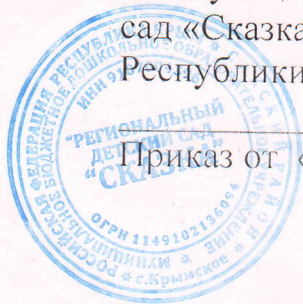
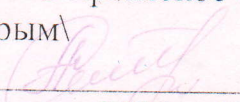


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики Крым



 А.В.Смоглюк

Приказ от «29» мая 2025г. №74-ОД

**Примерное 10-дневное меню
на летне-осенний период для воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское
Сакского района Республики Крым
(с 1-3 лет и с 3-7 лет)**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
Сказка с. Крымское" *А.В.Смоглук*
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД



День: первый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г 1-3 года	белки 1-3 года	жиры 1-3 года	углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность (ккал) 1-3 года	Витамин С (мг) 1-3 года
ЗАВТРАК							
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	4	26.2	157	0
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07
Итого завтрак:			9.07	10.79	47.75	324.4	0.09
2-й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
Итого 2-й завтрак:			0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0	0	0.8	4.25	3
54-31с	Суп картофельный с рыбой	150	8.24	2.9	11.18	103.64	5.84
182	Каша ячневая вязкая	125	2.66	3.27	17.13	108.87	0
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10	9.5	4	142	7.45
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
Итого обед:			24.74	16.26	73.15	539.31	16.59
ПОЛДНИК							
437	Пирожок печеный с повидлом	50	2.9	1.2	27.60	132.86	0
419	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05
Итого полдник:			7.44	5.24	35.18	217.86	2.06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.65	32.69	165.88	1125.57	28.74

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
Сказка с. Крымское" *А.В. Смоглюк*
Приказ от 29.05.2025 №74-Од



День: первый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-1г	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0
410/411	чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
3	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	18.39	180	0.11
	Итого завтрак:		12.14	13.37	61.18	416.8	0.14
2-й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
	Итого 2-й завтрак:		0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	10.98	3.8	14.9	138.18	7.78
182	Каша ячневая вязкая	155	3.3	4.06	21.24	135	0
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.3	9.93
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	174.37	0
	Итого обед:		33.32	21.45	99.33	825.2	21.11
ПОЛДНИК							
437	Пирожок печеный с повидлом	50	2.9	1.2	27.60	132.86	0
419	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73
	Итого полдник:		8.95	6.58	37.68	246.19	2.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.81	41.8	207.99	1532.19	33.99



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
Сказка с. Крымское" *Смирнов А.В.* Смоглюк
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: второй

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года		
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.5
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		7.59	13.16	40.11	308.5	0.52
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0	15.15	64	3
	Итого 2-й завтрак:		0.75	0	15.15	64	3
ОБЕД							
14	Салат из свежих помидор с луком	30	0.34	1.86	1.42	23.73	6.13
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	3.18	3.02	11.94	87.6	3.57
321	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.2	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
	Итого обед:		22.96	20.31	80.26	596.33	11.41
ПОЛДНИК							
54-1г	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241	0.23
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19
	Итого полдник:		26.35	11	29	318	1.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.65	44.3	164.13	1286.83	16.35



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
Сказка с. Крымское" *Павел А.В. Смоглюк*
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: второй

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.5
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
I	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		7.61	13.17	43.11	320.5	0.53
2-й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90	0	18.18	76.8	3.6
	Итого 2-й завтрак:		0.90	0	18.18	76.8	3.6
ОБЕД							
14	Салат из свежих помидор с луком	30	0.34	1.86	1.42	23.73	6.13
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4.24	4.02	15.92	116.8	4.76
321	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.6	1.72
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0
	Итого обед:		25.77	21.58	101.3	703.6	13.02
ПОЛДНИК							
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2	0.29
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2
	Итого полдник:		32.37	13	36	390	1.49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66.65	47.79	198.6	1491.1	18.64



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *С.В.С.* А.В.Смоглюк
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: третий

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года		
ЗАВТРАК							
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.3	4.4	20	140.5	0.38
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
Итого завтрак:			7.79	11.96	41.61	304.5	0.4
2-й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
Итого 2-й завтрак:			0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3.1	3.1	42.9	17.4
54-18с	Свекольник	150	1.2	1.46	7.82	49.3	4.05
54-11г	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	112	8.16
54-3р	Котлета рыбная	60	8.4	1.6	5.1	69	0.10
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
Итого обед:			16.59	10.92	71.91	452.80	30
ПОЛДНИК							
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4.90	2.7	32	173	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5	0.39
Итого полдник:			7.80	5	41	237	0.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32.58	28.18	164.02	1038.7	40.8

