

СОГЛАСОВАНО

директор ГБОУ РК "Керченский учебно-
воспитательный комплекс - интернат - лицей
искусств"

рустамян



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «НЕКСТАР»

Белан А.Б.



основное (организованное) меню

Дошкольное отделение

возраст 7-11 лет

сезон: осень 2026г

(сентябрь -октябрь)

Согласовано

зам.директора по д/в _____ Е.В.Басарга

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен, мкг	Йод, мкг	Фтор, мкг	A	B1	B2	C	D, мкг
	1 день																		
	Завтрак																		
101	Суп молочный с крупной гречневой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	217,06	158,82	23,06	137,46	0,25	0,76	12,00	5,28	30,60	0,06	0,20	0,91	0,01
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62				40,00	0,05	0,03		0,15
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,11	194,73	137,01	19,21	112,12	0,43	1,80	54,05		21,96	0,05	0,16	1,43	
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием пищи:	520	11,34	16,22	57,07	422,51	732,69	321,13	61,17	289,68	3,50	2,56	66,05	5,28	92,56	0,19	0,41	12,34	0,16
	Обед																		
13.1	Овощи свежие порционно по сезону (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94	
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
77/372	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	10,57	5,71	12,43	247,13	56,83	34,99	156,68	7,56	0,63				8,00	0,10	0,10	0,27	
340	Пюре картофельное с морковью	150	3,26	4,68	8,04	123,90	568,10	34,36	27,75	86,60	0,74	0,08	9,05	3,85		0,11	0,10	3,14	0,08
418	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
470	Ватрушка с фаршем творожным	100	12,29	7,31	38,91	269,33	113,07	67,73	28,80	120,27	1,20	45,33				1,28	0,11	0,05	
	Итого за прием пищи:	915	36,58	23,83	137,86	1014,68	1513,91	230,12	316,79	389,99	8,63	46,01	10,01	15,80	76,00	1,68	0,48	19,02	0,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1435	47,92	40,05	194,93	1437,19	2246,60	551,25	377,96	679,67	12,13	48,57	76,06	21,08	168,56	1,87	0,89	31,36	0,25
	2 день																		
	Завтрак																		
251	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/20	28,14	18,19	38,93	433,00	272,20	285,40	43,40	367,10	1,24	90,48	71,88	103,00	111,00	0,10	0,42	0,59	0,30
419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00		40,00	0,08	0,30	2,60	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62				40,00	0,05	0,03		0,15
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием пищи:	510	36,79	31,14	72,95	723,00	885,10	550,70	90,30	587,20	4,26	94,48	191,88	103,00	191,00	0,26	0,77	13,19	0,45
	Обед																		
13.1	Овощи свежие порционно по сезону (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	

88,1	Суп картофельный с вермишелью и яйцом	200/20	4,69	4,57	41,71	145,80	105,03	396,06	22,08	60,00	53,82	7,21	5,56	11,41	50,00	0,11	0,14	6,60	0,18
292	Жаркое по-домашнему из говядины	220	27,53	7,47	21,95	265,00	1165,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,38	74,34	41,61	24,00	0,21	0,34	8,97	
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	71,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
пр	Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
пр	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,60	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
пр	Печенье	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
	Итого за прием пищи:	815	43,65	17,64	182,68	892,24	1879,61	501,08	190,00	551,19	61,49	8,16	79,90	57,69	93,34	0,48	0,63	26,84	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1325	80,44	48,78	255,63	1615,24	2764,71	1051,78	280,30	1138,39	65,75	102,64	271,78	160,69	284,34	0,74	1,40	40,03	0,63
	3 день																		
	Завтрак																		
54	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,85		0,02	0,02	2,81	
229	Омлет натуральный с маслом	150	13,25	24,50	2,61	284,00	210,50	109,20	18,20	243,70	2,72	45,81	65,64	77,64	341,00	0,09	0,55	0,25	1,34
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14,02	56,07	8,04	10,37	1,31	2,61	0,27							0,03	
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	50,20	96,10	13,40	77,50	0,71				46,00	0,05	0,05	0,07	0,23
пр	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,03	0,01	
	Итого за прием пищи:	480	21,44	35,96	53,82	600,46	518,99	276,61	50,02	386,37	4,92	46,00	65,64	80,24	387,00	0,20	0,65	3,17	1,57
	Обед																		
34	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
82	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
321	Плов из курицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	363,30	20,70	52,20	221,30	1,87	0,80		2,96	32,00	0,08	0,08	1,01	
416	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
пр	Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
пр	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием пищи:	865	33,72	17,94	133,58	773,59	1534,49	124,77	167,22	415,95	10,38	1,39	3,60	9,55	32,00	0,32	0,29	25,78	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1345	55,15	53,90	187,40	1374,05	2053,48	401,38	217,24	802,31	15,30	47,39	69,24	89,79	419,00	0,52	0,94	28,95	1,58
	4 день																		
	Завтрак																		
426	Вареники с картофелем и маслом сливочным	200	21,43	5,49	39,40	292,95	117,61	78,91	34,48	138,04	0,57				57,29	1,31	0,01		
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62				40,00	0,05	0,03		0,15
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,63	131,70	113,32	12,61	81,08	0,12	1,80	54,05		18,02	0,04	0,14	1,17	
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием пищи:	520	27,13	15,85	78,19	566,58	570,21	217,53	65,99	259,22	3,51	1,80	54,05	0,00	115,31	1,43	0,20	11,17	0,15

