед</u> Рассольник ленинградский. Жаркое по-домашнему. Овощи соленные. Кисель из кураги. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. <u>Полдник.</u> Рыба тушеная с овощами. Каша рассыпчатая пшеничная. Кефир. Хлеб пшеничный. Печенье	Вторник 7 день	<u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром. <u>10ч.</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Суп картофельный с рыбными консервами. Тефтели из говядины. Капуста тушеная. Овощи соленные. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из свежих яблок. <u>Полдник.</u> Сырники из творога. Молоко стуженное. Чай с лимоном.
Среда 3 день	<u>Завтрак.</u> Каша геркулесовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом. Яйцо вареное. <u>10ч.</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Суп картофельный с клецками. Котлеты рубленые из курицы. Макароны отварные. Салат из отварной свеклы с чесноком. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из сухофруктов. <u>Полдник.</u> Запеканка из творога. Молоко стуженное. Сок. Печенье.	Среда 8 день	<u>Завтрак.</u> Омлет натуральный. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. <u>10ч.</u> Свежие фрукты или ягоды. <u>Обед.</u> Щи из свежей капусты с картофелем. Птица тушеная. Каша гречневая рассыпчатая. Салат из свеклы с зеленым горошком. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. <u>Полдник.</u> Макароны отварные с сыром. Сок.
Четверг 4 день	<u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. <u>10ч</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед</u> Суп картофельный с горохом и сухарями. Бефстроганов из отварного мяса. Картофельное пюре. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из свежих яблок <u>Полдник</u> Шницель рыбный натуральный. Винегрет овощной. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Печенье	Четверг 9 день	<u>Завтрак.</u> Каша манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с сыром. Яйцо вареное. <u>10 ч.</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Суп картофельный с крупой. Тефтели с рисом из говядины Рагу овощное. Овощи соленные. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из свежих яблок... <u>Полдник.</u> Запеканка из творога. Кефир. Печенье.
Пятница 5 день	<u>Завтрак</u> Омлет натуральный. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом. <u>10ч</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Борщ с картофелем. Плов из птицы. Овощи соленные. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из сухофруктов. <u>Полдник.</u> Вареники ленивые. Ряженка.	Пятница 10 день	<u>Завтрак:</u> Каша гречневая молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. <u>10 ч</u> Фрукты и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Суп картофельный с макаронными изделиями Птица тушеная в соусе с овощами. Салат из соленых огурцов. Компот из сухофруктов.. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. <u>Полдник.</u> Шницель рыбный натуральный. Салат из зеленого горошка. Сок. Хлеб пшеничный. Печенье.



МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Витамин С	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	100	5,60	8,50	1,40	104,00	0,20	229
	Бутерброд с сыром	35	8,76	2,27	16,40	252,00	0,00	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	414
	итого за прием	315	17,16	13,27	31,40	444,00	0,90	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
	итого за прием	70	0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед	Борщ с фасолью со сметаной	200	3	3,7	8,76	80	3,38	69
	Капуста тушеная	100	1,30	3,70	3,20	51,00	15,70	362
	Тефтели из говядины	70	8,00	8,00	5,00	124,00	0,00	303
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	411
	Овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,25	1
	хлеб ржаной	32	2,75	0,52	15,92	79,20	0,00	575
	Хлеб пшеничный	19	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	итого за прием	651	17,17	16,23	52,87	425,50	20,33	
Полдник	Каша пшенная молочная	200	7,46	7,44	35,72	239,60	1,30	101
	Булочка "К Чаю"	80	4,20	6,70	27,80	189,00	0,00	452
	Чай сладкий с лимоном	180	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	412
	итого за прием	460	11,96	14,24	73,02	468,60	2,30	
	итого за день	1 496	46,69	44,14	167,09	1382,1	30,53	

МЕНЮ САД 2 ДЕНЬ



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамины С	репертуары
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,22	6,60	31,24	209,00	1,38	101
	Какао с молоком	180	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	397
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,10	63
Второй завтрак	итого за прием	420	16,42	18,50	55,04	452,00	2,18	
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	5,68	82
	Жаркое по домашнему	180	19,80	19,80	18,56	325,00	8,74	259
	Овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,25	1
	Кисель из кураги	180	0,20	0,10	10,70	44,00	16,50	417
	Хлеб пшеничный	19	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Хлеб ржаной	32	2,60	0,50	15,31	78,20	0,00	575
Полдник	итого за прием	661	26,62	24,69	65,86	588,10	32,17	
	Рыба тушеная с овощами	60	6,85	1,15	3,35	51,50	1,00	319
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,20	3,30	20,80	125,70	0,00	179
	Кефир	180	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	420
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	итого за прием	355	17,37	9,61	41,99	325,00	2,40	
	итого за день	1 506	60,81	53,2	172,69	1409,1	43,75	

Утверждаю: *МБДОУ*
 «Детский сад № 43»
 «Территориальной
 С. КРАСНОУЛЬСКОГО
 РАЙОНА
 РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
 ОГРН 115910229349
 ИНН 9103010324
А.А. А. А. А.

