



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 08-09-2026
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



«Утверждаю»

МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"

г. Феодосии Республики Крым"

_____ К.Ю.Мансурова

Приказ № 162 от 21.08.26

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Глеводы,		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Суп молочный геркулесовый (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок,	200	5,92	5,93	17,93	149,00	ТК №94-Т
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	ТК №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко ,	200	1,56	1,14	6,74	43,46	ТК №460-П
Итого за завтрак:		443,00	9,90	9,65	43,51	300,26	
Второй завт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	ТК №82-П
Обед	Овощи натуральные сежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК №54-Т
	Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72.5%, соль йодированная, мука	200	1,72	3,15	12,31	84,46	К№115-П/144-П
	Рагу из овощей и мяса (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72 5% мука пшеничная	200	16,20	13,98	12,66	241,20	ТК №322-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,07	20,05	82,32	ТК №241-Т
	Итого за обед:		690	22,80	17,89	76,51	559,68
Полдник							
	Кисломолочный напиток (кефир)	230	6,38	5,50	8,80	110,22	ТК№470 -п
	Сырники (творог 9%, сахар, мука пшеничная, масло сливочное,яйцо куриное	130	12,96	5,34	23,53	193,99	ТК №289-П
Итого за Полдник:		360	19,34	10,84	32,33	304,21	
Итого за день 1:		1590,00	52,84	38,48	160,55	1201,05	

День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко , сахар, соль	155	4,48	5,17	21,16	149,16	TK №230-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Повидло (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,40	TK №86-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		413	9,72	10,20	60,11	370,90	
Второй завтрак	Фрукты свежие (сливы)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,60	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная	200	1,49	4,80	8,77	84,20	TK №62-Т
	Котлеты рыбные (минтай, молоко , хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	10,29	3,78	8,13	107,67	TK №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко , масло сливочное 72,5%, соль	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-П
	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,50	23,50	110,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,66	25,74	126,00	TK №574-П
	Кисель из сока (сок натуральный , сахар, крахмал картофельный)	180	22,53	15,59	88,51	586,56	TK № 249 -Т
	Итого за обед:	780	22,53	15,59	88,51	586,56	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96,40	TK №
	Булочка домашняя(мука пшеничная ,сахар,масло сливочное, дрожжи,соль ийодированная, масло растительное яйцо	60	4,20	6,70	25,40	178,68	TK №542-П
Итого за Полдник:		260	32,13	26,69	122,71	275,08	
Итого за день 2:		1553,00	62,28	52,58	280,83	1863,10	

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, <u>масло сливочное 72.5%. соль</u>	180	5,54	5,35	19,25	147,34	TK №139-П
	Хлеб семейный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко,	200	1,68	1,29	12,29	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:		438	12,92	13,13	50,38	375,19	
Второй завтрак	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,10	TK №501-П
Обед:	Овощи натуральные сежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	TK №54-Т
	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная <u>паста. масло растительное. сахар. соль</u>	200	1,82	4,85	12,17	99,59	TK №54 -Т1
	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб <u>пшеничный, масло растительное, соль</u>	70	13,47	11,80	8,04	192,24	TK №372-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная <u>паста. масло сливочное 72.5%. мука</u>	20	0,41	1,72	1,32	22,40	TK №411-П
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами (крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, <u>масло сливочное 72.5%. соль</u>	130	5,26	29,54	3,88	180,56	TK №211-1П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	TK №574-П
	Компот из свежих фруктов (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	180	0,07	0,06	8,14	33,42	TK №486-П
	Итого за обед:	730	26,03	48,77	65,83	686,01	
Полдник	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло <u>растительное. соль йодированная</u>)	200	14,33	17,57	3,96	231,28	TK №268-П
	Хлеб Деревенский	20	1,36	0,22	8,58	42,00	TK №574-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-П
Итого за Полдник:		400	15,91	17,83	19,93	304,98	
Итого за день 3:		1728,00	55,35	78,19	153,00	1420,88	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупя гречневая, молоко , сахар, масло сливочное 72.5%, соль йодированная)	155	5,45	5,67	23,86	168,25	TK №127-Т
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко ,	200	1,56	1,14	6,74	43,46	TK №460-П
Итого за завтрак:		398	9,43	9,39	49,44	319,51	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	TK №82-П
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	9,40	4,54	9,37	116,81	TK №61-Т
	Капуста тушеная с мясом (капуста белокочанная, мясо говядина,масло сливочное 72,5%,масло растительное , морковь , лук репчатый , томатная паста	200	19,17	15,00	13,65	269,00	TK №320- Т
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага изюм , сахар, кислота лимонная)	180	0,88	0,05	16,53	70,05	TK №494-П
Итого за обед:		625	32,35	20,07	59,68	552,36	
Полдник	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	TK №457-П
	Макароны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264,00	TK №256-П2
Итого за Полдник:		335	11,35	10,33	39,03	294,09	
		1458,00	53,93	39,89	156,35	1202,86	

