

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 1. Меню на 03.08.2026г. (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	№172
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	17,58	118,89	1,59	№397
	Бутерброд с сыром	25/5	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого за завтрак:	430	15,63	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	№368
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Суп лапша домашняя	200	2,45	4,95	13,91	109,37	-	№86
	Биточки рубленные из птицы паровые	80	15,54	17,15	7,09	243	0,91	№306
	Каша перловая	150	3,12	5,65	31,85	144,98	14,54	№440
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	10,0	№398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Итого за обед:	690	26,47	28,6	104,25	727,75	25,45	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет на натуральном молоке	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№216
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№401
	Итого за полдник:	370	25,34	27,51	24,07	458,43	1,82	
	Итого за первый день:	1590	50,45	63,62	212,86	1800,00	28,76	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 04.08.2026г. (с 3 до 7 лет) День 2

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	№93
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№5
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№397
	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	№368
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Щи из квашеной капусты	200	1,9	2,8	10,81	132,4	39,35	№61
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№243
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,4	32,6	187,2	-	№204
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№373
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Итого за обед:	690	25,83	19,21	112,15	876,68	67,42	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	ватрушки	100	13,20	22,9	37,4	408	0,06	№458
	снежок	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	Итого за полдник:	300	18,8	29,3	45,6	546	1,46	
	Итого за второй день:	1527	48,02	55,78	228,17	1800,00	81,74	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню 05.08.2026г (с 3 до 7 лет) День 3

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 вязкая из смеси круп	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№178
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№394
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 2
10ч. 00. мин.	Итого за завтрак:	455	10,96	16,54	82,08	338,88	1,54	
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	94	4	№399
11 ч. 45 мин.	Итого за второй завтрак:	180	1	0,2	20,2	94	4	
	<u>Обед</u>							
	Свекольник	200	1,7	4,1	9,1	93	14,68	№58
	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	11,33	№331
	Напиток из кураги с вит. С	200	0,12	-	17,76	90,7	0,55	№98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	690	28,35	30,37	1041,64	719,22	25,23	
	<u>Полдник</u>							
	Пудинг рисовый	150	29,37	14,12	46,49	487,5	0,75	№111
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№401
	Итого за полдник:	350	34,97	19,12	68,49	647,9	2,15	
	Итого за третий день:	1595	55,28	66,23	275,41	1800,00	32,92	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню (с 3 до 7 лет) 06.08.2026г День 4

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 вязкая	200	6,04	9,96	31,32	249,34	0,9	№177
	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№397
	Бутерброд с сыром	30/11,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№3
	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	№368
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Суп картофельный с клёцками	200	2,45	4,95	13,91	129,37	19,41	№85
	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	№248
	Каша гречневая	150	4,89	10,33	10,72	184,02	26,06	№336
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401a
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Итого за обед:	690	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(a)
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	188	1,4	№401
	Итого за полдник:	400	25,1	24,98	39,48	550,86	1,94	
	Итого за четвертый день:	1631,3	65,69	61,95	211,77	1800,00	62,27	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню (с 3 до 7 лет) 07.08.2026г День 5

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	№177
	Бутерброд с маслом	37	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№5
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	2,6	№397
	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	№368
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Рассольник	200	1,99	5,8	15,35	179,9	9,38	№73
	Гуляш из отварного мяса	80	19,27	12,45	3,87	205,11	2,35	№277
	картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№ 321
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№373
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Итого за обед:	690	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
	кефир	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	Итого за полдник:	250	9,35	12,3	20	346,5	1,4	
	Итого за пятый день:	1477	55,25	63,97	198,17	1800,00	34,48	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 10.08.2026г (с 3 до 7 лет) День 6

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 вязкая из смеси круп	200	5	10,47	29,9	339	2	№178
	Чай с молоком	200	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№394
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,34	0,27	16,61	104,7	1,95	№ 2
	Итого за завтрак:	445	9,58	13,3	74,25	524,41	4,59	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	94	4	№399
	Итого за второй завтрак:	180	1	0,2	20,2	94	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№248
	Каша перловая	150	2,57	4,5	23,6	179,8	-	№ 339
	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	-	№4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Итого за обед:	690	17,72	8,97	54,42	623,22	8,68	
	<u>Полдник</u>							
15 ч. 50 мин.	Плюшка	100	4,22	4,80	33,32	194	0,02	№474
	Снежок	200	5,6	5	22	160,4	1	№95
	Итого за полдник:	300	9,86	9,8	55,32	354,4	1,02	
	Итого за шестой день:	1535	40,13	41,51	245,39	1800,00	77,49	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню 11.08.2026г (с 3 до 7 лет) День 7

