ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ создан в официальной СЭД Zulu.doc
Уполномоченное лицо: Тохтабаева Елена Николаевна
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3 "ЯГОДКА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ
Действителен с 28.04.2026, 08:46
Действителен до: до 22.07.2027, 08:46
Ключ подписи: 0B5A0BEB3E37D02EEB1A0A8C7E7E7A5E5

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад общеразвивающего вида № 3 “Ягодка” муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №3 «Ягодка»
_____ Е.Н. Тохтабаева
Приказ № 45 о/д от 01.09.2026г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ “ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3 “ЯГОДКА” г.СИМФЕРОПОЛЯ.

г.Симферополь, 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	***230***
	Буп!ерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	*1*
	Салат из копсервированной сукурузы	50	0,65	2,01	3,60	35,50	2,20	/6
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	***412***
	всего завтрак	***382***	***12,32***	***25,38***	***29,82***	***396,50***	Sg0	
2-й завтрак								
	Сок	100	0,50		10,10	42,67	2,00	*4I8*
	Фрукты свежие	20	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-йзавтрак	***J20***	***1,90***	***2,40***	***24,10***	***124,67***	***2,02***	
Обед								
	Уха рыбацкая	180	1,49	3,61	10,16	81,00	3,30	64
	Карпіофель опіварной с маслом	155	3,05	4,17	24,08	145,00	21,98	*I3б*
	Копілета рыбная ліобительская	100	13,69	4,63	10,86	3,78	3,82	*272*
	Самая из саекіы с зеленым горотиком	100	1,66	4,18	8,20	77,10	9,80	*35*
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	Напиток из шиповника	150	0,14	0,14	21,49	87,84	ï ,SO	***590***
	всего обед	***765***	***26,49***	***I7,73***	***1I0,81***	***576,J2***	***40,4S***	
Полдник								
	Суп молочный пленный	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	***101***
	Булочка до,нашняя	70	$,86	15,28	24,98	*273,00*	0,04	*44I*
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	*416*
	всего полдник	*430*	***I7,75***	***23,40***	*57,fM*	***511,12***	***2,29***	
Итого за 1 день		**1 697,00**	**58,46**	**68,91**	**222,24**	**1 608,41**	**49,96**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с вер.чишелыо	180	5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	***100***
	Бупіерброд с джемом	3S/ї 0	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	***3***
	Кофейный напипіок с молоком	J80	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	*414*
	всеzo saатрак	***405***	***12,76***	***J3,98***	***45,87***	***360,68***	***2,06***	
2-й завтрак								
	Сок	100	0,50		ї 0,10	42,67	2,00	***418***
	всего 2-й завтрак	***I00***	*0,5*	*0*	*I0,J*	***42,67***	***2***	
Oded								
	Суп "Снемсок"	180	1,99	4,30	9,75	861,54	12,80	*бS*
	Ваша пшенная рассыпчатая	150	3,05	4,17	24,08	145,00	21,98	*186*
	Тефтеля из говядины(паровая)	80	13,69	4,63	10,86	3,78	3,82	*272*
	Огурец консервированный	60	1,66	4,18	8,20	77,10	9,80	*3S*
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	Хлеб рэісаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	Ко.чпот из свеысих фруктов	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	*390*
	всего обед	*700*	***26,99***	***J8,42***	***I10,40***	***IS56,66***	***49,9$***	
Полдник								
	Сырники из творога запеченные со сметанным соус	130/10	15,16	13,38	30,91	304,20	0,71	*232*
	Печенье	20						
	Салапі из морковь с сухо}›руктами	80	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	*420*
	Чай с сахаро.я	180/10	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	*412*
	всего попдник	*430*	***20,50***	***J7,90***	***48,31***	***435,20***	***4,80***	
Итого за 2 день		1 635,00	60,75	50,30	214,68	2 195,21	58,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вьжод блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Н	У			
Денъ 3								
Завтрак								
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	*IOI*
	Буп1ерброд с маслом	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	*3*
