

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Подписано: Мовчан Наталья  
Алексеевна  
DN: cn=Мовчан Наталья  
Алексеевна, c=RU,  
o=Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение "Детский сад № 5  
"Танюша" г. Феодосии  
Республики Крым", ou=Мовчан  
Наталья Алексеевна,  
email=sadik\_tanuscha5-  
feodosiy@crimeaedu.ru  
Дата: 31.08.2026

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 5 «Танюша»

\_\_\_\_\_  
Н.А. Мовчан

31.08.2026

**Примерное десятидневное меню  
МБДОУ «Детский сад № 5 «Танюша»  
на летне-осенний период**

|                                                                                                                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                                                                                                                 |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
|                                                                                                                                 | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад           | Сад                               | Сад          |                |
| <b>Понедельник<br/>День1</b>                                                                                                    |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                                                                                                               |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Яйца вареные                                                                                                                    | 49          | 6,22                 | 5,64         | 0,34          | 77,18                             | 0            | 213            |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                                                                            | 105         | 3,85                 | 2,95         | 18,46         | 116                               | 0            | 205            |
| Бутерброд с маслом                                                                                                              | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,00                            | 0            | 1              |
| Какао с молоком                                                                                                                 | 180         | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107                               | 1,43         | 397            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>16,19</b>         | <b>19,33</b> | <b>49,24</b>  | <b>436,18</b>                     | <b>1,43</b>  |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                                                                                                               |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Фрукты (плоды свежие)                                                                                                           | 75          | 0,62                 | 0,021        | 8,95          | 40,35                             | 6,75         | 368            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>0,62</b>          | <b>0,02</b>  | <b>8,95</b>   | <b>40,35</b>                      | <b>6,75</b>  |                |
| <b>Обед:</b>                                                                                                                    |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Суп картофельный с клецками                                                                                                     | 200         | 1,68                 | 2,69         | 9,71          | 69,8                              | 4,6          | 85             |
| Котлета рубленая                                                                                                                | 80          | 12,44                | 9,24         | 12,56         | 183                               | 0,12         | 282            |
| Каша вязкая гречневая                                                                                                           | 150         | 4,58                 | 5,0          | 20,52         | 145,5                             | 0            | 314            |
| Свежие овощи (огурцы, помидоры)                                                                                                 | 30          | 0,35                 | 0,05         | 1,15          | 6,4                               | 7,5          | 54-2з*, 54-3з* |
| Кисель из сока натурального                                                                                                     | 200         | 0,57                 | 0,06         | 30,20         | 123,60                            | 1,1          | 382            |
| Хлеб Вилинский                                                                                                                  | 40          | 3,4                  | 0,6          | 21            | 105                               | 0            |                |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>23,02</b>         | <b>17,64</b> | <b>95,14</b>  | <b>633,3</b>                      | <b>13,32</b> |                |
| <b>Полдник:</b>                                                                                                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Кондитерское изделие                                                                                                            | 40          | 4,86                 | 11,16        | 49,86         | 273,0                             | 0            |                |
| Снежок (или молоко кипяченое)                                                                                                   | 180         | 4,5                  | 4,86         | 18,0          | 135                               | 1,62         | 401            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>9,36</b>          | <b>16,02</b> | <b>67,86</b>  | <b>408</b>                        | <b>1,62</b>  |                |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                           |             | <b>49,19</b>         | <b>53,01</b> | <b>221,19</b> | <b>1517,83</b>                    | <b>23,12</b> |                |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| *Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |

|                                                                                                                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                                                                                                                   |             | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |              |                |
|                                                                                                                                   | Сад         | Сад                  | Сад   | Сад      | Сад                               | Сад          |                |
| Вторник<br>День 2                                                                                                                 |             |                      |       |          |                                   |              |                |
| Завтрак 1:                                                                                                                        |             |                      |       |          |                                   |              |                |
| Суп молочный с крупой (овсяный)                                                                                                   | 200         | 5,92                 | 5,93  | 17,93    | 148,8                             | 0,51         | 94             |
| Бутерброд с сыром                                                                                                                 | 45          | 4,73                 | 6,88  | 14,56    | 139,00                            | 0,07         | 3              |
| Кофейный напиток с молоком                                                                                                        | 180         | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91                                | 1,17         | 395            |
| Итого:                                                                                                                            |             | 13,5                 | 15,22 | 46,85    | 378,8                             | 1,75         |                |
| Завтрак 2:                                                                                                                        |             |                      |       |          |                                   |              |                |
| Сок фруктовый                                                                                                                     | 100         | 0,5                  | 0     | 10,1     | 42,2                              | 2,0          | 399            |
| Итого:                                                                                                                            |             | 0,5                  | 0     | 10,1     | 42,2                              | 2            |                |
| Обед:                                                                                                                             |             |                      |       |          |                                   |              |                |
| Щи зеленые                                                                                                                        | 200         | 2,16                 | 5,25  | 7,23     | 84,8                              | 18,36        | 68             |
| Макаронник с мясом                                                                                                                | 150         | 16,81                | 11,0  | 31,26    | 291,56                            | 0,36         | 292            |
| Соус сметанный                                                                                                                    | 20          | 0,28                 | 1,0   | 1,17     | 14,82                             | 0,008        | 354            |
| Компот из свежих плодов                                                                                                           | 200         | 0,16                 | 0,16  | 23,88    | 97,6                              | 1,72         | 372            |
| Хлеб Вилинский                                                                                                                    | 40          | 3,4                  | 0,6   | 21       | 105                               | 0            |                |
| Итого:                                                                                                                            |             | 22,81                | 18,01 | 84,54    | 593,78                            | 20,45        |                |
| Полдник:                                                                                                                          |             |                      |       |          |                                   |              |                |
| Рыба тушеная с овощами                                                                                                            | 80          | 7,93                 | 4,55  | 2,2      | 81                                | 1,8          | 247            |
| Свежие овощи (огурцы, помидоры)                                                                                                   | 30          | 0,35                 | 0,05  | 1,15     | 6,4                               | 7,5          | 54-2з*, 54-3з* |
| Хлеб белый городской                                                                                                              | 25          | 2,38                 | 0,31  | 14,5     | 71,5                              | 0            |                |
| Чай с сахаром                                                                                                                     | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,20    | 41,00                             | 0            | 392            |
| Итого:                                                                                                                            |             | 10,78                | 4,93  | 28,05    | 199,9                             | 9,3          |                |
| Всего за день:                                                                                                                    |             | 47,59                | 38,16 | 169,54   | 1214,68                           | 33,5         |                |
| 44 Вариант рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022 |             |                      |       |          |                                   |              |                |
|                                                                                                                                   |             |                      |       |          |                                   |              |                |

|                                                                                                                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
|                                                                                                                                 |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                                   |              |             |
|                                                                                                                                 | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад          | Сад                               | Сад          |             |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| <b>Среда<br/>День3</b>                                                                                                          |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| <b>Завтрак 1:</b>                                                                                                               |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| Омлет натуральный                                                                                                               | 70          | 6,17                 | 11,89        | 1,18         | 136,77                            | 0,11         | 215         |
| Бутерброд с маслом                                                                                                              | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,62        | 136,00                            | 0,0          | 1           |
| Чай с лимоном                                                                                                                   | 180         | 0,12                 | 0,02         | 10,2         | 41,0                              | 2,83         | 393         |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>8,74</b>          | <b>19,46</b> | <b>26</b>    | <b>313,77</b>                     | <b>2,94</b>  |             |
| <b>Завтрак 2:</b>                                                                                                               |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| Фрукты (плоды свежие)                                                                                                           | 75          | 0,3                  | 0,3          | 7,35         | 33,0                              | 7,5          | 368         |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b>   | <b>7,35</b>  | <b>33</b>                         | <b>7,5</b>   |             |
| <b>Обед:</b>                                                                                                                    |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| Суп картофельный с пшеном                                                                                                       | 200         | 1,74                 | 2,27         | 11,43        | 73,20                             | 6,60         | 80          |
| Капуста тушеная с мясом                                                                                                         | 150         | 16,6                 | 16,4         | 9,9          | 254,6                             | 21,7         | 54-10м*     |
| Компот из сушеных фруктов                                                                                                       | 200         | 0,44                 | 0,02         | 27,77        | 113                               | 0,4          | 376         |
| Хлеб Вилинский                                                                                                                  | 40          | 3,4                  | 0,6          | 21           | 105                               | 0            |             |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>22,18</b>         | <b>19,29</b> | <b>70,1</b>  | <b>545,8</b>                      | <b>28,7</b>  |             |
| <b>Полдник:</b>                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| Ватрушка с творогом                                                                                                             | 80          | 10,54                | 6,26         | 33,35        | 230,86                            | 0,05         | 458         |
| Снежок (или молоко кипяченое)                                                                                                   | 180         | 4,5                  | 4,86         | 18,0         | 135                               | 1,62         | 401         |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                   |             | <b>15,04</b>         | <b>11,12</b> | <b>51,35</b> | <b>365,86</b>                     | <b>1,67</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>                                                                                                           |             | <b>46,26</b>         | <b>50,17</b> | <b>154,8</b> | <b>1258,43</b>                    | <b>40,81</b> |             |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
| *Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022 |             |                      |              |              |                                   |              |             |
|                                                                                                                                 |             |                      |              |              |                                   |              |             |

