

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С 10.5 ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

**Возрастная группа 3-7 лет**

**(весенне-летний период)**



Заведующий МБДОУ №5

  
М. Н. Черный

Утверждаю:

| Прием пищи                   | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг  | № рецептуры  |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|--------------|
|                              |                                      |             | Б                   | Ж            | У            |                               |                |              |
| <b>День 1</b>                |                                      |             |                     |              |              |                               |                |              |
| Завтрак                      | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5.74                | 5.2          | 18.83        | 144.8                         | 0.9            | 93           |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                   | 35          | 2.75                | 7.55         | 14.62        | 139                           | 0              | 4            |
| Завтрак                      | Кофейный напиток                     | 180         | 2.85                | 2.41         | 14.36        | 91                            | 1.17           | 395          |
| 2 Завтрак                    | Сок                                  | 100         | 0.5                 | 0            | 10.1         | 42                            | 2              | 399          |
| 2 завтрак                    | Кондитерские изделия(Вафли)          | 30          | 1.5                 | 11.7         | 1.71         | 174                           | 0              |              |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                      |             | <b>13.34</b>        | <b>26.86</b> | <b>59.62</b> | <b>590.8</b>                  | <b>4.07</b>    |              |
| Обед                         | Борщ вегетарианский                  | 250         | 2.19                | 4.76         | 10.94        | 95.4                          | 14.22          | 59           |
| Обед                         | Плов из птицы                        | 210         | 21.0                | 19.4         | 35.1         | 399.0                         | 0.5            | 304          |
| Обед                         | Салат из помидор и огурцов           | 60          | 0.64                | 3.69         | 2.08         | 44.23                         | 14.94          | 15           |
| Обед                         | Компот из сухофруктов                | 180         | 0.39                | 0.018        | 24.99        | 101.7                         | 0.36           | 376          |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                       | 30          | 1.84                | 0.53         | 10.96        | 102                           | 0              | 1            |
| Обед                         | Хлеб ржаной                          | 30          | 2.25                | 0.15         | 15.86        | 71.25                         | 0              | 1            |
| <b>Итого по приему пищи</b>  |                                      |             | <b>28.31</b>        | <b>28.55</b> | <b>99.93</b> | <b>813.58</b>                 | <b>30.02</b>   |              |
| Полдник                      | Булочка «Ванильная»                  | 80          | 6.32                | 6.48         | 43.6         | 257.6                         | 0              | 467          |
| Полдник                      | Простокваша                          | 120         | 3.6                 | 3            | 5.04         | 61.2                          | 1.4            | 401          |
| Полдник                      | Фрукты свежие (яблоко)               | 100         | 0.4                 | 0.4          | 9.8          | 44                            | 10.0           | 368          |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                      |             | <b>10.32</b>        | <b>9.88</b>  | <b>58.44</b> | <b>332.8</b>                  | <b>11.4</b>    |              |
| <b>Итого за день:</b>        |                                      |             | <b>1605</b>         | <b>51.97</b> | <b>65.29</b> | <b>217.99</b>                 | <b>1737.18</b> | <b>45.49</b> |

| Прием пищи                   | Наименование блюда             | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                                |             | Б                   | Ж             | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                |                                |             |                     |               |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Каша вязкая молочная пшеничная | 200         | 10.06               | 11.34         | 41.26         | 307                           | 0             | 177             |
| Завтрак                      | Чай с лимоном                  | 180         | 0.13                | 0.02          | 10.2          | 41                            | 2.8           | 393             |
| Завтрак                      | Бутерброд с сыром              | 45          | 4.73                | 6.88          | 14.56         | 139                           | 0.07          | 3               |
| 2 завтрак                    | Сок                            | 100         | 0.5                 | 0             | 10.1          | 42                            | 2             | 399             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                |             | <b>15.42</b>        | <b>18.24</b>  | <b>76.12</b>  | <b>529</b>                    | <b>4.87</b>   |                 |
| Обед                         | Щи зеленые                     | 250         | 2.7                 | 6.56          | 9.04          | 106                           | 22.95         | 68              |
| Обед                         | Перец фаршированный            | 190         | 6.6                 | 5.1           | 15.4          | 135                           | 11.2          | 299             |
| Обед                         | Овощи по сезону(огурец свежий) | 50          | 0.4                 | 0.05          | 1.25          | 7                             | 1.35          | 120             |
| Обед                         | Кисель                         | 180         | 0.4                 | 0.018         | 25.24         | 102.72                        | 0.36          | 376             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                 | 40          | 2.45                | 0.7           | 14.62         | 136                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                    | 40          | 3                   | 0.2           | 20.9          | 95                            | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                |             | <b>15.61</b>        | <b>16.228</b> | <b>86.63</b>  | <b>581.72</b>                 | <b>35.86</b>  |                 |
| Полдник                      | Пирожок                        | 80          | 5.3                 | 4.4           | 45            | 241.2                         | 0             | 454             |
| Полдник                      | Сосиска                        | 60          | 7.1                 | 14.3          | 0.24          | 156                           | 0             | 275             |
| Полдник                      | Напиток шиповника              | 180         | 0.14                | 0.14          | 21.4          | 87.8                          | 1.55          | 398             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                |             | <b>12.54</b>        | <b>18.84</b>  | <b>66.64</b>  | <b>485</b>                    | <b>1.55</b>   |                 |
| <b>Итого за День:</b>        |                                | <b>1625</b> | <b>43.57</b>        | <b>53.308</b> | <b>229.39</b> | <b>1600.7</b>                 | <b>42.28</b>  |                 |