13.1	Овощи свежие порционно по сезону (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94	
84	Суп из овощей со сметаной	200	1,57	5,49	7,72	92,40	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02	2,40	1,45		0,06	0,04	8,30	0,01
299	Биточек из говядины	80	8,86	26,02	12,85	322,59	155,16	34,26	21,73	105,04	1,32	0,32	9,60			23,99	0,36	0,11	0,12
331	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
418	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
	Итого за прием пищи:	785	24,03	38,70	110,82	851,31	1068,51	124,24	193,02	385,22	9,44	1,23	12,00	7,32	23,99	0,69	0,34	15,44	0,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1305	51,16	54,55	189,01	1417,89	1638,72	341,77	259,01	644,44	12,95	3,03	66,05	7,32	139,30	2,12	0,54	26,61	0,24
	5 день																		
	Завтрак																		
220	Макаронные изделия	200	15,01	17,60	49,35	392,60	80,78	362,10	22,49	207,91	1,49		1,76		121,11	1,78	0,13	0,29	0,48
ПР	отварные с сыром	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
413	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97	139,28	114,05	13,87	83,60	0,37	0,90	27,02		9,01	0,04	0,14	1,20	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием пищи:	540	21,13	23,16	123,49	712,02	638,35	506,16	75,60	339,14	4,78	1,02	28,78	1,47	149,46	1,87	0,32	11,56	0,48
	Обед																		
20.1	Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	
90	Суп картофельный с рыбой	200	8,46	7,64	12,88	128,80	497,80	69,53	47,48	148,35	1,34	0,09	4,84	29,36	20,04	0,14	0,10	9,52	0,39
15/373	Ленивые голубцы с соусом	160/38	14,65	10,54	22,37	195,32	516,07	62,94	52,91	177,22	1,69	2,42		10,79	39,14	0,09	0,16	20,43	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
394	Компот из кураги	180	0,70	0,04	24,87	232,20	29,09	15,80	19,71	0,43		0,01	0,03	0,54	103,32				
ПР	Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,05	0,05	0,06	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
450	Булка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	213,00		28,40	76,60	1,40	14,00				4,00	1,14			
	Итого за прием пищи:	965	42,77	33,32	174,28	1110,84	1871,95	254,61	297,71	525,88	20,31	3,17	13,92	49,21	166,50	1,63	0,51	49,94	0,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1505	63,90	56,48	297,77	1822,86	2510,30	760,77	373,31	865,02	25,09	4,19	42,70	50,68	315,96	3,50	0,83	61,50	0,95
	6 день																		
	Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	10,83	10,53	33,16	168,91	186,88	188,65	72,05	174,65	0,91	2,00	60,00	36,96	54,80	0,96	1,21	1,94	0,15
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	50,20	96,10	13,40	77,50	0,71				46,00	0,05	0,05	0,07	0,23
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,11	194,73	137,01	19,21	112,12	0,43	1,80	54,05		21,96	0,05	0,16	1,43	
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	