|                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
|                                 |             | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                                   |              |             |
|                                 | Сад         | Сад                  | Сад           | Сад           | Сад                               | Сад          |             |
| <b>Четверг<br/>День 4</b>       |             |                      |               |               |                                   |              |             |
| <b>Завтрак 1:</b>               |             |                      |               |               |                                   |              |             |
| Суп молочный с пшеничной крупой | 200         | 5,56                 | 5,16          | 18,35         | 142,2                             | 0,51         | 94          |
| Бутерброд с сыром               | 45          | 4,73                 | 6,88          | 14,56         | 139,00                            | 0,07         | 3           |
| Кофейный напиток с молоком      | 180         | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91,0                              | 1,17         | 395         |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>13,14</b>         | <b>14,45</b>  | <b>47,27</b>  | <b>372,2</b>                      | <b>1,75</b>  |             |
| <b>Завтрак 2:</b>               |             |                      |               |               |                                   |              |             |
| Сок фруктовый                   | 100         | 0,5                  | 0             | 10,1          | 42,22                             | 2,0          | 399         |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>0,5</b>           | <b>0</b>      | <b>10,1</b>   | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>     |             |
| <b>Обед:</b>                    |             |                      |               |               |                                   |              |             |
| Борщ с капустой и картофелем    | 200         | 1,45                 | 3,93          | 10,19         | 82                                | 8,23         | 57          |
| Рулет с луком и яйцом           | 70          | 8,73                 | 7,1           | 7,04          | 126,88                            | 2,21         | 295         |
| Каша вязкая рисовая             | 150         | 2,56                 | 4,17          | 26,57         | 154,05                            | 0,0          | 314         |
| Компот из свежих плодов         | 200         | 0,16                 | 0,16          | 23,88         | 97,6                              | 1,72         | 372         |
| Хлеб Вилинский                  | 40          | 3,4                  | 0,6           | 21            | 105                               | 0            |             |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>16,3</b>          | <b>15,96</b>  | <b>88,68</b>  | <b>565,53</b>                     | <b>12,16</b> |             |
| <b>Полдник:</b>                 |             |                      |               |               |                                   |              |             |
| Шницель рыбный натуральный      | 80          | 12,08                | 4,92          | 8,21          | 116                               | 2,62         | 258         |
| Икра кабачковая                 | 70          | 0,63                 | 3,29          | 4,15          | 48,72                             | 3,87         | 53          |
| Хлеб белый городской            | 25          | 2,38                 | 0,31          | 14,5          | 71,5                              | 0            |             |
| Чай с сахаром                   | 180         | 0,12                 | 0,02          | 10,2          | 41,0                              | 0            | 392         |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>15,21</b>         | <b>8,54</b>   | <b>37,06</b>  | <b>277,22</b>                     | <b>6,49</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>           |             | <b>45,15</b>         | <b>111,67</b> | <b>183,11</b> | <b>1257,17</b>                    | <b>22,4</b>  |             |
|                                 |             |                      |               |               |                                   |              |             |
|                                 |             |                      |               |               |                                   |              |             |

