

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»  
с.МИЧУРИНСКОЕ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

С.Мичуринское Белогорского района Республики Крым

*В.В. Чередник* В.В. Чередник

Приказ № 33-о/д от 27.02.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Документ отправлен на официальный сайт: belogorsk.edu.ru  
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:  
Чередник Валентина Васильевна  
Действителен с: 20.09.2025, 11:40  
Действителен до: 24.12.2026, 11:40  
Ключ подписи: 009934320E98B00C91D00EB9DE7658F67

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

3-7 ЛЕТ

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» № 32 от 27.10.2020г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.  
Москва 2014г. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества		Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
1-й день Понедельник	<b>Завтрак</b>							
	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	6/н
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	3	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,54</b>	<b>21,61</b>	<b>32,86</b>	<b>371,8</b>	<b>3,11</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Шлоды и ягоды свежые (яблоко)	100	0,40	4,00	9,80	44,0	10,0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51,4	11,87	47
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,60	80
Картофельное пюре	150	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321	
Котлета мясная с луком	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282	
Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	106,6	1,44	6/н	
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	6/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н	
<b>Итого обед:</b>		<b>22,99</b>	<b>21,52</b>	<b>240,83</b>	<b>693,36</b>	<b>44,12</b>		
<b>Полдник</b>								
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0	469	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	
<b>Итого полдник</b>		<b>7,31</b>	<b>9,45</b>	<b>42,78</b>	<b>286,0</b>	<b>1,43</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42,24</b>	<b>56,58</b>	<b>326,27</b>	<b>1 395,2</b>	<b>58,66</b>		
2 день Вторник	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	6/н
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,99</b>	<b>6,13</b>	<b>41,66</b>	<b>253,4</b>	<b>0,94</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	100	0,30	0,2	16,30	68,0	1,00	399
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4,67	4,86	25,83	166	0	314
Рыба, тушеная с овощами	160	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	247	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	6/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	6/н	
<b>Итого обед:</b>		<b>19,61</b>	<b>12,8</b>	<b>87,48</b>	<b>543,70</b>	<b>10,51</b>		
<b>Полдник</b>								
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	483	
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	
<b>Итого полдник:</b>		<b>6,60</b>	<b>3,05</b>	<b>34,78</b>	<b>193,0</b>	<b>0,12</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>34,50</b>	<b>22,18</b>	<b>180,22</b>	<b>1 058,10</b>	<b>12,57</b>		

<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,48	4,11	12,81	106,20	0,68	94			
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1			
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,99</b>	<b>11,68</b>	<b>37,45</b>	<b>282,2</b>	<b>0,71</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,5	21,00	95,0	10,00	368			
<b>Обед</b>										
Овощи натуральные соленные(помидоры)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	б/н			
Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86			
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	304			
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372			
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>27,84</b>	<b>24,98</b>	<b>87,48</b>	<b>686,84</b>	<b>4,71</b>				
<b>Полдник</b>										
Сдобные пирожки	50	3,05	3,15	21,61	126	0,25	454			
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	395			
<b>Итого полдник:</b>		<b>5,70</b>	<b>4,94</b>	<b>40,44</b>	<b>228,00</b>	<b>0,59</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>42,03</b>	<b>42,10</b>	<b>186,37</b>	<b>1 292,04</b>	<b>16,01</b>				

<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145	0,91	93			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	б/н			
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392			
<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,92</b>	<b>6,27</b>	<b>43,67</b>	<b>266,20</b>	<b>0,94</b>				
<b>2-й завтрак</b>										
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	4,00	9,80	44,0	10,0	368			
<b>Обед</b>										
Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51,4	11,87	47			
Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	80			
Картофельное пюре	150	4,09	6,4	27,25	183	24,21	321			
Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	305			
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399			
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>23,91</b>	<b>26,14</b>	<b>106,62</b>	<b>759,20</b>	<b>46,95</b>				
<b>Полдник</b>										
Бличики	105	6,52	3,71	40,47	221,0	0,10	447			
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392			
<b>Итого полдник:</b>		<b>6,58</b>	<b>3,73</b>	<b>50,46</b>	<b>261</b>	<b>0,13</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>39,81</b>	<b>40,14</b>	<b>210,55</b>	<b>1330,4</b>	<b>58,02</b>				

Завтрак										
Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22,80	15,60	22,30	321	0,30				237
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1				397
<b>Итого завтрак:</b>		<b>25,65</b>	<b>18,01</b>	<b>36,66</b>	<b>412,00</b>	<b>1,47</b>				
2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	1				399
Обед										
Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75				б/н
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23				82
Каша вязкая гречневая	150/5	4,67	4,86	25,83	166	0,00				314
Котлета рыбная запеченая	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34				255
Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	106,6	1,44				б/н
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,00	0				б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00				б/н
<b>Итого обед:</b>		<b>21,40</b>	<b>13,65</b>	<b>230,05</b>	<b>572,76</b>	<b>11,76</b>				
Полдник										
Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0				ПР
Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26				401
<b>Итого полдник:</b>		<b>15,94</b>	<b>16,58</b>	<b>122,88</b>	<b>702,80</b>	<b>1,26</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>63,29</b>	<b>48,44</b>	<b>405,89</b>	<b>1755,56</b>	<b>15,49</b>				