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *А.В.Смоглюк*
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД



День: третий									
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)		
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет				
ЗАВТРАК									
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.3	4.4	20	140.5	0.38		
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03		
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0		
	Итого завтрак:		7.81	11.97	44.61	316.5	0.4		
2-Й ЗАВТРАК									
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10		
	Итого 2-й завтрак:		0.4	0.4	9.8	44	10		
ОБЕД									
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3.1	3.1	42.9	17.4		
54-18с	Свекольник	200	1.6	1.94	10.42	65.66	5.4		
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	10.2		
54-3р	Котлета рыбная	80	11.2	2.1	6.9	91.4	0.1		
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4		
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0		
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0		
	Итого обед:		20.98	12.99	90.04	562.23	33.5		
ПОЛДНИК									
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4.90	2.7	32	173	0		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	0.52		
	Итого полдник:		8.70	6	44	259	0.52		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.89	30.96	187.95	1181.63	44.43		



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское Гаврилов А.В. Смоглюк
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: четверг

день. твердые

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки 1-3 года	жиры 1-3 года	углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность (ккал) 1-3 года	Витамин С (мг) 1-3 года
		1-3 года					
ЗАВТРАК							
54-16к	Каша "Дружба"	150	4	4.4	18.1	126.7	0.4
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		6.49	11.96	39.71	291	0.42
2-й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0	15.15	64	3
	Итого 2-й завтрак:		0.75	0	15.15	64	3
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	7.5
86	Суп картофельный с пшеничной крупой (на воде)	150	1.6	1.68	10.28	62.7	4.95
54-9м	Жаркое по-домашнему	120	12.1	11.2	10.3	190.8	5.72
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.2	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
	Итого обед:		17.49	13.58	61.87	440.9	19.47
ПОЛДНИК							
443	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.9	185	0
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19
	Итого полдник:		6.19	8.9	39.18	262	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.92	34.44	155.91	1057.6	24.08



День: четвёртый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
ЗАВТРАК							
54-16к	Каша "Дружба"	150	4	4.4	18.1	126.7	0.4
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		6.51	11.97	42.71	303	0.43
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6
	Итого 2-й завтрак:		0.90	0	18.18	77	4
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	7.5
86	Суп картофельный с пшеничной крупой (на воде)	200	2.14	2.24	13.71	83.6	6.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15.1	14	12.9	238.5	7.15
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.6	1.72
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0
	Итого обед:		22.78	17.21	84.96	587.6	22.97
ПОЛДНИК							
443	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	0
413	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.9	1.33
	Итого полдник:						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9.18	11.5	58.08	373	3
			39.37	40.69	203.9	1339.97	29.5



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *Д. В. С. С. С.* А.В.Смолюк
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: пятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г 1-3 года	белки 1-3 года	жиры 1-3 года	углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность (ккал) 1-3 года	Витамин С (мг) 1-3 года
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.5
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07
Итого завтрак:			9.87	12.49	40.05	311.5	0.6
2-й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
Итого 2-й завтрак:			0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.3	3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.28	3.2	7.26	67.7	5.07
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7	0
54-4м	Котлета из говядины	60	11	10.5	9.9	177	0.1
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
Итого обед:			19.62	18.51	82.40	579.18	8.47
ПОЛДНИК							
Пром.	Печенье	50	4	8.5	34	230	0
420	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05
Итого полдник:			8.10	12.25	40	305	1.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37.99	43.65	172	1239.68	20.11

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД



День: пятница

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.5
410/411	чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
3	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	18.39	180	0.11
Итого завтрак:			11.84	14.07	46.88	364.5	0.64
2-й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
Итого 2-й завтрак:			0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.3	3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.24	6.76
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	187	0
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3	0.1
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0
Итого обед:			23.83	23.06	102.65	725.66	10.26
ПОЛДНИК							
Пром. Печенье		70	3.75	8.5	34	230	0
420 Кефир		180	5.22	4.5	7	90	1.26
Итого полдник:			8.97	13.00	41	320	1.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.04	50.53	200.33	1454.16	22.16



Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крамское
ПРИКАЗ от 29.05.2025 №74-ОД
Handwritten signature: Hovay A.B. Smoglokov