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 сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	-	№3
	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	№397
	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	№368
	Итого за второй завтрак:	100	0,5	0,4	13,9	63,5	6,8	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Борщ	200	1,78	5,2	13,6	101,2	23,08	№56
	Суфле мясное с рисом	80	16,18	17,38	10,79	261,49	1	№287
	горошница	150	4,6	3,5	18,75	170	0	№96
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	111,99	0,40	№401a
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	№4
	Итого за обед:	700	29,39	26,73	102,94	802,79	24,48	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	Омлет на натуральном молоке	150	18,10	20,90	5,09	288,21	0,42	№216
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№401
	Итого за полдник:	370	25,34	27,51	24,07	508,43	1,82	
	Итого за седьмой день:	1619	59,29	64,08	207,69	1800,00	43,7	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню (с 3 до 7 лет) 12.08.2026г День 8

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 вязкая (пшеничная)	200	7,9	8	35,8	241,1	0,44	№172
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	№397
	Бутерброд с маслом	57	1,8	12,4	11,25	163,24	-	№ 5
	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	№368
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Свекольник	180	1,7	3,33	10,53	123,77	15,02	№58
	Тефтели рыбные	80	10,09	6,18	10,32	156,45	1,30	№243
	картофельное пюре	150	3,7	7,27	27,96	192,5	6,72	№ 321
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	-	16,31	76,21	0,02	№373
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
15 ч. 50 мин.	Итого за обед:	670	21,06	17,4	104,54	727,2	25,94	
	<u>Полдник</u>							
	Пудинг манный	200	8,66	10,88	44,2	314,44	0,16	№110
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	138	1,4	№401
	Итого за полдник:	400	14,26	17,2	52,4	452,44	1,56	
	Итого за восьмой день:	1627	56,32	66,84	214,96	1800,00	40,51	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 13.08.2026г (с 3 до 7 лет) День 9

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 вязкая (пшённая)	180	4	5,07	21,59	175,16	2,67	№177
	Чай с молоком	180	2,24	2,56	27,74	142,87	0,64	№394
	Бутерброд с повидлом	30/5 /20	2,4	3,8	28	155,6	-	№ 2
	Итого за завтрак:	415	8,64	11,43	77,33	393,99	3,31	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	94	4	№399
	Итого за второй завтрак:	180	1	0,2	20,2	94	4	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Щи из квашеной капусты	200	1,9	2,8	10,81	144,99	39,35	№61
	Птица, тушеная в соусе с овощами	80	13,1	17,4	2,1	216,6	2,2	№ 302
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	-	№ 168
	Напиток из шиповника с вит. С	200	0,67	0,28	20,74	87,78	100	№398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Итого за обед:	690	28,9	28,28	105,48	894,99	141,55	
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	№401
	Итого за полдник:	350	25,1	23,58	53,28	568	1,54	
	Итого за девятый день:	1635	53,49	65,01	257,71	1800,00	56,65	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

Меню на 14.08.2026г (с 3 до 7 лет) День 10

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 вязкая из смеси круп	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№178
	Бутерброд с сыром	35/15,3	5,5	3,55	14,91	101,12	0,34	№3
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,89	1,59	№397
	Итого за завтрак:	451,3	15,89	17,27	58,83	443,17	2,83	
10ч. 00. мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Банан	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	№368
	Итого за второй завтрак:	100	1,3	0,43	6,96	82,59	8,69	
11 ч. 45 мин.	<u>Обед</u>							
	Суп гороховый с гренками	200	2,7	6,5	28,3	204	19,6	№47
	Котлета рыбная	80	8,4	1,63	11,6	136,9	1,53	№248
	Макароны отварные с маслом	150	3,39	4,86	23,6	179,8	-	№ 323
	Компот из изюма	200	1,51	0,02	25,01	101,99	0,40	№401a
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,21	10,78	52,22	-	№4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	№1
	Итого за обед:	690	20,68	13,58	127,69	788,29	30,44	
15 ч. 50 мин.	<u>Полдник</u>							
	пряник	50	3,1	1	17,45	271,0	-	№100
	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	6,4	8,2	168	1,4	№401
	Итого за полдник:	250	19,3	16,5	20,5	459,6	2,2	
	Итого за десятый день:	1491,3	56,08	51,01	214,94	1800,00	44,28	