Завтрак										
Омлет натуральный	80	7,34	13,14	1,47	153,3	0,15				215
Шкра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0				б/н
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11				3
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83				393
<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,59</b>	<b>23,96</b>	<b>34,02</b>	<b>409,10</b>	<b>3,09</b>				
2-й завтрак										
Шлоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	4	9,80	44,0	10,00				368
Обед										
Овощи натуральные соленные(помидоры)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75				б/н
Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40				86
Шлов из говядины	210	23,08	23,65	36,43	451	1,79				265
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36				376
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00				б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0				б/н
<b>Итого обед:</b>		<b>29,71</b>	<b>28,82</b>	<b>91,71</b>	<b>745,70</b>	<b>4,30</b>				
Полдник										
Сдобные пирожки	50	3,05	3,15	21,61	126	0,25				454
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03				392
<b>Итого полдник:</b>		<b>3,11</b>	<b>3,17</b>	<b>31,60</b>	<b>166,00</b>	<b>0,28</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>47,81</b>	<b>59,95</b>	<b>167,13</b>	<b>1364,80</b>	<b>17,67</b>				

6 день  
Понедельник

		Завтрак									
7 день Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	б/н			
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,92</b>	<b>6,27</b>	<b>43,67</b>	<b>266,20</b>	<b>0,94</b>				
	2-й завтрак										
	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,5	21,00	95,0	10,00	368			
	Обед										
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	33			
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,60	80			
	Картофельное пюре	150	4,09	6,4	27,25	183,0	24,21	321			
	Колбаса рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	305			
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399			
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0	б/н			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>23,93</b>	<b>26,87</b>	<b>106,41</b>	<b>764,74</b>	<b>40,78</b>					
Полдник											
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	483				
Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	401				
<b>Итого полдник:</b>		<b>11,76</b>	<b>7,53</b>	<b>31,99</b>	<b>243,00</b>	<b>1,35</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>46,11</b>	<b>41,17</b>	<b>203,07</b>	<b>1368,94</b>	<b>53,07</b>					

		Завтрак									
8 день Среда	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,910	94			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	б/н			
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,14</b>	<b>6,53</b>	<b>41,91</b>	<b>262,60</b>	<b>0,94</b>				
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,0	1,00	399			
	Обед										
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51,4	11,87	47			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82			
	Капуста вязкая гречневая	150/5	4,67	4,86	25,83	166	0	314			
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,48	4,63	4,05	132,0	1,92	265			
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,00	165,60	106,6	1,44	б/н			
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	б/н			
<b>Итого обед:</b>		<b>22,54</b>	<b>15,81</b>	<b>234,10</b>	<b>645,96</b>	<b>21,83</b>					
Полдник											
Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0	б/н				
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1	397				
<b>Итого полдник:</b>		<b>13,57</b>	<b>14,49</b>	<b>130,04</b>	<b>703,80</b>	<b>1,17</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>45,55</b>	<b>37,03</b>	<b>422,35</b>	<b>1680,36</b>	<b>24,94</b>					

Завтрак																		
9 день Четверг	Омлет с картофелем	85	8,52	11,69	5,05	160	0,280											228
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0											6/н
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11											3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03											392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,71</b>	<b>22,51</b>	<b>37,39</b>	<b>414,80</b>	<b>0,42</b>											
	2-й завтрак																	
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4	9,8	44	10											368
	Обед																	
	Овощи натуральные соленные( помидоры)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75											6/н
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65											81
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,57	4,63	36,31	217,0	0,00											205
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	9,92	8,21	116,0	2,62											258
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36											376
Хлеб ржаной	20	2,08	0,69	9,89	54,00	0,00											6/н	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0											6/н	
<b>Итого обед:</b>		<b>28,90</b>	<b>19,89</b>	<b>103,32</b>	<b>653,70</b>	<b>9,38</b>												
Занесанка из творога с соусом молочным	130/30	22,80	15,6	22,30	321,0	0,30											237	
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03											392	
<b>Итого полдник:</b>		<b>22,86</b>	<b>15,62</b>	<b>32,29</b>	<b>361,0</b>	<b>0,33</b>												
<b>Итого за день:</b>		<b>67,87</b>	<b>62,02</b>	<b>182,80</b>	<b>1473,50</b>	<b>20,13</b>												

Завтрак																		
10 день Пятница	Каша вязкая молочная из риса	200/5	6,00	10,85	52,93	334	0,96											174
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136	0,00											1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03											392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,51</b>	<b>18,42</b>	<b>77,57</b>	<b>510,00</b>	<b>0,99</b>											
	2-й завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,0	1,00											399
	Обед																	
	Овощи натуральные соленные( огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75											6/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23											82
	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21											321
	Биточек мясной	80	11,92	8,8	11,64	173	0,00											282
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55											372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00											6/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0											6/н	
<b>Итого обед:</b>		<b>22,06</b>	<b>19,68</b>	<b>81,44</b>	<b>583,04</b>	<b>35,74</b>												
Полдник																		
Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,68	612,8	0											6/н	
Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26											401	
<b>Итого полдник:</b>		<b>15,94</b>	<b>16,58</b>	<b>122,88</b>	<b>702,80</b>	<b>1,26</b>												
<b>Итого за день:</b>		<b>46,81</b>	<b>54,88</b>	<b>298,19</b>	<b>1 863,84</b>	<b>38,99</b>												
<b>Итого:</b>		<b>476,02</b>	<b>464,49</b>	<b>2 582,84</b>	<b>14 582,70</b>	<b>315,55</b>												
		34,00	32,80	168,3	1136	22,2												