День: шестой

№ Рецептуры	Применение пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года		
ЗАВТРАК							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5	28.8	187	0
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
Итого завтрак:			9.09	12.56	50.41	351	0.02
2-й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0	15.15	64	3
Итого 2-й завтрак:			0.75	0	15.15	64	3
ОБЕД							
13	Салат из свежих огурцов	30	0.2	1.83	0.71	20.19	2.85
54-31с	Суп картофельный с рыбой	150	8.24	2.9	11.18	103.64	5.84
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	4	26.2	157	0
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10	9.5	4	142	7.45
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.2	1.3
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
Итого обед:			26.21	18.76	82.23	604.23	17.44
ПОЛДНИК							
437	Пирожок печеный с повидлом	50	2.9	1.2	27.6	132.86	0.01
419	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05
Итого полдник:			7.44	5.24	35.18	218	2.06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43.49	36.56	182.97	1237.09	22.52



Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6	36.0	234	0
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		10.81	13.87	60.61	409.7	0.03
2-й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6
	Итого 2-й завтрак:		0.9	0	18.18	76.8	3.6
ОБЕД							
13	Салат из свежих огурцов	30	0.23	1.83	0.71	20.19	2.85
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200	10.98	3.84	14.9	138.18	7.78
54-1г	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.3	9.93
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.6	1.72
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	174.37	0
	Итого обед:		35.2	24.19	110.91	903.54	22.28
ПОЛДНИК							
437	Пирожок печеный с повидлом	50	2.9	1.16	27.6	132.86	0.01
419	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73
	Итого полдник:		8.95	6.58	37.68	246.19	2.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.86	44.64	227.38	1636.23	28.65



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *А.В.Смолюк*
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: седьмой

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
ЗАВТРАК							
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.1	4.4	24.1	156.2	0.4
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
Итого завтрак:			7.59	11.96	45.71	320	0.42
2-й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
Итого 2-й завтрак:			0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	7.5
86	Суп картофельный с перловкой	150	1.51	1.67	10.2	61.95	4.95
54-11г	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5	8.16
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2	0.85
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3
	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
Итого обед:			18.15	16.28	69.64	499.60	21.76
ПОЛДНИК							
54-9в	Булочка школьная	60	4.6	4.1	30.52	177	0
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19
Итого полдник:			7.25	6.43	41.83	254.00	1.19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.39	35.07	166.98	1117.8	33.37

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *Д.В.С.* А.В.Смоглюк
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД



День: сентябрь

№ Рецептуры	Прим. пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК							
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.1	4.4	24.1	156.2	0.4
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		7.61	11.97	48.71	332.2	0.43
2-й ЗАВТРАК							
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
	Итого 2-й завтрак:		0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	7.5
86	Суп картофельный с перловкой	200	2.01	2.23	13.6	82.6	6.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	10.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.5	13.1	3.2	185.6	1.13
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0
	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	174.37	0
	Итого обед:		24.45	21.38	94.89	772.47	25.83
ПОЛДНИК							
54-9в	Булочка школьная	60	4.6	4.1	30.52	177	0
413	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.9	1.33
	Итого полдник:		7.57	6.70	46.42	275.90	1.33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.03	40.45	199.82	1424.57	37.59



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *А.В.Смоглюк*
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД

День: ВОСЬМОЙ

День: ВОСЬМОЙ

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г 1-3 года	белки 1-3 года	жиры 1-3 года	углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность (ккал) 1-3 года	Витамин С (мг) 1-3 года
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.5
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07
Итого завтрак:			9.87	12.49	40.05	311.5	0.59
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0	15.15	64	3
Итого 2-й завтрак:			0.75	0	15.15	64	3
ОБЕД							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	30	0.3	1.85	1.12	22.26	5.03
86	Суп картофельный с рисовой крупой (на воде)	150	1.18	1.64	8.8	54.45	4.95
54-8г	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8	25.5
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	12.9	4	6.1	112.2	0.94
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
Итого обед:			20.97	11.55	67.76	460.26	36.72
ПОЛДНИК							
54-6г	Сырники	50	9.8	2.9	10.3	106.4	0.09
400	Кисель из сока	450	0.43	0.05	22.65	92.7	0.82
Итого полдник:			10.23	2.95	32.95	199	0.91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.82	26.99	155.91	1034.86	41.22

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское *А.В. Смолюк*
Приказ от 29.05.2025 №74-ОД



День: воскресенье

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
ЗАВТРАК							
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.5
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03
3	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	18.39	180	0.11
	Итого завтрак:		11.84	14.07	46.88	364.5	0.64
2-й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6
	Итого 2-й завтрак:		0.9	0	18.18	76.8	3.6
ОБЕД							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	30	0.3	1.85	1.12	22.26	5.03
86	Суп картофельный с рисовой крупой (на воде)	200	1.58	2.19	11.66	72.6	5.94
54-8г	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	31.9
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	12.9	4	6.1	112.2	0.94
394	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0
	Итого обед:		22.66	13.09	83.3	543.43	44.21
ПОЛДНИК							
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	20.7	212.7	0.19
400	Кисель из сока	180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.99
	Итого полдник:		20.11	5.75	47.88	324	1.18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.51	32.91	196.24	1308.67	49.63