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	***416***
	всего завтрак	*42$*	***13,40***	***14,72***	***46,90***	***373,98***	*2,32*	
2-й завтрак								
	КиСЛ0ЖОлОН ный напип1Ок	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	*420*
	всего 2-й завтрак	***150***	***5,22***	***4,50***	***7,56***	***92,00***	*0,54*	
Обед								
	Суп с вермишелеоый на куриное бульоне	180/10	2,62	4,13	9,45	31,50	15,82	*71*
	Каiиа пшеничная вязкая	150	3,65	5,37	36,68	209,70		*J32*
	Кура тушенная с овощами и зеленым порошком	115	7,79	5,63	13,62	136,30	4,03	***319***
	Овощи по сезоиу	60	0,70		22,50	17,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40		
	Компот из свеысих фруктов	150	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	***396***
	всего обед	***700***	***18,00***	***1S,56***	***125,09***	***583,58***	***2I,51***	
Полдник								
	Пюре из гороха с маслом	110	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	*230*
	Оладьи us печени со сметанны v соусом	80/10						
	Хлеб рэiсаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Чай с лччоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	*412*
	всего пвлдник	***442***	***12,52***	***16,42***	***28,30***	***3I2,00***	*S,00*	
Итого за 3 день		1 717,00	49,14	51,20	207,85	1 361,56	27,37	

Прием пищи	Наимепование блюда	Выход блюда rD.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Денъ #								
Завтрак								
	Суп .молочный гречневый	1 80	3,37	4,93	15,37	127,98	0,82	***101***
	Бутерброд с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	***1***
	Кофеинын напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	***414***
	всего завтрак	*40$*	***8,67***	***14,89***	***44,S5***	***354,98***	*1,99*	
2-й завтрак								
	КиСлО.МОЛОчны й нап niH*Ок*	150	5,22	4,50	7,56	92,00	**0,54**	*420*
	всего 2-й зввтран	***150***	***5,22***	***4,50***	***7,s6***	***92,00***	*0,54*	***420***
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	4,78	3,73	11,12	97,20	8,01	*89*
	Пюре картофельное	150	3,70	10,84	18,76	187,00	4,29	*Iб3*
	Гуляш из отварной говядины	120	20,68	16,57	4,38	249,00	0,01	*294*
	Салат из капусты белокачанной	70	0,70		22,50	17,00	0,03	
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40		
	Компот из свежих фруктов	180	1,00		20,20	85,34	4,00	***418***
	всего обед	***780***	***37,32***	***32,14***	***112,98***	***816,94***	*36,32*	
Полдник								
	Икра сабачковап	150	2,47	14,85	13,21	196,00	8,28	***148***
	Макароны отварные с сыром	35/5/10	6,34	6,42	23,97	178,96	0,07	***123***
	Чай с сахаром	150/10	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	***412***
	Фрукты свежие	80	1,04	0,12	10,93	49,45	11,50	***586***
	всегополдник	***440***	***9,97***	***2J,4I***	***58,31***	***465,41***	***22,68***	
Итого за 4 день		1 775,00	61,18	72,94	223,20	1 729,33	41,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вьжод блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша.иолочная манная	200	4,93	4,54	14,49	118,62	0,88	*99*
	Бутерброд с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	*1*
	Какао с молоком	150	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	*4I2*
	всего завтрак	***395***	***7,50***	***I2,11***	***39,3J***	***295,62***	*3,71*	
2-й завтрак								
	Сок	100	0,50		10,10	42,67	2,00	***418***
	Печенье	20	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	***120***	***1,90***		***24,10***	***124,67***	***2,02***	
Обед								
	Свекольник ня мясном бульоие	200	1,99	4,30	9,75	861,54	12,80	*65*
	Рагу из овощей и мяса	160	12,38	7,49	12,46	167,00	45,09	*316*
	Хлеб пшеничны й	35	3,16	0,40	19,32	94,40		
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	**0,36**	*394*
	всего обед	***620***	***21,23***	***12,81***	***83,22***	***J3I1,64***	***58,25***	
Полдник								
	Запеканка из творога	120/10	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	***244***
	Салат из морковь с сухофруктами	70	1,02	0,07	10,04	44,94	3,19	*43*
	Кисель из свежих ягод	ї 80	0,08	0,03	23,62	94,68	1,65	*396*