		Итого за прием пищи:	525	19,63	21,00	73,34	462,02	709,81	437,76	113,66	375,27	4,25	3,80	114,05	36,96	122,76	1,09	1,44	13,44	0,38
		Обед																		
13.1		Овощи свежие порционно по сезону (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,80	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
9/129		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,41	4,96	12,49	130,00	497,90	28,80	31,35	106,29	1,28	0,10	4,85	2,86	4,67	0,11	0,11	8,98	0,02
322		Котлета куриная	80	15,64	3,89	13,46	151,00	234,20	31,20	25,50	131,00	1,36				14,00	0,08	0,09	0,14	
335		Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,08	0,02		0,08
418		Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР		Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
ПР		Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
		Итого за прием пищи:	785	36,82	15,62	122,13	746,32	1286,51	116,72	164,23	403,94	9,07	0,67	4,85	7,53	18,67	0,44	0,36	23,70	0,10
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1310	56,45	36,62	195,47	1208,34	1996,32	554,48	277,89	779,21	13,32	4,47	118,90	44,49	141,43	1,53	1,80	37,14	0,48
		7 день																		
		Завтрак																		
101		Суп молочный с крупой гречневой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	217,06	158,82	23,06	137,46	0,25	0,76	12,00	5,28	30,60	0,06	0,20	0,91	0,01
1		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62				40,00	0,05	0,03		0,15
413		Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97	139,28	114,05	13,87	83,60	0,37	0,90	27,02		9,01	0,04	0,14	1,20	
386		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
		Итого за прием пищи:	520	9,04	14,25	55,57	388,37	677,24	298,17	55,83	261,16	3,44	1,66	39,02	5,28	79,61	0,18	0,39	12,11	0,16
		Обед																		
20.1		Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	
63		Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
320		Рагу из птицы	200	18,90	17,64	22,87	326,54	981,16	55,38	58,23	162,81	2,89	0,05	6,05	4,09	57,42	0,20	0,23	17,05	
394		Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
ПР		Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
ПР		Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
ПР		Печенье	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
		Итого за прием пищи:	765	31,51	27,11	150,35	882,78	1795,48	171,78	176,35	357,08	7,27	0,63	7,01	16,04	144,76	0,37	0,45	28,11	0,01
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1285	40,55	41,36	205,92	1271,15	2472,72	469,95	232,18	618,24	10,71	2,29	46,03	21,32	224,37	0,55	0,84	40,22	0,17
		8 день																		
		Завтрак																		
54		Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
229		Омлет натуральный с маслом	150	13,25	24,50	2,61	284,00	210,50	109,20	18,20	243,70	2,72	45,81	65,64	77,64	341,00	0,09	0,55	0,25	1,34
414		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,63	131,70	113,32	12,61	81,08	0,12	1,80	54,05		18,02	0,04	0,14	1,17	

174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,28	9,35	22,26	199,00	155,00	184,20	36,46	132,07	0,56	8,64	60,00	22,00	54,80	0,06	0,15	2,25	0,15
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	50,20	96,10	13,40	77,50	0,71				46,00	0,05	0,05	0,07	0,23
416	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,59	119,11	216,54	152,36	21,36	124,68	0,48	2,00	60,10		24,42	0,06	0,18	1,59	
386	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого за прием пищи:	545	14,49	20,18	64,21	504,11	699,74	448,66	80,22	345,25	3,95	10,64	120,10	22,00	125,22	0,20	0,40	13,91	0,38
	Обед																		
17	Салат из свежей капусты со свежим огурцом и морковью	60	0,94	2,15	4,45	40,26	155,00	16,98	12,10	25,68	0,34	0,02		0,19		0,02	0,02	10,25	
88	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
19/372	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160,00	728,80	41,80	49,10	157,50	1,79	6,69	3,50	4,25	14,00	0,14	0,12	9,24	
438	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
пр	Хлеб ржаной	45	3,15	0,45	25,01	74,00	56,01	11,51	11,25	52,32	1,40	0,27		0,99		0,06	0,05	0,02	
пр	Хлеб пшеничный	50	4,45	1,68	23,38	125,12	54,06	17,95	55,01	47,56	0,58	0,3		3,68		0,05	0,05	0,06	0
450	Булка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	213,00		28,40	76,60	1,40	14,00				4,00	1,14			
	Итого за прием пищи:	885	31,91	17,69	152,36	791,98	1619,01	154,00	233,88	352,52	21,81	7,30	7,10	11,16	18,00	1,52	0,31	30,17	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1430	46,40	37,87	216,57	1296,09	2318,75	602,66	314,10	697,77	25,76	17,94	127,20	33,16	143,22	1,72	0,71	44,08	0,39
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13675	558,65	456,46	2156,39	14284,19	23195,64	5592,73	2849,99	7940,38	208,89	327,42	1071,92	962,02	2362,83	16,41	9,81	389,48	7,02
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1367,5	55,87	45,65	215,64	1428,42	2319,56	559,27	285,00	794,04	20,89	32,74	107,19	96,20	236,28	1,64	0,98	38,95	0,70
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	6,00

1,21	0,96	4,29
белки	жиры	угл-ды

Основание: сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Издательство Москва, Дели плюс 2016г. Разработчики: Могильный М.П., Тутельян Т.В., и т.д.