| Прием пищи                   | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |   |             | Б                   | Ж            | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                |   |             |                     |              |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Каша жидкая молочная манная                 | 210         | 3.18                | 3.89         | 26.38         | 153                           | 0             | 185             |
| Завтрак                      | Чай с молоком                               | 180         | 2.67                | 2.34         | 14.31         | 89                            | 1.2           | 394             |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом и повидлом               | 40          | 2.51                | 3.93         | 28.88         | 161                           | 0.48          | 2               |
| 2 завтрак                    | Фрукты по сезону (банан)                    | 100         | 1.5                 | 0.5          | 21.00         | 95                            | 10.0          | 368             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |   | <b>530</b>  | <b>9.86</b>         | <b>10.66</b> | <b>90.57</b>  | <b>498</b>                    | <b>11.68</b>  |                 |
| Обед                         | Суп картофельный с бобовыми                 | 250         | 4.39                | 4.21         | 13.05         | 133.7                         | 4.65          | 81              |
| Обед                         | Суфле из рыбы                               | 85          | 12.61               | 7.32         | 3.29          | 129                           | 0.14          | 268             |
| Обед                         | Пюре картофельное                           | 155         | 3.06                | 4.8          | 20.44         | 137.25                        | 18.16         | 321             |
| Обед                         | Салат из свежей капусты                     | 60          | 0.84                | 3.05         | 5.4           | 52.44                         | 19.5          | 20              |
| Обед                         | Компот из свежих фруктов (яблоко)           | 180         | 0.14                | 0.14         | 21.5          | 87.8                          | 1.5           | 373             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.84                | 0.53         | 10.97         | 102                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2.25                | 0.15         | 15.68         | 71.25                         | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |   | <b>790</b>  | <b>25.13</b>        | <b>20.2</b>  | <b>90.33</b>  | <b>713.44</b>                 | <b>43.95</b>  |                 |
| Полдник                      | Пудинг из творога с яблоком/ сметанный соус | 100/30      | 13.61               | 10.67        | 14.63         | 209                           | 1.33          | 240             |
| Полдник                      | Ряженка                                     | 150         | 4.35                | 3.75         | 6.3           | 81                            | 0.45          | 401             |
| Полдник                      | Кондитерские изделия (зефир)                | 60          | 0.72                | 0            | 39.0          | 162                           | 0             |                 |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |   | <b>340</b>  | <b>18.68</b>        | <b>14.42</b> | <b>59.93</b>  | <b>452</b>                    | <b>1.78</b>   |                 |
| <b>Итого за день:</b>        |   | <b>1660</b> | <b>53.67</b>        | <b>45.28</b> | <b>240.83</b> | <b>1663.44</b>                | <b>57.41</b>  |                 |