МЕНЮ САД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамины С	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,22	6,60	31,24	209,00	1,38	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	414
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,00	227
	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	0,00	69
	итого за прием	435	13,17	22,40	54,99	474,50	2,08	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,80	7,56	64,00	3,14	91
	Котлета рубленая из птицы	60	9,77	5,74	9,28	124,00	71,60	316
	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	417
	Салат из отвар. свеклы с чесноч.	50	1,40	6,10	7,50	91,00	5,20	34
	Макаронные отварные	100	3,70	3,00	17,60	112,30	0,00	335
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	15,72	146,20	0,00	575
	итого за прием	443	19,60	23,20	79,92	603,10	77,00	
Полдник	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100	15,90	7,70	15,00	194,00	0,00	251
	Сок	180	1,00	0,20	20,02	86,00	4,00	399
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	14,20	83,50	0,00	112
	итого за прием	300,00	18,40	9,80	49,22	363,50	4,00	
	итого за день	1 248,00	51,57	55,80	193,93	1 485,10	90,08	

Утверждено:
 директор МБДОУ
 "Детский сад
 "Радуга"
 С. КРАСНОЯРСКИЙ
 РАЙОН
 СИНЯВКО-КОЗЬМОВСКОГО
 РАЙОНА
 Республика Крым
 ОГРН 1159102023049
 ИНН 9109010324

МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	10,60	11,40	34,40	260,00		101
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,10	63
	Какао с молоком	180	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	397
	итого за прием	420	20,8	23,3	58,2	503	0,8	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
	Суп картофельный с горохом и сухарями	200	5,04	2,86	11,68	92,60	3,80	87
Обед	Картофельное пюре	100	2,90	5,40	10,80	103,00	14,00	339
	Бефстроганов из отв.мяса	75	11,35	10,10	3,80	151,50	0,50	294
	Компот из свежих яблок	180	1,50	2,69	8,45	66,30	4,00	391
	Овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,25	1,00
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	15,72	146,20	0,00	575
	итого за прием	658	25,32	29,36	61,02	611,7	23,55	
	Шницель рыбный натур.	75	11,00	1,00	5,30	74,00	2,20	274
Полдник	Винегрет овощной	100	1,00	6,20	6,60	88,00	6,20	46
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Чай сладкий с лимоном	180	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	412
	итого за прием	370	13,8	7,45	31,12	247,6	9,4	
	итого за день	1 518	60,32	60,51	160,14	1406,3	40,75	



МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витаминный состав	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	100	5,60	8,50	1,40	104,00	0,20	229
	Кофейный напиток с молоком	180	5,13	4,43	15,22	125,90	0,98	414
	Бутерброд с маслом	35	8,60	2,27	16,40	252,00	0,00	69
	итого за прием	315,00	19,33	15,20	33,02	481,90	1,18	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
	итого за прием	70	0,4	0,4	9,8	44	7	
	Борщ с фасолью	200	1,88	3,62	7,64	70,60	6,70	62
Обед	Плов из птицы	180	12,30	8,20	24,80	223,00	0,00	321
	Овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,25	1,00
	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	417
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	15,72	146,20	0,00	575
	итого за прием	663,00	19,31	20,23	78,83	575,90	8,15	
Полдник	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177	0,2	244
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	420
	итого за прием	280,00	18,50	12,90	21,80	278,00	1,60	
	итого за день	1 328,00	57,54	48,73	143,45	1 379,80	17,93	

МЕНЮ САД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Ценность (ккал)	Выход репентуны *
			Белки	Жиры		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,22	6,60	209,00	1,38
	Бутерброд с маслом	35	8,60	2,27	252,00	0,00
	Какао с молоком	180	3,30	2,90	94,00	0,70
	итого за прием	415,00	18,12	11,77	555,00	2,08
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	44,00	7,00
Обед	итого за прием	70	0,4	0,4	44	7
	Свекольник	200	3,7	2,4	46	12,7
	Гуляш из отварного мяса	75	22	21,9	289	0
	Салат из кукурузы	60	1,40	5,80	77,00	5,90
	Компот из свежих фруктов	180	1,50	2,69	66,30	4,00
	Картофель отварной	100	1,90	2,90	94,90	14,00
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	45,60	0,00
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	146,20	0,00
	итого за прием	668,00	34,63	43,95	765,00	36,60
	Пицца "Детская"	80	8,90	8,60	225,00	0,40
Полдник	Сок	180	1,00	0,20	86,00	4,00
	итого за прием	260,00	9,90	8,80	311,00	4,40
	итого за день	1 413,00	63,05	64,92	1 675,00	50,08

МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ

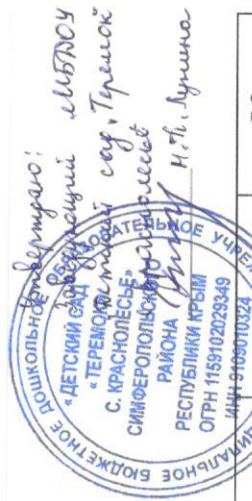
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин С	Витамин РР
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	12,61	10,95	13,40	323,00		101
	Кофейный напиток с молоком	180	5,13	4,43	15,22	125,90	0,98	414
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,10	63
	итого за прием	420,00	24,64	24,38	38,62	597,90	1,08	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,44	9,12	8,04	144,00	4,60	95
	Тефтели из говядины	70	8,00	8,00	5,00	124,00	0,00	303
	Капуста тушеная	100	1,30	3,70	3,20	51,00	15,70	362
	Овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,25	1,00
	Компот из свежих яблок	180	1,50	2,69	8,45	66,30	4,00	391
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	15,72	146,20	0,00	575
итого за прием	653,00	22,77	31,82	50,98	583,60	25,55		
Полдник	Сырники со стущ.молоком	100	15,80	5,30	17,90	182,00	0,20	245
	Чай сладкий с лимоном	180	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	412
	итого за прием	280,00	16,10	5,40	27,40	222,00	1,20	
	итого за день	1 423,00	63,91	62,00	126,80	1 447,50	34,83	

МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

Полдник

МЕНЮ САД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,22	6,60	31,24	209,00	1,38	101
	Кофейный напиток с молоком	180	5,13	4,43	15,22	125,90	0,98	414
	Бутерброд с сыром	35	8,76	2,27	16,40	252,00	0,00	3
	итого за прием	415,00	20,11	13,30	62,86	586,90	2,36	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
	Суп с гречневой крупой	200	23,32	3,32	9,76	48,20	3,04	88
	Тефтели мясные с рисом	80	8,40	6,50	9,70	131,00	0,00	304
	Овощное рагу	100	2,70	3,00	8,50	72,00	5,00	362
Обед	Компот из свежих яблок	180	1,50	2,69	8,45	66,30	4,00	391
	Овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,25	1,00
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	15,72	146,20	0,00	575
	итого за прием	663,00	38,55	23,62	52,13	463,70	12,04	
	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100	15,90	7,70	15,00	194,00	0,00	251
Полдник	Кефир	180	5,80	5,00	8,00	101,00	1,40	420
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	14,20	83,50	0,00	112
	итого за прием	300,00	23,20	14,60	37,20	378,50	1,40	
	итого за день	1 448,00	82,26	51,92	161,99	1 473,10	22,80	



Утверждено:
 Завершающий МБДОУ
 "Детский сад № 10", г. Теряевск
 С. Красносельский
 Симферопольского
 района
 № 10
 Н.П. Лукина

МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	Витамин и С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,22	6,60	31,24	209,00	1,38	101
	Какао с молоком	180	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	397
	Бутерброд с маслом	35	8,60	2,27	16,40	252,00	0,00	69
	итого за прием	415,00	18,12	11,77	61,44	555,00	2,08	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	70	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	386
	итого за прием	70	0,4	0,4	9,8	44	7	
	Суп картофельный с макаронами	200	2,2	2,82	7,84	65,6	4,4	86
Обед	Птица тушеная с овощами	180	21,00	19,00	15,90	319,00	8,30	319
	Салат из соленых огурцов	60	0,80	6,00	2,60	68,00	3,10	20
	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	417
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Хлеб ржаной	38	2,63	8,11	15,72	146,20	0,00	575
	итого за прием	473,00	26,53	33,36	64,04	662,80	11,60	
	Шницель рыбный натур.	75	11,00	1,00	5,30	74,00	2,20	274
	Салат из зеленого горошка	50	1,40	6,00	7,10	89,00	4,80	10
Полдник	Сок	180	1,00	0,20	20,02	86,00	4,00	399
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	9,72	45,60	0,00	573
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	14,20	83,50	0,00	112
	итого за прием пищи	340,00	11,00	1,00	5,30	74,00	2,20	
	итого за день	1 298,00	56,05	46,53	140,58	1 335,80	22,88	

Утверждено: *МБОУ*
 «Детский сад «Теремок»
 Симферопольского района
 Республики Крым
 ОГРН 1159102029349
 ИНН 9103010324

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ сад

День	Пищевые вещества				Энергет. ценность, ккал
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	46,69	44,14	167,09		1382,1
2	60,81	53,2	172,69		1409,1
3	51,57	55,8	193,93		1485,1
4	60,32	60,51	160,14		1406,3
5	57,54	48,73	143,45		1379,8
6	63,05	64,92	180,53		1675
7	63,91	62	126,8		1447,5
8	41,13	51,26	163,1		1247,8
9	82,26	51,92	161,99		1473,1
10	56,05	46,53	140,53		1335,8
Среднее за 10 дней	58,33	53,90	161,03		1424,16