

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 1 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша ячневая вязкая	200	6,8	8	31,4	217,7	0,5	№84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого за завтрак:	449	14,65	18,19	65,73	466,53	1,09	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№74
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат свекла с солёным огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	-	№25
	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,95	13,91	109,37	-	№30
	Биточки из мяса курицы	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№48(а)
	Сложный гарнир	150	3,12	5,65	31,85	144,98	14,54	№440
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Итого за обед:	750	28,06	34,39	113,26	828,04	15,85	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	Итого за полдник:	370	25,34	27,51	24,07	458,43	1,82	
	Итого за первый день:	1699	50,45	63,62	252,86	1800,00	28,76	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 2 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,97	7,65	24,66	195,1	1	№30
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№1
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№127
	Итого за завтрак:	437	12,54	23,98	61,86	454,23	3,6	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат витаминный	60	0,21	2,43	2,81	66	26,75	№17
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,9	2,8	10,81	132,4	39,35	№36
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№39
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Итого за обед:	750	25,83	19,21	112,15	876,68	67,42	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Булочка домашняя	100	2,75	5,76	39	248,5	0,63	№62
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	Итого за полдник:	300	8,35	12,16	47,2	386,5	2,03	
	Итого за второй день:	1587	48,02	55,78	278,17	1800,00	81,74	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 3 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 57-1
10ч. 00. мин.	Итого за завтрак:	455	10,96	16,54	82,08	338,88	1,54	
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
11 ч. 45 мин.	Итого за второй завтрак:	100	1	0,2	20,2	94	4	
	<u>Обед</u>							
	Салат «Зимний»	60	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,1	9,1	93	14,68	№38
	Котлета из мяса курицы	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№35(а)
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,4	32,6	187,2	-	№85
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	750	28,35	30,37	1041,64	719,22	25,23	
	<u>Полдник</u>							
	Сырники с маслом и сахаром	150	29,37	14,12	46,49	487,5	0,75	№9
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	Итого за полдник:	350	34,97	19,12	68,49	647,9	2,15	
	Итого за третий день:	1655	55,28	66,23	275,41	1800,00	32,92	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 4 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	249,34	0,9	№80
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Бутерброд с сыром	30/11,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№58
	Итого за завтрак:	441,3	14,33	16,7	65,94	462,74	1,64	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свеклы	58	0,4	1,8	4,4	46,2	5,7	№13
	Суп с клёцками на бульоне	200	2,45	4,95	13,91	129,37	19,41	№60
	Биточки рыбные	80	11,83	2,2	7,75	108,7	0,32	№70
	Капуста тушёная	150	4,89	10,33	10,72	184,02	26,06	№103
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Итого за обед:	748	25,76	19,87	92,45	722,9	51,89	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Хлеб в омлете	200	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	188	1,4	№95
	Итого за полдник:	400	25,1	24,98	39,48	550,86	1,94	
	Итого за четвертый день:	1689,3	65,69	61,95	251,77	1800,00	62,27	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 5 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша кукурузная	200	8,4	8,77	31,1	231,1	0,44	№81
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№1
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№127
	Итого за завтрак:	437	13,97	25,1	68,3	538,92	3,04	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Морковь тёртая с сахаром	60	0,59	0,05	8,76	35,65	2,88	№11
	Рассольник со сметаной	200	1,99	5,8	15,35	179,9	9,38	№32
	Гуляш	80	19,27	12,45	3,87	205,11	2,35	№89
	Картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Итого за обед:	750	30,63	26,14	102,91	751,99	21,35	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	11,8	208,5	-	№100
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	Итого за полдник:	250	9,35	12,3	20	346,5	1,4	
	Итого за пятый день:	1537	55,25	63,97	278,17	1800,00	34,48	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 6 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша сборная молочная	200	5	10,47	29,9	339	2	№43
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,34	0,27	16,61	104,7	1,95	№ 57
	Итого за завтрак:	445	9,58	13,3	74,25	524,41	4,59	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
	Итого за второй завтрак:	100	1	0,2	20,2	94	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат витаминный	60	0,21	2,43	2,81	66	26,75	№17
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,64	8,32	8,85	158,25	38,63	№41
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№10
	Тушёная свекла	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№24
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Итого за обед:	750	17,62	17,45	95,28	774,27	67,46	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Пирог с повидлом	100	6,33	5,56	33,66	246,92	0,44	№59
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	Итого за полдник:	300	11,93	10,56	55,66	407,32	1,44	
	Итого за шестой день:	1595	40,13	41,51	245,39	1800,00	77,49	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 7 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	5,1	25,1	158,9	1	№52
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	-	№3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Итого за завтрак:	449	13,75	15,29	59,43	422,59	1,4	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Груша	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	№73
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат «зимний»	63	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Борщ со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	23,08	№29
	Тефтели из мяса курицы	80	16,18	17,38	10,79	261,49	1	№114(а)
	Горошница	150	4,6	3,5	18,75	170	-	№96
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№101
	Итого за обед:	763	30,4	30,88	110,29	805,57	33,68	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	Итого за полдник:	370	25,34	27,51	24,07	508,43	1,82	
	Итого за седьмой день:	1682	59,29	64,08	267,69	1800,00	43,7	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 8 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша пшеничная	200	7,9	8	35,8	241,1	0,44	№83
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	№127
	Бутерброд с маслом	57	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№ 1
	Итого за завтрак:	457	13,47	24,33	73	505,42	3,04	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Морковь тёртая с сахаром	60	0,59	0,05	8,76	35,65	2,88	№11
	Свекольник со сметаной	180	1,7	3,33	10,53	123,77	15,02	№38
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№99
	Картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№142
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№67
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	730	21,06	17,4	104,54	727,2	25,94	
	<u>Полдник</u>							
	Творожная запеканка	200	24,79	18,28	22,26	346,79	1,44	№7
	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№95
	Итого за полдник:	400	30,39	24,68	30,46	484,79	2,84	
	Итого за восьмой день:	1687	56,32	66,84	247,89	1800,00	40,51	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 9 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша пшённая	180	4	5,07	21,59	175,16	2,67	№40
	Чай с молоком	180	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№182
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5 /20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 57-1
	Итого за завтрак:	415	8,64	11,43	77,33	393,99	3,31	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	94	4	№92
	Итого за второй завтрак:	100	1	0,2	20,2	94	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат из свеклы	58	0,4	1,8	4,4	46,2	5,7	№13
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,9	2,8	10,81	144,99	39,35	№36
	Азу из мяса курицы	80	13,1	17,4	2,1	216,5	2,2	№26(а)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№39
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Итого за обед:	748	28,75	29,8	106,9	744,01	47,8	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Хлеб в омлете	150	19,5	18,58	31,28	362,86	0,54	№5(а)
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	Итого за полдник:	350	25,1	23,58	53,28	568	1,54	
	Итого за девятый день:	1693	53,49	65,01	257,71	1800,00	53,85	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 10 (с 3 до 7 лет)

