ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: sadovskiyds.obrnizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САДОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 13.05.2026, 06:40
Действителен до: до 06.08.2027, 06:40
Ключ подписи: 00F5438550C43CB4E749C5D8A7D4BE0F6A

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Садовский детский сад
«Колокольчик»
_____Г.Д. Калина
Приказ № 94-од от 01.10.2026г.

Основное (организованное) меню на осенний-зимний период для детей от 3 – 7 лет МБДОУ Садовский детский сад «Колокольчик» с. Садовое Нижнегорского района Республики Крым

Основное организованное меню для детей от 3-7лет
на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день Понедельник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		439	10,55	26,26	42,32	370,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый огурец	60	0,48	0	1,02	7,8	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
Итого за обед		715	23,29	9,4	68,26	467,39	
ПОЛДНИК	Драчена	80/5	6,42	8,77	3,96	120	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	0,6	58,2	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		345	12,27	16,36	30,04	332,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1599	46,51	52,42	150,42	1214,19	

Основное организованное меню для детей от 3- 7лет
на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день **Вторник 1 неделя**							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		437	9,55	13,7	48,21	369,5	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	60	0,66	0	1,0	7,8	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	277
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,32	24,35	152,4	314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,59	84,67	376
Итого за обед		790	54,24	25,82	78,46	689,27	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	396
Итого за полдник		330	12,96	13,2	38,53	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1657	77,15	53,12	175,0	1427,77	

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день **Среда 1 неделя**							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшённой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		437	8,5	12,84	46,89	353,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	401
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	5,15	8,6	24,5	201	
ОБЕД	Салат из капусты	50	0,70	2,53	4,32	42,95	20
	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Плов из птицы	210	20,30	17,0	35,69	377	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		680	29,94	24,47	89,35	715,35	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,06	17,16	248	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		300	21,21	15,25	33,42	355	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1547	64,8	61,16	194,16	1624,45	

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день **Четверг 1 неделя**							
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,9	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		437	9,42	13,7	48,86	367,76	
5 день **Пятница 1 неделя**			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,38	0	12,36	51	п/п
ЗАВТРАК	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	2,81	5,4	32,76	195	
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,02	56,32	33
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,23	24,35	152,4	314
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	278
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,59	84,67	376
Итого за обед		790	30,93	30,01	87,27	762,14	
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	467
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,38	102,6	401
Итого за полдник		250	10,75	11,44	45,51	328,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	53,91	60,55	214,4	1652,9	

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		437	9,66	13,24	47,14	362,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,53	4,52	42,95	20
ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Макароны отварные	150	5,31	4,51	26,44	168,45	317
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед		730	24,29	23	93,84	698,87	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	391,394
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за полдник		330	23,61	20,41	46,11	467	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1597	57,96	57,05	196,89	1572,17	

6 день

Понедельник 2 неделя

	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	133,2	94
ЗАВТРАК	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		439	10,55	15,71	42,32	370,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	

7 день

Вторник 2 неделя

	Овощи (свежие) соленый помидор	60	0,66	0	1,0	7,8	п/п
ЗАВТРАК	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	75,2	80
	Пудинг рыбный	110	14,09	25,07	13,35	208,74	269
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	382
	Хлеб пшеничный запеченный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
Итого за обед		740	23,35	32,57	81,46	602,13	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,8	60	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	0,6	58,2	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник		330	12,16	16,19	50,29	412	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1609	46,46	64,87	183,87	1427,93	

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		437	9,42	13,7	48,86	367,5	
ЗАВТРАК	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	п/п
10.00	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	6,9	8,4	20,98	188	
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
ОБЕД	Рагу из овощей	155	1,8	2,64	11,08	147	137
	Суп молочный с яичевой крупой	200	5,97	5,57	17,08	141,6	94
ЗАВТРАК	Шницель рубленый	80	12,48	12,86	12,82	216	282
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с повидлом	180	0,13	0,03	9,76	40	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	8,68	32	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,39	84,67	376
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
Итого за обед		655	19,73	18,22	74,34	630,47	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	14,79	7,42	24,83	223	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		280	18,46	10,61	40,65	330	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	54,51	50,93	184,83	1515,97	

8 день

Среда 2 неделя

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		437	9,66	13,32	47,14	362,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,53	4,32	42,95	20
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
ОБЕД	Каша вязкая гречневая	150	4,37	5,0	20,52	145,5	314
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Чай с повидлом	180	0,13	0,02	9,76	40	392
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	382
	Кисель из сока натурального	150	0,91	0,05	27,21	111,35	382
Итого за обед		730	28,4	27,98	95,07	766,83	
ПОЛДНИК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221	447
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		300	12,0	8,59	49,54	323	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	50,46	50,29	201,55	1496,13	

9 день

Четверг 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,	Жиры,	Углеводы,		

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

Итого за завтрак		427	8,82	13,6	43,15	346	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	2,81	5,4	32,76	195	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,02	56,32	33
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Запеканка из печени с рисом	185	22,47	9,14	24,73	271	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,99	40	392
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,57	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за обед		815	31,63	26,55	96,63	715,91	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,2	9,66	47	п/п
Итого за завтрак		427	7,65	13,74	42,29	329,6	

10 день

Пятница 2 неделя

ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	0,6	58,2	п/п
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	391,394
Итого за полдник		375	14,62	25,6	46,48	1915,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1747	57,88	65,15	219,02	3172,11	

Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период

2-й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	401
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	5,15	8,6	24,5	201	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	60	0,66	0	1,0	7,8	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4	59
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	204,292
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
Итого за обед		645	24,57	16,91	80,42	589,2	
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста	70	4,08	4,37	40,56	218	454
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник		250	6,73	6,16	59,39	320	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	44,1	44,41	206,6	1439,8	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10дней:		15884	553,74	559,95	1728,74	16543,42	