

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «ДС №21 «Спутник»

от « 19 » 08 2024 г. № ✓

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**на летне-осенний период**  
**возрастная категория: 3-7 лет**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №21 «Спутник» города Евпатории Республики Крым»

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с крупой (пшено) (Лето-Осень)	200	7	8	31	225		101,01
	Какао с молоком	180	4	4	15	107		416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>420</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>469</b>		
<b>Завтрак2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>180</b>	<b>1</b>		<b>23</b>	<b>99</b>	<b>7</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями (Лето-Осень)	200	2	2	17	99		88
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (Лето-Осень)	80	13	10	13	200		299
	Пюре картофельное (Лето-Осень)	150	3	5	22	150		339
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25		20
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>109</b>	<b>747</b>	<b>3</b>	
	<b>Полдник</b>	Вареники ленивые (отварные) с маслом и сахаром (Лето-Осень)	150	20	15	33	342	
Простокваша (Лето-Осень)		180	5	5	7	95	1	420,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>437</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1662</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>233</b>	<b>1752</b>	<b>11</b>		

Пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный манный (Лето-Осень)	200	5	6	16	140		99
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>430</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>319</b>	<b>2</b>	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16		368
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (Лето-Осень)	200	4	4	15	121		87
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (Лето-Осень)	80	13	14	14	234	1	322,01
	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	130		0,12
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	60			2	8		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
<b>Итого за Обед</b>		<b>752</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>105</b>	<b>742</b>	<b>4</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный (Лето-Осень)	80	2	8	8	105		274
	Рис отварной (Лето-Осень)	130	3	5	33	192		332
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	180	1		19	89	180	417
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>421</b>	<b>180</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1692</b>	<b>42</b>	<b>49</b>	<b>214</b>	<b>1498</b>	<b>186</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Суп молочный с крупой (овсяная) (Лето-Осень)	200	5	7	15	142		101,02
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100		414
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>430</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>390</b>		
<b>Завтрак2</b>								
	Флоды и ягоды свежие	100			3	16		368
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем (Лето-Осень)	200	6	5	20	145	10	63
	Сметана (порция) (Лето-Осень)	10		2		16		
	Плов из птицы (Лето-Осень)	180	36	38	32	620	3	321
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	60			2	8		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>107</b>	<b>1038</b>	<b>16</b>	
<b>Полдник</b>								
	Оладьи из печени. (Лето-Осень)	90	10	3	12	117	14	1
	Пюре картофельное (Лето-Осень)	120	3	4	18	120		339
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Кисель из сока натурального (Лето-Осень)	180			36	141	2	400
	Булочка домашняя (Лето-Осень)	50	4	7	31	197		469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>104</b>	<b>610</b>	<b>16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>259</b>	<b>2054</b>	<b>32</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Пудинг из творога (паровой) (Лето-Осень)	65	8	6	13	136		248
	Молоко сгущенное (Лето-Осень)	30	2	3	17	96		
	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	4	15	107		416
	Бутерброды с джемом или повидлом (Лето-Осень)	50	2	7	23	160		2
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>325</b>	16	20	68	499		
<b>Завтрак2</b>								
	Фрукты и ягоды свежие	100			3	16		368
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			3	16		
<b>Обед</b>								
	Щи зеленые (Лето-Осень)	200	2	6	9	95	26	74
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Тефтели из печени с рисом	60	4	5	11	103	4	301
	Каша гречневая вязкая (Лето-Осень)	150	5	4	23	151		0,02
	Салат из свежих помидоров с луком (Лето-Осень)	60	1	4	3	49		14
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	18	21	99	663	33	
<b>Полдник</b>								
	Омлет натуральный (Лето-Осень)	150	15	25	3	295		229
	Икра кабачковая (Лето-Осень)	60	1	3	5	53	13	54
	Хлеб ржаной (Лето-Осень)	20	1		7	35		
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	17	28	23	414	15	
<b>Итого за день</b>		<b>1577</b>	51	69	193	1592	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>	Суп молочный с крупой (рисовая) (Лето-Осень)	200	5	6	17	140		101,04
	Чай с молоком или сливками (Лето-Осень)	180	2	2	13	79		413
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>420</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>356</b>		
<b>Завтрак2</b>	Плоды и ягоды свежие	100			3	16		368
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем (Лето-Осень)	200	2	5	17	127	14	64
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Птица тушеная (Лето-Осень)	80	11	12	2	156	1	318
	Макаронные изделия отварные с маслом (Лето-Осень)	150	6	5	35	204		335
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	60			2	8		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>762</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>109</b>	<b>760</b>	<b>18</b>		
<b>Полдник</b>	Пицца "Детская" (Лето-Осень)	150	15	12	48	364	7	448
	Молоко кипяченое (Лето-Осень)	180	5	6	9	110		419
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>474</b>	<b>7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1612</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>214</b>	<b>1606</b>	<b>25</b>		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Суп молочный с крупой (гречневый) (Лето-Осень)	200	5	6	16	141		101,05
	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	15	100		414
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>46</b>	<b>378</b>		
<b>Завтрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>180</b>	<b>1</b>		<b>23</b>	<b>99</b>	<b>7</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	4	14	109	7	87,01
	Фрикадельки из птицы или кролика (Лето-Осень)	80	12	14	8	206	1	325
	Пюре картофельное (Лето-Осень)	150	3	5	22	150		339
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25		20
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
<b>Итого за Обед</b>		<b>712</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>96</b>	<b>744</b>	<b>191</b>	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога с морковью (Лето-Осень)	150	17	16	36	356		252
	Молоко сгущенное (Лето-Осень)	30	2	3	17	96		
	Ряженка	180	5	5	8	97	1	420,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>549</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1672</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>226</b>	<b>1770</b>	<b>199</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями (Лето-Осень)	200	6	6	19	154		100
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			8	31	2	412
	Бутерброды с джемом или повидлом (Лето-Осень)	50	2	7	23	160		2
	<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>430</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>345</b>	<b>2</b>	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100			3	16		368
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето-Осень)	200	2	4	8	75	19	73
	Сметана (порция) (Лето-Осень)	10		2		16		
	Мясо тушеное с овощами в соусе (Лето-Осень)	200	24	23	15	361	2	290
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	60			2	8		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб ржаной (Лето-Осень)	20	1		7	35		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>712</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>66</b>	<b>650</b>	<b>24</b>		
Полдник	Рыба припущенная (Лето-Осень)	90	8	4	8	101	1	259
	Овощи отварные с маслом (Лето-Осень)	50	1	1	4	29		338
	Рис отварной (Лето-Осень)	100	3	4	26	148		332
	Салат из свеклы (Лето-Осень)	60	1	4	5	56		34
	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	20	2		10	47		
	Кисель из сока натурального	180			36	141	2	400
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>89</b>	<b>522</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1742</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>208</b>	<b>1533</b>	<b>29</b>		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный манный (Лето-Осень)	200	5	6	16	140		99
	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	4	15	107		416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
	<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>430</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>395</b>		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100			3	16		368
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
Обед	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	11	82
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (Лето-Осень)	80	13	10	13	200		299
	Каша пшеничная вязкая (Лето-Осень)	150	4	1	25	128		0,2
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	60			2	8		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>105</b>	<b>692</b>	<b>14</b>		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками (Лето-Осень)	150	20	19	22	337		254
	Молоко сгущенное (Лето-Осень)	30	2	3	17	96		
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Вафли	20						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>47</b>	<b>464</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1652</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>201</b>	<b>1567</b>	<b>16</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 3-7 лет