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское А.В.Смоглюк

приказ от 29.05.2025 №74-ОД



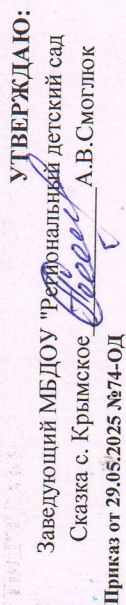
День: девятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г 1-3 года	белки 1-3 года	жиры 1-3 года	углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность (ккал) 1-3 года	Витамин С (мг) 1-3 года
ЗАВТРАК							
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4.4	4.7	20.4	142	0.4
410/411	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		6.89	12.26	42.01	306	0.42
2-Й ЗАВТРАК							
386	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10
	Итого 2-й завтрак:		0.4	0.4	9.8	44	10
ОБЕД							
54-2з	Огулец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.28	3.2	7.26	67.68	5.07
54-11м	Плов из говядины	120	9.2	8.8	23.2	209.0	0.43
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.2	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
	Итого обед:		14.17	12.70	71.35	461.93	9.8
ПОЛДНИК							
443	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5	0.39
	Итого полдник:		6	9	36	250	0.49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.9	34.13	160	1061.43	20.71

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
"Сказка" с. Крымское
А.В.Смоглюк



День: девятый													
№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)						
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет						
ЗАВТРАК													
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4.4	4.7	20.4	142	0.4						
410/411	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03						
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0						
	Итого завтрак:		6.91	12.27	45.01	318	0.43						
2-й ЗАВТРАК													
386	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10						
	Итого 2-й завтрак:		0.4	0.4	9.8	44	10						
ОБЕД													
54-23	Огурец в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	3						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.24	6.76						
54-11м	Плов из говядины	150	11.5	11	29	261.2	0.54						
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.6	1.72						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0						
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0						
	Итого обед:		18.64	16.23	96.63	614.76	12						
ПОЛДНИК													
443	Крендель сахарный	100	7.08	13.14	55.74	370	0						
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	0.52						
	Итого полдник:		11	16	67	456	0.62						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.8	44.94	218	1432.76	23.07						



№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г 1-3 года	белки 1-3 года	жиры 1-3 года	углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность (ккал) 1-3 года	Витамин С (мг) 1-3 года
ЗАВТРАК							
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	0.4
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	0.51
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
	Итого завтрак:		9.95	14.55	43.12	342	0.91
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75	0	15.15	64	3
	Итого 2-й завтрак:		0.75	0	15.15	64	3
ОБЕД							
54-3з							
	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	7.5
54-7с	Суп картофельный с макаронами	150	1.89	1.62	13.59	76.5	5.16
54-11г	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5	8.2
259	Рыба припущенная	65	10.49	5.05	0.23	88	0.2
391	Компот из яблок	150	0.18	0.11	20.88	85.2	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.22	0.15	7.32	35.5	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	60.3	0
	Итого обед:		18.77	11.57	70.91	463.40	22.32
ПОЛДНИК							
Пром. 420	Вафли	50	2	15	30	25.8	0
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05
	Итого полдник:		6.35	18.75	36	101	1.05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.82	44.87	165.18	970.2	27.28

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад
Сказка с. Крымское
Сказка от 29.05.2025 №74-ОД



День: **десятое**

№ Рецептуры	Применение пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
ЗАВТРАК							
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	0.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.68
1	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0
Итого завтрак:			11.05	15.45	46.22	367	1.08
2-Й ЗАВТРАК							
418	Соки фруктовые и ягодные	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6
Итого 2-й завтрак:			0.9	0	18.18	76.8	3.6
ОБЕД							
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.35	0.05	1.15	6.4	7.5
54-7с	Суп картофельный с макаронами	200	2.52	2.16	18.12	102	6.88
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	10.2
259	Рыба припущенная	85	14.07	5.53	0.32	107	0.28
391	Компот из яблок	200	0.24	0.14	27.83	113.6	1.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	71.1	0
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.52	0.48	14.73	74.37	0
Итого обед:			25.33	13.86	96.59	613.87	26.58
ПОЛДНИК							
Пром. Вафли		70	2.8	21	42	36.12	0
420 Кефир		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26
Итого полдник:			8.02	25.50	49	126	1.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.3	54.81	210.19	1183.9	32.52