	Фрукты свежие	180/10	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	*4I2*
	всего полдник	***570***	***16,01***	***7,54***	***68,59***	***405,62***	***7,86***	
Итого за 5 дня		1 795,00	46,64	32,46	215,22			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веществВб			энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ffeнъ 6								
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	135	5,19	0,74	28,03	138,59		***218***
	Яйцо вареиное	45	5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	***227***
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	***1***
	Икра кабачковая	30	0,39	1,20	2,16	21,33	1,32	*36*
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	*432*
	всего завтрак	***457***	***13,33***	***14,20***	***71,96***	***467,60***	***4,97***	
2-й завтрак								
	Сок	100	0,50		10,10	42,67	2,00	*418*
	Фрукты свеысие	80	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	***180***	***1,90***	***2,40***	***24,10***	***124,67***	***2,02***	
Обед								
	Уха рыбацкая	180	1,49	3,61	10,16	81,00	3,30	*64*
	Карпiофель отварнои с маслом	150	3,70	10,84	18,76	187,00	4,29	*J63*
	Тефтеля рыбная\ паровая	100	13,69	4,63	10,86	3,78	3,82	*272*
	Салат из с8еклы с сухофруктами							
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	Напиток из шиповника	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	***590***
	всего обед	***690***	***25,48***	***20,22***	***97,29***	***341,02***	***12,96***	
Полдник								
	Суп молочный с крупой "Артек"	180	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	***IOJ***
	Бутерброд с повидлом	70	4,58	2,11	17,36	106,40	0,06	*470*
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	***416***
	всегополднвк	***430***	***J3,25***	***9,95***	***49,70***	***34I,38***	*2,3J*	
Итого за 6 день		1 757,00	53,96	46,77	243,05	1 474,67	22,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда rD	Пищевые вещества			'Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Деньъ 7								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	***101***
	Бутерброд с маслом	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	*3*
	Гофеиныи напиніок с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	***414***
	всего завтрак	*42$*	***12,91***	*J4,63*	***45,06***	***363,92***	***2,06***	
2-й завтрак								
	Сок	00	0,50		10,10	42,67	2,00	*4]8*
	Печенье	20	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-йзавтрак	***120***	***1,90***	***2,40***	***24,10***	***124,67***	***2,02***	
i *Обед*								
	Гороховый суп с гренками	200	6,19	6,05	10,32	120,42	6,56	*95*
	Каша гречневая рссыгічатая	150	1,85	2,46	9,66	68,25	11,12	*351*
	Котлета из говядина	80	13,13	13,89	11,90	225,00	17,78	*283*
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	I9,32	94,40	0,00	
	Хлеб ржанои	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	Компот из свежих фруктов	180	0,27	0,11	19,94	72,72	7,35	***393***
	всего обед	***680***	***27,90***	***23,31***	***87,84***	*667,79*	***42,81***	
Полдник								
	Вареники сленивые	150	16,44	9,56	38,27	292,62	0,36	***211***
	Салат us морковь с сухофруктами	70	0,87	0,07	8,13	36,61	3,36	*42*
	бай *с лтяоном*	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	***412***
	ЯблоКо	80						
	асего полднин	***497***	***J7,43***	***9,65***	***Sб,б0***	*370,23*	*6,55*	
Итого за 7 дни								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			'Энергитическая ценность	Витамин С	N. рецептуры
			Б	Ж	У			
Ден» *8*								
Завтрак								
	Ваша молочная пшеннаая	180	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	*101*
	Бутерброд с маслом	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	***3***
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	***416***
	всего завтрак	***405***	***13,40***	***J4,72***	***46,90***	***S73,98***	*2,32*	
2-й завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	***418***
	всего 2-й завтрак	***180***	***5,22***	***4,50***	***7,56***	***92,00***	***0,14***	