| Прием пищи                   | Наименование блюда              | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                                 |             | Б                   | Ж             | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                |                                 |             |                     |               |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Суп молочный/рисовый            | 200         | 4.82                | 5.08          | 16.83         | 132.4                         | 0.91          | 94              |
| Завтрак                      | Какао                           | 180         | 3.67                | 3.19          | 15.82         | 107                           | 1.43          | 397             |
| Завтрак                      | Бутерброд с сыром               | 45          | 4.37                | 6.88          | 14.56         | 139                           | 0.07          | 3               |
| 2 завтрак                    | Простокаваша                    | 120         | 3.6                 | 3             | 5.04          | 61.2                          | 1.4           | 401             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                 |             | <b>16.22</b>        | <b>18.15</b>  | <b>57.41</b>  | <b>462.4</b>                  | <b>3.81</b>   |                 |
| Обед                         | Суп картофельный с крупой       | 250         | 2.66                | 2.8           | 17.12         | 105                           | 6.6           | 80              |
| Обед                         | Капуста тушеная                 | 150         | 3.1                 | 4.85          | 14.14         | 112.65                        | 25.75         | 336             |
| Обед                         | Котлета рубленая из говядины    | 85          | 11.92               | 8.8           | 11.64         | 173                           | 0             | 282             |
| Обед                         | Овощи по сезону( огурец свежий) | 50          | 0.4                 | 0.05          | 1.25          | 7                             | 1.35          | 120             |
| Обед                         | Компот из сухофруктов           | 180         | 0.39                | 0.018         | 24.99         | 101.7                         | 0.36          | 376             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                  | 40          | 2.45                | 0.7           | 14.62         | 136                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                     | 40          | 3                   | 0.2           | 20.9          | 95                            | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                 |             | <b>23.92</b>        | <b>17.418</b> | <b>104.66</b> | <b>730.35</b>                 | <b>34.06</b>  |                 |
| Полдник                      | Омлет с сыром                   | 85          | 9.1                 | 15.8          | 1.4           | 184                           | 0.17          | 216             |
| Полдник                      | Икра их свежих кабачков         | 60          | 0.54                | 2.82          | 3.55          | 41.76                         | 3.31          | 53              |
| Полдник                      | Чай с лимоном                   | 180         | 0.13                | 0.02          | 10.2          | 41                            | 2.8           | 393             |
| Полдник                      | Кондитерские изделия(мармелад)  | 50          | 0.4                 | 0.05          | 39.9          | 163                           | 0             | 702             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                 |             | <b>10.17</b>        | <b>18.69</b>  | <b>55.05</b>  | <b>429.76</b>                 | <b>6.28</b>   |                 |
| <b>Итого за день:</b>        |                                 | <b>1695</b> | <b>50.31</b>        | <b>54.258</b> | <b>217.12</b> | <b>1622.51</b>                | <b>44.15</b>  |                 |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                 | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                                    |             | Б                   | Ж            | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                |                                    |             |                     |              |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Суп молочный геркулес              | 200         | 5.92                | 5.93         | 17.93         | 148.8                         | 0.91          | 94              |
| Завтрак                      | Чай с сахаром                      | 180         | 0.06                | 0.02         | 9.99          | 40                            | 0.03          | 392             |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                 | 40          | 2.45                | 7.55         | 14.62         | 136                           | 0             | 4               |
| 2 завтрак                    | Свежие фрукты по сезону (виноград) | 100         | 0.6                 | 0.2          | 15.4          | 69                            | 6.0           | 368             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                    | <b>520</b>  | <b>9.03</b>         | <b>13.7</b>  | <b>57.94</b>  | <b>393.8</b>                  | <b>6.94</b>   |                 |
| Обед                         | Щи из свежей капусты               | 250         | 1.39                | 3.9          | 6.79          | 68                            | 14.77         | 61              |
| Обед                         | Тефтели из говядины                | 80          | 10.77               | 10.24        | 11.85         | 185.36                        | 1.035         | 286             |
| Обед                         | Соус сметанный с луком             | 40          | 0.56                | 1.99         | 2.34          | 29.64                         | 0.015         | 356             |
| Обед                         | Гречка Отварная                    | 110         | 6.5                 | 9.0          | 43.5          | 279.9                         | 0             | 156             |
| Обед                         | Салат из свежих огурцов            | 60          | 0.46                | 3.65         | 1.43          | 40.38                         | 5.7           | 13              |
| Обед                         | Компот из св. фруктов(яблоко)      | 180         | 0.14                | 0.14         | 21.5          | 87.8                          | 1.5           | 372             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                     | 30          | 1.84                | 0.53         | 10.96         | 102                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                        | 30          | 2.25                | 0.15         | 15.68         | 71.25                         | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                    | <b>780</b>  | <b>23.91</b>        | <b>29.6</b>  | <b>114.05</b> | <b>864.33</b>                 | <b>23.02</b>  |                 |
| Полдник                      | Вареники ленивые                   | 150         | 22.9                | 16.15        | 24.8          | 350.5                         | 0.26          | 230             |
| Полдник                      | Соус сметанный                     | 30          | 0.42                | 1.49         | 1.75          | 22.22                         | 0.01          | 354             |
| Полдник                      | Ряженка                            | 120         | 3.48                | 3            | 5.04          | 64.8                          | 0.45          | 401             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                    | <b>300</b>  | <b>28.54</b>        | <b>22.14</b> | <b>34.11</b>  | <b>469.92</b>                 | <b>0.81</b>   |                 |
| <b>Итого за День:</b>        |                                    | <b>1600</b> | <b>61.48</b>        | <b>65.44</b> | <b>206.1</b>  | <b>1728.05</b>                | <b>30.77</b>  |                 |