|                                                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры    |
|------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                                |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
|                                                | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад           | Сад                               | Сад          |                |
| <b>Пятница</b>                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>День 5</b>                                  |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                              |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Запеканка из творога                           | 100         | 17,54                | 12,05        | 17,15         | 247                               | 0,24         | 237            |
| Соус молочный сладкий                          | 20          | 0,39                 | 0,90         | 2,65          | 20,30                             | 0,07         | 351            |
| Бутерброд с маслом                             | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,0                             | 0,0          | 1              |
| Какао с молоком                                | 180         | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107,0                             | 1,43         | 397            |
| <b>Итого:</b>                                  |             | <b>24,05</b>         | <b>23,69</b> | <b>50,24</b>  | <b>510,3</b>                      | <b>1,74</b>  |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                              |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Фрукты (плоды свежие)                          | 75          | 0,3                  | 0,3          | 7,35          | 33,0                              | 7,5          | 368            |
| <b>Итого:</b>                                  |             | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b>   | <b>7,35</b>   | <b>33</b>                         | <b>7,5</b>   |                |
| <b>Обед:</b>                                   |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Суп картофельный гороховый                     | 200         | 4,39                 | 4,22         | 13,06         | 107,8                             | 4,65         | 81             |
| Гренки                                         | 20          | 2,49                 | 0,32         | 15,21         | 73,64                             | 0            | 115            |
| Оладьи из печени по-кунцевски                  | 80          | 14                   | 9,2          | 12,6          | 187,4                             | 8,63         | 54-35м*        |
| Пюре картофельное                              | 150         | 3,06                 | 4,8          | 20,44         | 137,25                            | 18,16        | 321            |
| Свежие овощи (огурцы, помидоры)                | 30          | 0,35                 | 0,05         | 1,15          | 6,4                               | 7,5          | 54-2з*, 54-3з* |
| Компот из сушеных фруктов                      | 200         | 0,44                 | 0,02         | 27,77         | 113                               | 0,4          | 376            |
| Хлеб Вилинский                                 | 40          | 3,4                  | 0,6          | 21            | 105                               | 0            |                |
| <b>Итого:</b>                                  |             | <b>28,13</b>         | <b>19,21</b> | <b>111,23</b> | <b>730,49</b>                     | <b>39,34</b> |                |
| <b>Полдник:</b>                                |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом | 80          | 4,61                 | 1,87         | 44,45         | 212,8                             | 0,03         | 454            |
| Молоко кипяченое                               | 180         | 5,48                 | 4,88         | 9,07          | 102                               | 3,0          | 400            |
| <b>Итого:</b>                                  |             | <b>10,09</b>         | <b>6,75</b>  | <b>53,52</b>  | <b>314,8</b>                      | <b>3,03</b>  |                |
| <b>Всего за день:</b>                          |             | <b>62,57</b>         | <b>49,95</b> | <b>222,34</b> | <b>1588,59</b>                    | <b>51,61</b> |                |

\*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

|                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры    |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
|                                 | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад           | Сад                               | Сад          |                |
| <b>Понедельник<br/>День 6</b>   |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Завтрак 1:</b>               |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Яйца вареные                    | 49          | 6,22                 | 5,64         | 0,34          | 77,18                             | 0            | 213            |
| Каша вязкая, гречневая          | 150         | 4,58                 | 5,0          | 20,52         | 145,5                             | 0            | 314            |
| Бутерброд с маслом              | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,0                             | 0,0          | 1              |
| Чай с лимоном                   | 180         | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41,0                              | 2,83         | 393            |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>13,37</b>         | <b>18,21</b> | <b>45,68</b>  | <b>399,68</b>                     | <b>2,83</b>  |                |
| <b>Завтрак 2:</b>               |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Сок фруктовый                   | 100         | 0,5                  | 0,0          | 10,1          | 42,22                             | 2,0          | 399            |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>0,5</b>           | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>     |                |
| <b>Обед:</b>                    |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Суп с макаронными изделиями     | 200         | 2,15                 | 2,27         | 13,71         | 83,80                             | 6,60         | 82             |
| Тефтели мясные                  | 80          | 7,77                 | 8,93         | 9,83          | 151,05                            | 0,43         | 287            |
| Соус сметанный                  | 20          | 0,28                 | 1,0          | 1,17          | 14,82                             | 0,008        | 354            |
| Картофель отварной              | 150         | 2,86                 | 4,32         | 23,01         | 142,35                            | 21,0         | 318            |
| Свежие овощи (огурцы, помидоры) | 30          | 0,35                 | 0,05         | 1,15          | 6,4                               | 7,5          | 54-2з*, 54-3з* |
| Кисель из сока натурального     | 200         | 0,57                 | 0,06         | 30,2          | 123,6                             | 1,1          | 382            |
| Хлеб Вилинский                  | 40          | 3,4                  | 0,6          | 21            | 105                               | 0            |                |
|                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>17,38</b>         | <b>17,23</b> | <b>100,07</b> | <b>627,02</b>                     | <b>36,64</b> |                |
| <b>Полдник:</b>                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Кондитерское изделие            | 40          | 4,86                 | 11,16        | 49,86         | 273,0                             | 0            |                |
| Молоко кипяченое                | 180         | 5,48                 | 4,88         | 9,07          | 102                               | 3,0          | 400            |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>10,34</b>         | <b>16,04</b> | <b>58,93</b>  | <b>375</b>                        | <b>3</b>     |                |
| <b>Всего за день:</b>           |             | <b>41,59</b>         | <b>51,48</b> | <b>214,78</b> | <b>1443,92</b>                    | <b>44,47</b> |                |
|                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |

\*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

|                                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры    |
|---------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                             |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
|                                             | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад           | Сад                               | Сад          |                |
| <b>Вторник<br/>День 7</b>                   |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Завтрак 1:</b>                           |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Суп молочный манный                         | 200         | 5,21                 | 5,08         | 16,83         | 132,2                             | 0,51         | 94             |
| Бутерброд из ржано-пшеничного хлеба с сыром | 45          | 4,73                 | 6,88         | 14,56         | 139,0                             | 0,07         | 3              |
| Кофейный напиток с молоком                  | 180         | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91,0                              | 1,17         | 395            |
| <b>Итого:</b>                               |             | <b>12,79</b>         | <b>14,37</b> | <b>45,75</b>  | <b>362,2</b>                      | <b>1,75</b>  |                |
| <b>Завтрак 2:</b>                           |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Фрукты (плоды свежие)                       | 75          | 0,3                  | 0,3          | 7,35          | 33,0                              | 7,5          | 368            |
| <b>Итого:</b>                               |             | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b>   | <b>7,35</b>   | <b>33</b>                         | <b>7,5</b>   |                |
| <b>Обед:</b>                                |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Суп картофельный с фрикадельками            | 200         | 5,31                 | 4,14         | 12,35         | 108,0                             | 8,96         | 83             |
| Печень тушеная в соусе                      | 70          | 13,8                 | 10,2         | 5,0           | 167,0                             | 8,63         | 238***         |
| Каша вязкая пшеничная                       | 150         | 4,0                  | 4,24         | 24,56         | 152,4                             | 0            | 314            |
| Компот из свежих плодов                     | 200         | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                              | 1,72         | 372            |
| Хлеб белый городской                        | 30          | 2,38                 | 0,31         | 14,5          | 71,5                              | 0            |                |
| <b>Итого:</b>                               |             | <b>25,65</b>         | <b>19,05</b> | <b>80,29</b>  | <b>596,5</b>                      | <b>19,31</b> |                |
| <b>Полдник:</b>                             |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Котлета рыбная                              | 80          | 10,64                | 3,76         | 7,67          | 107,0                             | 0,34         | 255            |
| Свежие овощи (огурцы, помидоры)             | 30          | 0,35                 | 0,05         | 1,15          | 6,4                               | 7,5          | 54-23*, 54-33* |
| Хлеб белый городской                        | 25          | 2,38                 | 0,31         | 14,5          | 71,5                              | 0            |                |
| Чай с сахаром                               | 180         | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41,0                              | 0            | 392            |
| <b>Итого:</b>                               |             | <b>13,49</b>         | <b>4,14</b>  | <b>33,52</b>  | <b>225,9</b>                      | <b>7,84</b>  |                |
| <b>Всего за день:</b>                       |             | <b>52,23</b>         | <b>37,86</b> | <b>166,91</b> | <b>1217,6</b>                     | <b>36,4</b>  |                |

\*\*\* Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд (технологических карт) для питания детей/Министерство торговли УССР. — К.: «Техника» 1990 — 407 с.