День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая(крупа ячневая, молоко , сахар, масло сливочное 72.5%. соль йодированная)	155	4,42	5,16	25,44	165,87	TK №227-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	TK №573-П
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK№79-П
	Повидло (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,40	TK №86-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко ,	200	1,68	1,29	12,29	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:		413	8,30	8,98	67,22	386,99	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,60	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72.5%. соль	200	4,64	2,98	15,56	107,56	TK №113-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72.5%. соль йодированная)	200	12,27	8,20	24,80	223,00	TK №375-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	TK №574-П
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный. кислота лимонная)	180	0,09	0,00	25,75	103,34	TK №483-П
	Итого за обед		715	22,42	12,09	102,00	609,30
Полдник	Сок фруктовый(персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	134,40	TK №501-П
	Булочка Российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко , масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные ванилин. соль	60	4,10	4,20	28,50	168,00	TK №544-П
Итого за Полдник:		260	4,70	4,20	61,50	302,40	
Итого за день 5:		1488,00	36,32	25,37	240,22	1341,69	
Итого за день в среднем за первую неделю:		1609,00	54,81	48,81	220,40	1436,33	
Неделя II							

День 6							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко , масло сливочное	155	3,76	5,22	18,69	136,69	TK №229-П
	Хлеб семейный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко ,	200	1,56	1,14	6,74	43,46	TK №460-П
Итого за завтрак:		413	11,00	12,84	44,27	336,08	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Суп картофельный с рисовой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72.5%, соль	200	6,87	5,71	11,94	126,08	TK №114-П
	Биточки рыбные (минтай (филе), молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	10,29	3,78	8,13	107,67	TK №307-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-Т
	Хлеб пшеничный	45	2,70	0,45	21,15	99,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,55	21,45	105,00	TK №574-П
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов , сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,52	TK №491-П
	Итого за обед:	765,00	26,37	17,57	94,98	655,15	
Полдник	Напиток кисломолочный (ряженка)	220	6,38	5,50	9,24	111,98	TK №470-П
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72.5%, масло растительное, соль	130	10,67	8,01	25,50	216,77	TK №279-П
Итого за Полдник:		350	17,05	13,51	34,74	328,75	
Итого за 6 день:		1628,00	55,22	44,02	182,19	1356,88	

День 7							
Завтрак	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко , сахар, масло сливочное 72,5%,	180	3,13	6,32	18,99	145,34	TK №140/1-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко , сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		418	8,29	11,35	44,94	314,69	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,10	TK №501-П
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	TK №53-Т
	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное,	200	1,57	4,85	8,01	81,94	TK №116-П
	Биточки из говядины (говядина, молоко , хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное. соль йодированная)	80	10,81	7,55	9,29	148,45	TK №339-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста. масло сливочное 72.5%. мука	20	0,41	1,72	1,32	22,40	TK №411-П
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	TK №574-П
	Кисель из натурального сока (сок натуральный , сахар, крахмал	180	0,52	0,05	27,22	115,60	TK № 476-Т
	Итого за обед	620	18,86	15,08	82,94	546,99	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	TK №469-П
	Печенье галетное	45	3,38	4,41	33,48	187,65	TK №580-П
Итого за Полдник:		225	8,24	8,37	41,40	274,41	
Итого за день 7:		1443,00	36,29	34,96	187,46	1113,19	