| Прием пищи                   | Наименование блюда             | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                                |             | Б                   | Ж             | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 6</b>                |                                |             |                     |               |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Каша вязкая молочная пшеничная | 200         | 7.55                | 12.08         | 38.53         | 293.3                         | 1.37          | 177             |
| Завтрак                      | Чай с молоком                  | 180         | 2.67                | 2.34          | 14.31         | 89                            | 1.2           | 394             |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом и повидлом  | 40          | 2.51                | 3.93          | 28.88         | 161                           | 0.48          | 2               |
| 2 завтрак                    | Св. фрукты по сезону (яблоко)  | 100         | 0.4                 | 0.4           | 9.8           | 44                            | 10.0          | 368             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                |             | <b>13.13</b>        | <b>18.75</b>  | <b>91.52</b>  | <b>587.3</b>                  | <b>13.05</b>  |                 |
| Обед                         | Суп из цветной капусты         | 250         | 1.9                 | 3.9           | 11.1          | 89.9                          | 47.3          | 80              |
| Обед                         | Шницель рыбный                 | 80          | 12.08               | 3.92          | 8.21          | 116                           | 2.62          | 258             |
| Обед                         | Картофель отварной             | 150         | 2.7                 | 5.3           | 21.5          | 144                           | 19.6          | 125             |
| Обед                         | Салат из свежей капусты        | 60          | 0.84                | 3.05          | 5.4           | 52.44                         | 19.5          | 20              |
| Обед                         | Кисель                         | 180         | 0.4                 | 0.018         | 25.24         | 102.72                        | 0.36          | 376             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1.84                | 0.53          | 10.96         | 102                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                    | 30          | 2.25                | 0.15          | 15.68         | 71.25                         | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                |             | <b>21.83</b>        | <b>16.868</b> | <b>98.09</b>  | <b>678.31</b>                 | <b>89.68</b>  |                 |
| Полдник                      | Сосиска отварная               | 60          | 7.1                 | 14.3          | 0.24          | 156                           | 0             | 275             |
| Полдник                      | Салат из моркови с яблоком     | 60          | 0.56                | 3.48          | 5.24          | 54.6                          | 4.62          | 40              |
| Полдник                      | Простокваша                    | 120         | 3.6                 | 3             | 5.04          | 61.2                          | 1.44          | 401             |
| Полдник                      | Булочка «Веснушка»             | 80          | 6.24                | 4.9           | 43.1          | 241.6                         | 0             | 473             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                |             | <b>17.5</b>         | <b>25.68</b>  | <b>53.62</b>  | <b>513.4</b>                  | <b>6.06</b>   |                 |
| <b>Итого за день:</b>        |                                | <b>1640</b> | <b>52.61</b>        | <b>60.728</b> | <b>241.25</b> | <b>1779.01</b>                | <b>108.79</b> |                 |