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№99
	Бутерброд с сыром	35/15,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№176
	Итого за завтрак:	451,3	14,61	16,92	60,96	469,52	1,64	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№2
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Салат «зимний»	60	1,01	4,15	7,35	62,7	9,2	№14
	Суп гороховый с гречками	200	2,7	6,5	28,3	204	19,6	№47
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№10
	Тушёная свекла	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№24
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	101,99	0,40	№401
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№101
	Итого за обед:	750	22,3	17,59	127,69	788,29	30,44	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Пряники	50	3,1	1	17,45	276	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№95
	Итого за полдник:	250	19,3	16,5	20,5	459,6	2,2	
	Итого за десятый день:	1551,3	56,08	51,01	254,94	1800,00	44,28	

Двухнедельное меню МБДОУ Краснопольский детский сад «Малышок»

Утверждаю

Заведующая детским садом

_____ Р.С.Михайлова

«12» января 2026г.

	Выход, масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С.
	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1й день	1699	50,45	63,62	252,86	1800,00	28,76
2й день	1587	48,02	55,78	278,17	1800,00	81,74
3й день	1655	55,28	66,23	275,41	1800,00	32,92
4й день	1689,3	65,69	61,95	251,77	1800,00	62,27
5й день	1537	55,25	63,97	278,17	1800,00	34,48
6й день	1595	40,13	41,51	245,39	1800,00	77,49
7й день	1682	59,29	64,08	267,69	1800,00	43,7
8й день	1687	56,32	66,84	247,89	1800,00	40,51
9й день	1693	53,49	65,01	257,71	1800,00	53,85
10й день	1551,3	56,08	51,01	254,94	1800,00	44,28
Весь период	14688,6	540,00	626,87	261,00	18000,00	500,00

Значение	1468,86	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Норма	1250-1700	54,00	60,00	261,00	1800	50