Обед								
	Суп карпіофельный с клецками	180	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	***89***
	Плов из отварпой курiufы	200	20,00	18,48	33,45	380,00	0,51	***321***
	Салат овощной	70	0,98	3,56	6,31	61,18	22,72	***21***
	феб рэюаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Компопl из свежих фруктов	180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	*396*
	веегообед	***675***	***29,14***	***26,40***	***91,10***	***720,06***	***32,94***	
Полдник								
	Запеканка маннап	105	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	*230*
	Печенье сахарное	50	0,65	2,01	3,60	35,50	2,20	*56*
	Яблоко	100						
	Чай с пимоном	150/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	***412***
	всего полднин	***457***	***9,8d***	***I7,83***	***15,20***	***260,$0***	***5320***	
Итого за 8 день		1'717,00	57,63	65,45	160,76	1'446,54	41,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	***100***
	Бутерброд с маслом	35/10/20	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	*3*
	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	***416***
	всегозпвтрак	***39$***	***13,58***	***I4,7б***	***47,33***	***376,68***	*2,32*	
2-й завтрак								
	КиСЛОМОЛОчн ый ilanuПlOK	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	***420***
	всего 2-й заатрак	***180***	***5,22***	***4,50***	***7,20***	***90,00***	*I,26*	
Обед								
	Суп с фасолью на куриное бульоне	180	1,69	2,04	11,97	72,90	8,64	*B3*
	Пюре картофельное	150	4,48	3,19	31,85	I 74,15		***179***
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	*293*
	CnOf77 *из капусты*	70	0,42		2,94	13,30	0,01	
	Хлеб пшеничный,хлеб рлсаной	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	Компот из свежнх фруктов	150	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	*396*
	всего обед	***705***	***25,25***	***18,07***	***93,56***	***638,43***	***10,90***	
Полдник								
		40	5,18	4,00	16,00			
	Сладкий плов с сухофруктими	130	9,05	8,11	55,15	330,00	0,47	***432***
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	***412***
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	*386*
	всего поднин	***467***	***I5,85***	***12,63***	***302,35***	***466,00***	***13,30***	
Итого за 9 день		1 747,00	59,90	49,96	250,44	1 571,11	27,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веществВб			энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ffень 10								
Завтрак								
	Каша молочная манная	180	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	***101***
	Буп!ерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	*1*
	had *с молоком*	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	*413*
	всего зпвтрпн	*4J0*	***I0,12***	***I4,54***	***45,45***	***3s2,98***	***2,02***	
2-ifi завтрак								
	Сок	100	0,50		10,10	42,67	2,00	*418*
	Фрукты свежие	80	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-йзавтрак	***180***	*1,90*	*2,40*	***24,J0***	*/2 ,67*	***2,02***	
Обед								
	Борщ ня мясном 0ульоне со сметаиой	180	1,99	4,30	9,75	861,54	12,80	*65*
	Макароны оп!варные с маслом	150	25,49	9,97	24,04	287,70	1,26	***217***
	Биточек рубленный куринный	80	0,56		2,10	10,50	0,01	
	Хлеб пшеничны й	35	3,16	0,40	19,32	94,40		
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Компопf из сухофрукпіов	180	1,00		20,20	85,34	7,20	*418*
	всего обед	***670***	*S5,S0*	***13,27***	***92,1]***	***3426,48***	***21,27***	
LO3dHUK								
	Омлепі с сыром	130/20	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	*244*
	Вафля	20						
	Кисель фруктооыи	180	0,08	0,03	23,52	96,68	1,65	*396*
	Морковь свежая	80	1,50	0,50	21,00	98,00	10,00	*386*
	всегопопдник	430	16,37	7,95	69,35	419,68	11,84	
Итого за 10 день		1690,00	63,89	40,16	231,01	2323,81	37,15	
Этого зп весъ периад		17 162,00	596,50	1 246,40	2 270,70	17 374,80	431,14	
Среднее значение за период		1 716,20	59,65	124,64	227,07	1 737,48	43,11	
Содерэюаиие белнов, эісироа, углеводов в мешо за период в % от квлорийиости			14,50%	30,30%	55,20%			