| Прием пищи                   | Наименование блюда           | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                              |             | Б                   | Ж             | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 8</b>                |                              |             |                     |               |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Каша вязкая молочная рисовая | 200         | 10.06               | 11.34         | 41.26         | 307.0                         | 0             | 177             |
| Завтрак                      | Какао                        | 180         | 3.67                | 3.19          | 15.82         | 107                           | 1.43          | 397             |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом           | 35          | 2.45                | 7.55          | 14.62         | 136                           | 0             | 1               |
| 2 завтрак                    | Сок                          | 120         | 0.73                | 0.1           | 13.27         | 56.91                         | 2.26          | 399             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                              |             | <b>535</b>          | <b>16.91</b>  | <b>22.18</b>  | <b>84.97</b>                  | <b>606.91</b> | <b>3.69</b>     |
| Обед                         | Сук картофельный с клецками  | 250         | 2.2                 | 3.3           | 13.55         | 162.5                         | 10.45         | 85              |
| Обед                         | Рыба тушеная с овощами       | 80          | 7.66                | 2.89          | 2.2           | 74.0                          | 1.96          | 247             |
| Обед                         | Пюре картофельное            | 155         | 3.06                | 4.8           | 20.44         | 137.25                        | 18.16         | 321             |
| Обед                         | Салат из помидор и огурцов   | 60          | 0.64                | 3.69          | 2.08          | 44.23                         | 14.94         | 15              |
| Обед                         | Компот из сухофруктов        | 180         | 0.39                | 0.018         | 24.99         | 101.7                         | 0.36          | 376             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный               | 40          | 2.45                | 0.7           | 14.62         | 136                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                  | 40          | 3                   | 0.2           | 20.9          | 95                            | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                              |             | <b>800</b>          | <b>19.4</b>   | <b>15.598</b> | <b>98.78</b>                  | <b>45.87</b>  |                 |
| Полдник                      | Запеканка творожная          | 120         | 16.46               | 11.29         | 16.08         | 231                           | 0.22          | 237             |
| Полдник                      | Соус сметанный               | 30          | 0.44                | 1.25          | 1.47          | 18.53                         | 0.01          | 354             |
| Полдник                      | Салат из моркови             | 60          | 0.75                | 0.06          | 6.97          | 31                            | 2.88          | 41              |
| Полдник                      | Простокваша                  | 120         | 3.6                 | 3             | 5.04          | 61.2                          | 1.44          | 401             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                              |             | <b>330</b>          | <b>22.87</b>  | <b>15.6</b>   | <b>29.56</b>                  | <b>4.55</b>   |                 |
| <b>Итого за день:</b>        |                              | <b>1665</b> | <b>59.18</b>        | <b>53.378</b> | <b>213.31</b> | <b>1699.72</b>                | <b>54.11</b>  |                 |



| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая Ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |  |             | Б                   | Ж             | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 9</b>                |  |             |                     |               |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Каша вязкая молочная ячневая             | 200         | 5.21                | 10.47         | 38.27         | 271.26                        | 2.44          | 270             |
| Завтрак                      | Чай с лимоном                            | 180         | 0.13                | 0.02          | 10.2          | 41                            | 2.8           | 393             |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                       | 35          | 2.75                | 7.55          | 14.62         | 136                           | 0.            | 1               |
| 2 завтрак                    | Св. фрукты по сезону ( персик/абрикос)   | 100         | 0.9                 | 0.1           | 9             | 43                            | 10            | 368             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |  |             | <b>8.99</b>         | <b>18.14</b>  | <b>72.09</b>  | <b>491.26</b>                 | <b>15.24</b>  |                 |
| Обед                         | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 2.68                | 2.84          | 17.74         | 105                           | 8.25          | 82              |
| Обед                         | Рагу овощное                             | 180         | 2.67                | 4.82          | 12.19         | 104                           | 17.2          | 77              |
| Обед                         | Суфле из отварного мяса                  | 80          | 13.53               | 15.6          | 10.76         | 234.91                        | 0.03          | 75              |
| Обед                         | Овощи по сезону ( помидор)               | 50          | 0.55                | 0.1           | 1.9           | 12                            | 12.5          | 120             |
| Обед                         | Кисель                                   | 180         | 0.4                 | 0.018         | 25.24         | 102.72                        | 0.36          | 376             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1.84                | 0.53          | 10.96         | 102                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                              | 30          | 2.25                | 0.15          | 15.86         | 71.25                         | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |  |             | <b>23.92</b>        | <b>24.058</b> | <b>94.65</b>  | <b>731.88</b>                 | <b>38.34</b>  |                 |
| Полдник                      | Оладьи с повидлом                        | 130         | 4.56                | 4.06          | 27.75         | 330                           | 0.47          | 449             |
| Полдник                      | Ряженка                                  | 150         | 4.35                | 3.75          | 6.3           | 81                            | 0.45          | 401             |
| Полдник                      | Йогourt отварное                         | 40          | 5.08                | 4.6           | 0.28          | 63                            | 0             | 213             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |  |             | <b>13.99</b>        | <b>12.41</b>  | <b>34.33</b>  | <b>474</b>                    | <b>1.91</b>   |                 |
| <b>Итого за День:</b>        |  |             | <b>46.9</b>         | <b>54.608</b> | <b>201.07</b> | <b>1697.14</b>                | <b>55.49</b>  |                 |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                    | Выход Блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | Номер рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------|
|                              |                                       |             | Б                   | Ж            | У             |                               |               |                 |
| <b>ДЕНЬ 10</b>               |                                       |             |                     |              |               |                               |               |                 |
| Завтрак                      | Суп молочный с кукурузной крупой      | 200         | 6.03                | 6.35         | 21.05         | 165.5                         | 1.125         | 94              |
| Завтрак                      | Чай с сахаром                         | 180         | 0.06                | 0.02         | 9.99          | 40                            | 0.03          | 392             |
| Завтрак                      | Булерброд с повидлом                  | 40          | 2.45                | 7.55         | 14.62         | 136                           | 0.            | 2               |
| 2 завтрак                    | Сок                                   | 100         | 0.5                 | 0            | 10.1          | 42                            | 2             | 399             |
| 2 завтрак                    | Кондитерские изделия(печенье )        | 30          | 2.16                | 2.4          | 21.3          | 114.9                         | 0             |                 |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                       | <b>550</b>  | <b>11.2</b>         | <b>16.32</b> | <b>77.06</b>  | <b>498.4</b>                  | <b>3.155</b>  |                 |
| Обед                         | Сук картсфелыный с рыбными консервами | 250         | 8.6                 | 8.4          | 14.3          | 167.2                         | 9.1           | 87              |
| Обед                         | Кнели куриные с рисом                 | 80          | 6.6                 | 5.1          | 15.4          | 135.0                         | 0             | 312             |
| Обед                         | Макаронны отварные с маслом           | 150         | 4.08                | 4.08         | 25.05         | 153                           | 0             | 205             |
| Обед                         | Овощи по сезону (огурец свежий)       | 50          | 0.4                 | 0.05         | 1.25          | 7                             | 1.35          | 120             |
| Обед                         | Компот из свежих фруктов(яблоко)      | 180         | 0.14                | 0.14         | 21.5          | 87.8                          | 1.5           | 372             |
| Обед                         | Хлеб пшеничный                        | 40          | 2.45                | 0.7          | 14.62         | 136                           | 0             | 1               |
| Обед                         | Хлеб ржаной                           | 40          | 3                   | 0.2          | 20.9          | 95                            | 0             | 1               |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                       | <b>790</b>  | <b>25.27</b>        | <b>17.77</b> | <b>113.02</b> | <b>781</b>                    | <b>11.95</b>  |                 |
| Полдник                      | Сырники с морковью/сметанный соус     | 100/30      | 14.09               | 11.59        | 21.12         | 245                           | 0.73          | 233             |
| Полдник                      | Свежие фрукты по сезону(Банан)        | 100         | 1.5                 | 0.45         | 17.01         | 77.76                         | 8.1           | 336             |
| Полдник                      | Простокаша                            | 120         | 3.36                | 3.0          | 5.04          | 61.2                          | 1.44          | 401             |
| <b>Итого по приему пищи:</b> |                                       | <b>350</b>  | <b>18.95</b>        | <b>15.09</b> | <b>47.16</b>  | <b>401.2</b>                  | <b>12.17</b>  |                 |
| <b>Итого за день:</b>        |                                       | <b>1690</b> | <b>55.42</b>        | <b>49.18</b> | <b>237.24</b> | <b>1680.6</b>                 | <b>27.275</b> |                 |