\*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

|                                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
|                                     |             | Белки                | Жиры          | Углеводы     |                                   |              |             |
|                                     | Сад         | Сад                  | Сад           | Сад          | Сад                               | Сад          |             |
| Среда<br>День 8                     |             |                      |               |              |                                   |              |             |
| <b>Завтрак 1:</b>                   |             |                      |               |              |                                   |              |             |
| Пудинг из творога                   | 100         | 15,4                 | 10,76         | 24,33        | 255                               | 0,19         | 235         |
| Повидло фруктовое                   | 30          | 0,5                  | 11,0          | 39,0         | 98,0                              | 0            |             |
| Бутерброд с маслом                  | 40          | 2,45                 | 7,55          | 14,62        | 136,0                             | 0            | 1           |
| Какао с молоком                     | 180         | 3,67                 | 3,19          | 15,82        | 107,0                             | 1,43         | 397         |
| <b>Итого:</b>                       |             | <b>22,02</b>         | <b>32,5</b>   | <b>93,77</b> | <b>596</b>                        | <b>1,62</b>  |             |
| <b>Завтрак 2:</b>                   |             |                      |               |              |                                   |              |             |
| Сок фруктовый                       | 100         | 0,5                  | 0,0           | 10,1         | 42,22                             | 2,0          | 399         |
| <b>Итого:</b>                       |             | <b>0,5</b>           | <b>0</b>      | <b>10,1</b>  | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>     |             |
| <b>Обед:</b>                        |             |                      |               |              |                                   |              |             |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 200         | 2,0                  | 2,1           | 13,4         | 81,0                              | 6,6          | 80***       |
| Голубцы ленивые                     | 160         | 14,12                | 9,04          | 20,26        | 219,0                             | 20,03        | 298         |
| Соус сметанный                      | 20          | 0,28                 | 1,0           | 1,17         | 14,82                             | 0,008        | 354         |
| Компот из сушеных фруктов           | 200         | 0,44                 | 0,02          | 27,77        | 113                               | 0,4          | 376         |
| Хлеб Вилинский                      | 40          | 3,4                  | 0,6           | 21           | 105                               | 0            |             |
| <b>Итого:</b>                       |             | <b>20,24</b>         | <b>12,76</b>  | <b>83,6</b>  | <b>532,82</b>                     | <b>27,04</b> |             |
| <b>Полдник:</b>                     |             |                      |               |              |                                   |              |             |
| Пирог открытый (с фаршем из яблок)  | 80          | 0,49                 | 0,26          | 4,43         | 22,0                              | 0,01         | 459         |
| Снежок (или молоко кипяченое)       | 180         | 4,5                  | 4,86          | 18,0         | 135                               | 1,62         | 401         |
| <b>Итого:</b>                       |             | <b>4,99</b>          | <b>5,12</b>   | <b>22,43</b> | <b>157</b>                        | <b>1,63</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>               |             | <b>47,75</b>         | <b>138,53</b> | <b>209,9</b> | <b>1328,04</b>                    | <b>32,29</b> |             |
|                                     |             |                      |               |              |                                   |              |             |
|                                     |             |                      |               |              |                                   |              |             |

\*\*\* Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд (технологических карт) для питания детей/Министерство торговли УССР. — К.: «Техника» 1990 — 407 с.