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (ячневая) (Лето-Осень)	200	5	6	16	138		101,06
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Бутерброды с джемом или повидлом (Лето-Осень)	50	2	7	23	160		2
	<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>430</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>329</b>	<b>2</b>	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100			3	16		368
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
Обед	Борщ зеленый (Лето-Осень)	200	1	2	5	43	10	71
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Гуляш из отварного мяса (Лето-Осень)	80	13	12	3	172	1	293
	Каша пшенная вязкая (Лето-Осень)	150	4		24	119		0,04
	Салат из белокочанной капусты (Лето-Осень)	60	1	3	6	57	24	21
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>762</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>91</b>	<b>656</b>	<b>38</b>	
Полдник	Макароны отварные с сыром (Лето-Осень)	100	5	3	21	130		220
	Простокваша	180	5	5	7	95	1	420,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>225</b>	<b>1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1572</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>169</b>	<b>1226</b>	<b>41</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1в)  
 Рацион: 3-7лет

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

День: пятница  
 Неделя: 2

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (овсяная) (Лето-Осень)	200	5	7	15	142		101,02
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			8	31	2	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>420</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>38</b>	<b>310</b>	<b>2</b>	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100			3	16		368
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>			<b>3</b>	<b>16</b>		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	5	3	14	98	1	90
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (Лето-Осень)	80	13	14	14	234	1	322,01
	Каша гречневая вязкая (Лето-Осень)	150	5	4	23	151		0,02
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	60			2	8		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	180			21	84		390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>106</b>	<b>740</b>	<b>5</b>	
Полдник	Омлет с сыром (Лето-Осень)	150	17	25	3	302		230
	Хлеб ржаной (Лето-Осень)	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	180	1		19	89	180	417
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (или печенью, сдобные пирожки) (Лето-Осень)	60	6	3	17	115	6	437
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>541</b>	<b>186</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1662</b>	<b>61</b>	<b>64</b>	<b>193</b>	<b>1607</b>	<b>193</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>566</b>	<b>595</b>	<b>2110</b>	<b>16205</b>	<b>780</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>56,6</b>	<b>59,5</b>	<b>211</b>	<b>1620,5</b>	<b>78</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14</b>	<b>33</b>	<b>53</b>				

Прошнуровано, пронумеровано

и скреплено печатью учреждения

1 (одинадцать) листов

Заведующий МБДОУ "ДС №21 "Спутник" О.А. Солодкова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402874

Владелец Солодкова Ольга Анатольевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026