| ДЕНЬ   | БЕЛКИ,г       | ЖИРЫ,г        | УГЛЕВОДЫ,г     | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,ккал | ВИТАМИН С,мг  |
|--|---------------|---------------|----------------|------------------------------|---------------|
| 1  | 51.97         | 65.29         | 217.99         | 1737.18                      | 45.49         |
| 2  | 43.57         | 53.308        | 229.39         | 1600.7                       | 42.28         |
| 3  | 53.67         | 45.28         | 240.83         | 1663.44                      | 57.41         |
| 4  | 50.31         | 54.258        | 217.12         | 1622.51                      | 44.15         |
| 5  | 61.48         | 65.44         | 206.1          | 1728.05                      | 30.77         |
| 6  | 52.61         | 60.728        | 241.25         | 1779.01                      | 108.79        |
| 7  | 57.46         | 64.02         | 239.23         | 1761.42                      | 41.44         |
| 8  | 59.18         | 53.378        | 213.31         | 1699.72                      | 54.11         |
| 9  | 46.9          | 54.608        | 201.07         | 1697.14                      | 55.49         |
| 10   | 55.42         | 49.18         | 237.24         | 1680.6                       | 25.275        |
| <b>ИТОГО ЗА ВСЕ ДНИ</b>  | <b>532.57</b> | <b>565.49</b> | <b>2243.53</b> | <b>16 969.77</b>             | <b>505.05</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВСЬ ПЕРИОД</b>  | <b>53.257</b> | <b>56.55</b>  | <b>224.35</b>  | <b>1696.98</b>               | <b>50.5</b>   |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ</b> |               |               |                |                              |               |



**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Крым и городе  
федерального значения Севастополе»**

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ  
Аттестат аккредитации  
RA.RU.710101 от 13 ноября 2015  
Юридический адрес: 295034  
г. Симферополь, ул. Набережная, д.67  
тел.: (365) 549-900, факс: (365) 549-901  
ИНН 9102034069 ОГРН 1149102060348  
ОКПО 00711250 КПП 910201001  
e-mail: fbuz\_premn@ege-crimea.ru  
http://www.ege-crimea.ru  
Фактический адрес: ул. Руданского, 41, г. Ялта,  
298612, тел.: (3654) 328990, факс: (3654) 328990,  
e-mail: fbuz\_yal@ege-crimea.ru  
ОКПО 00711250 ОГРН 1149102060348  
ИНН 9102034069 КПП 910201001

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель руководителя органа инспекции,  
Главный врач  
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Республике  
Крым и ГФЗ Севастополе» в г. Ялта,  
Алупка и пгт Гурзуф  
Романенко В.Г.



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

о соответствии санитарным правилам и нормативам перспективного меню

№ 4.23/Э.17 от 12.02.2019

1. Наименование учреждения: МБДОУ «Детский сад №5»МО ГО Ялта РК
2. Юридический адрес: 298650 РК, г. Ялта, пгт Массандра, ул. Имени 16 апреля 1944, 11-А
3. Фактический адрес: 298650 РК, г. Ялта, пгт Массандра, ул. Имени 16 апреля 1944, 11-А, 298650, РК, г. Ялта, пгт. Советское, д.7
4. Ф.И.О. руководителя: Черный М.Н. Телефон, факс:
5. ИНН/КПП: 9103016961\910301001 ОГРН: 1149102175760
6. Основание для проведения экспертизы: заявление рег. № 4.23 от 24.01.2019 г.
7. Документы, представленные для проведения экспертизы: Примерное двухнедельное перспективное меню с 10.5 часовым пребыванием детей возрастной группой 3-7 лет, пояснительная записка блн и даты, технологические карты утвержденные руководителем
8. Перечень нормативной документации, на основании которой проводилась экспертиза: СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года)
9. Характеристика рациона питания: в документах представленных для проведения экспертизы нет суточного набора продуктов имеется указание на использование рекомендуемого, что соответствует абзацу первому п.15.3 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

4.23/Э.17  
ФИО

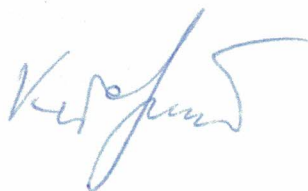
Согласно пояснительной записки при составлении меню использован рекомендуемый суточный набор продуктов приложения №10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года)

**16. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно:**

Мясо, молоко, кисломолочные напитки, фрукты, ... , что соответствует п.15.7 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года)

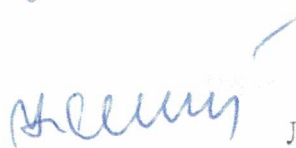
**Заключение:** Примерное двухнедельное перспективное меню с 10,5 часовым пребыванием детей возрастная группа 3-7 лет, МБДОУ «Детский сад №5» МО ГО Ялта РК 298650 РК, г.Ялта, пгт. Массандра, ул. Имени 16 апреля 1944,11-А соответствует разделу XV СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года).

Врач-эксперт.  
(врач по гигиене детей и подростков)



Куборский В.А.

заместитель Технического директора.  
(заведующий санитарно-гигиеническим отделом)



Лещенко Н.Р.

4.23/2.12  
8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Черний Марина Николаевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022