|                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры    |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
|                                 | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад           | Сад                               | Сад          |                |
|                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Четверг<br/>День 9</b>       |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| <b>Завтрак 1:</b>               |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Драчена                         | 80          | 8,52                 | 11,69        | 5,05          | 160,0                             | 0,28         | 228            |
| Бутерброд с сыром               | 45          | 4,73                 | 6,88         | 14,56         | 139,0                             | 0,07         | 3              |
| Кофейный напиток с молоком      | 180         | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91,0                              | 1,17         | 395            |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>16,1</b>          | <b>20,98</b> | <b>33,97</b>  | <b>390</b>                        | <b>1,52</b>  |                |
| <b>Завтрак 2:</b>               |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Фрукты (плоды свежие)           | 75          | 0,3                  | 0,3          | 7,35          | 33,0                              | 7,5          | 368            |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>0,3</b>           | <b>0,3</b>   | <b>7,35</b>   | <b>33</b>                         | <b>7,5</b>   |                |
| <b>Обед:</b>                    |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Борщ с картофелем (Свекольник)  | 200         | 1,63                 | 4,0          | 11,29         | 87,8                              | 7,03         | 58             |
| Плов из птицы                   | 140         | 14,0                 | 12,93        | 23,41         | 266,0                             | 0,36         | 304            |
| Свежие овощи (огурцы, помидоры) | 30          | 0,35                 | 0,05         | 1,15          | 6,4                               | 7,5          | 54-2з*, 54-3з* |
| Компот из свежих плодов         | 200         | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                              | 1,72         | 372            |
| Хлеб Вилинский                  | 40          | 3,4                  | 0,6          | 21            | 105                               | 0            |                |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>19,54</b>         | <b>17,74</b> | <b>80,73</b>  | <b>562,8</b>                      | <b>16,61</b> |                |
| <b>Полдник:</b>                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
| Биточек рыбный запеченный       | 80          | 10,64                | 3,76         | 7,67          | 107                               | 0,34         | 255            |
| Икра кабачковая                 | 70          | 0,63                 | 3,29         | 4,15          | 48,72                             | 3,87         | 53             |
| Хлеб белый городской            | 25          | 2,38                 | 0,31         | 14,5          | 71,5                              | 0            |                |
| Чай с лимоном                   | 180         | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41,0                              | 2,83         | 393            |
| <b>Итого:</b>                   |             | <b>13,77</b>         | <b>7,38</b>  | <b>36,52</b>  | <b>268,22</b>                     | <b>7,04</b>  |                |
| <b>Всего за день:</b>           |             | <b>49,71</b>         | <b>46,4</b>  | <b>158,57</b> | <b>1254,02</b>                    | <b>32,67</b> |                |
|                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |
|                                 |             |                      |              |               |                                   |              |                |

|                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры |
|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
|                               |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |             |
|                               | Сад         | Сад                  | Сад          | Сад           | Сад                               | Сад          |             |
| <b>Пятница<br/>День 10</b>    |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| <b>Завтрак 1:</b>             |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| Сырники из творога            | 93          | 17,3                 | 11,77        | 10,01         | 215,76                            | 0,24         | 231         |
| Соус молочный сладкий         | 20          | 0,39                 | 0,9          | 2,65          | 20,3                              | 0,07         | 351         |
| Бутерброд с маслом            | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,0                             | 0            | 1           |
| Чай с сахаром                 | 180         | 0,12                 | 0,02         | 10,2          | 41,0                              | 0            | 392         |
| <b>Итого:</b>                 |             | <b>20,26</b>         | <b>20,24</b> | <b>37,48</b>  | <b>413,06</b>                     | <b>0,31</b>  |             |
| <b>Завтрак 2:</b>             |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| Сок фруктовый                 | 100         | 0,5                  | 0            | 10,1          | 42,22                             | 2,0          | 399         |
|                               |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| <b>Итого:</b>                 |             | <b>0,5</b>           | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>     |             |
| <b>Обед:</b>                  |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| Суп картофельный с фасолью    | 200         | 4,09                 | 4,28         | 12,91         | 106,6                             | 4,65         | 81          |
| Жаркое по домашнему с курицей | 200         | 24,8                 | 6,27         | 17,6          | 225,73                            | 10,27        | 54-33м*     |
| Компот из сушеных фруктов     | 200         | 0,44                 | 0,02         | 27,77         | 113                               | 0,4          | 376         |
| Хлеб Вилинский                | 40          | 3,4                  | 0,6          | 21            | 105                               | 0            |             |
|                               |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| <b>Итого:</b>                 |             | <b>32,73</b>         | <b>11,17</b> | <b>79,28</b>  | <b>550,33</b>                     | <b>15,32</b> |             |
| <b>Полдник:</b>               |             |                      |              |               |                                   |              |             |
| Яблоки печеные                | 75          | 0,3                  | 0,3          | 23,28         | 97,5                              | 3,18         | 385         |
| Булочка с изюмом              | 100         | 0,28                 | 6,12         | 53,86         | 302                               | 0            | 1002**      |
| Какао с молоком               | 180         | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 107,0                             | 1,43         | 397         |
| <b>Итого:</b>                 |             | <b>4,25</b>          | <b>9,61</b>  | <b>92,96</b>  | <b>506,5</b>                      | <b>4,61</b>  |             |
| <b>Всего за день:</b>         |             | <b>57,74</b>         | <b>41,02</b> | <b>219,82</b> | <b>1512,11</b>                    | <b>22,24</b> |             |

\*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

\*\*СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.