День 8							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой (круп манная, молоко, сахар, масло сливочное 72.5%. соль йодированная)	200	4,68	5,30	14,40	125,00	TK №94-Т
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко,	200	1,68	1,29	12,29	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:		458	12,05	13,07	45,53	352,85	
Второй завтрак	Фрукты свежие (слива)	100	0,90	0,10	9,50	43,00	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №53-Т
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло растительное, соль	200	1,89	4,93	11,86	99,39	TK №269-Т
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72.5%. соль	200	20,83	13,36	21,29	288,76	TK №174-Т
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	TK №574-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	180	0,07	0,06	8,14	33,42	TK №486-П
	Итого за обед:	710	27,97	19,21	74,84	585,96	
Полдник	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-П
	Икра кабачковая	60	0,54	2,83	3,56	41,93	3,39
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	TK №574-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-П
Итого за Полдник:		290	6,21	7,03	15,49	151,18	
Итого за день 8:		1558,00	47,13	39,41	145,36	1132,99	

День 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, сахар, молоко, масло сливочное 72.5%, соль йодированная)	155	5,33	5,71	24,21	169,56	TK №235-П
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко , сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П
Итого за завтрак:		413	14,06	14,69	52,51	398,04	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0,80	0,10	8,20	36,90	TK №82-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло	200	2,18	1,60	15,16	83,72	TK №79-Т
	Котлеты из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль	80	15,39	13,49	9,19	219,70	TK №372-П
	Капуста тушеная (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, сахар, соль	150	3,35	5,63	11,70	110,78	TK №380-П
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	180	0,88	0,05	16,53	70,05	TK №494-П
Итого за обед:		755	25,51	21,34	80,90	617,66	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96		86,76	TK №469-П
	Вафли	130	14,04	6,89	23,27	211,25	TK №286-П
Итого за Полдник:		310	18,90	10,85	23,27	298,01	
Итого за день 9:		1578,00	59,27	36,13	164,88	1350,61	

День 10							
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко , масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	200	14,33	17,57	3,96	231,28	TK №268-П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,21	35,22	TK №459-П
Итого за завтрак:		433	16,39	20,10	26,31	352,29	
Второй завтрак	сок персиковый	100	0,90	0,10	9,50	43,00	TK №82-П
Обед	Овощи натуральные сежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	TK №54-Т
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокочанная, фасоль, томатная паста, масло растительное, сахар, соль)	200	2,94	5,10	13,81	112,90	TK №96 - П
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль)	80	14,36	4,70	5,02	119,82	TK №356-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	TK №152-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,50	TK №574-П
	Кисель из свежих фруктов	180	0,27	0,00	35,46	90,00	TK № 242 -Т
Итого за обед:		740	25,41	15,91	109,11	629,70	
Полдник	Молоко кипяченое	200	0,60	0,00	33,00	134,40	TK №470-П
	Пирожок с капустой (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, капуста белокочанная , масло растительное, дрожжи хлебопекарные)	135	17,09	15,82	48,81	395,23	TK №296-Т
Итого за Полдник:		335	17,69	15,82	81,81	529,63	
Итого за день 10:		1608,00	60,39	51,93	226,73	1554,62	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		1563,00	51,66	41,29	181,32	1301,65	

Итого в среднем за 10 дней:		1586,00	53,24	90,10	200,86	1368,98		
	Прием пищи	В среднем за		В среднем за		В среднем за 10		
		ЭЦ, ккал	%	ЭЦ,	%	ЭЦ,	%	
	Завтрак 20%	36	350,57	19,5	350,79	19,5	350,68	19,5
	Второй завтрак 5%	9	47,38	2,6	47,38	2,6	47,38	2,6
	Обед 35%	63	594,30	33,0	607,09	33,7	600,70	33,4
	Полдник 15%		286,55	15,9	316,40	17,5	301,52	16,7

,

π