

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«ДС №1 «Космос»



**Примерное десятидневное меню  
для детей от 3-х до 7-ми лет  
с 12-часовым пребыванием  
(лето - осень)**

## Примерное меню

(ион: 3-7лет

Сезон: 04.15-10.15 (Лето-Осень)

Возрастная категория 3-7 лет

Ием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
гтрак1								
	Суп молочный с макаронными изделиями 205	205	6	7	23	183	2	100
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
>го за Завтрак1			10	17	46	373	3	
гтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
>го за Завтрак2			1		23	99	7	
ЭД								
	Овощи свежие 30 (Лето-Осень)	30			1	6		188
	Суп из овощей 257	257	2	6	11	112	23	99
	Бефстроганов из отварного мяса 70/30	100	21	19	2	266		294,01
	Каша вязкая пшеничная 155	155	4	4	22	147		90,11
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи 6	6						
>го за Обед			32	30	77	731	23	
1дник								
	Фрукты свежие 100 (Лето-Осень)	100	1		10	45	10	369,02
>го за Полдник			1		10	45	10	
4Н								
	Омлет натуральный 60	60	6	8	1	102		229
	Салат из белокочанной капусты 60 (Лето-Осень)	60	1	3	6	54	21	21
	Чай с сахаром 180 (Лето-Осень)	180			10	40		86
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
>го за Ужин			8	11	24	231	21	
эго за день			52	58	180	1479	64	

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
ион: 3-7 лет

Сезон: 04.15-10.15 (Лето-Осень)

## Возрастная категория 3-7 лет

46М пици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
гтрак1								
	Каша жидкая молочная манная (60% молока) 210	210	6	7	32	213	1	90,07
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	89		416
эго за Завтрак!			11	17	55	415	1	
зтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
ого за Завтрак2			1		23	99	7	
•ед								
	Овощи свежие 30 (Лето-Осень)	30			1	6		188
	Рассольник ленинградский 257 250/7		3	6	17	139	17	82
	Плов из птицы 60/130 (куры) 190		32	36	37	600	6	321
	Кисель из плодов или ягод 180 свежих 180				27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи	6						
гого за Обед			39	42	100	944	26	
злтник								
	Крекер 40 (Лето-Осень)	40	3	10	26	206		660,05
	Чай с сахаром 180 (Лето-Осень)	180			10	40		86
того за Полдник			3	10	36	246		
кин								
	Сырники из творога 75 (Лето-Осень)	75	14	10	17	210		245,01
	Молоко сгущенное 15 (Лето-Осень)	15	1	1	8	44		
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
того за Ужин			16	11	44	345	180	
того за день			70	80	258	2049	214	

## Возрастная категория 3-7 лет

ем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
грак1								
	Каша жидкая молочная пшеничная (60% молока) 210 (Лето-Осень)	210	8	7	37	244	1	90,03
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
го за Завтрак1			12	16	59	432	2	
трак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
го за Завтрак2			1		23	99	7	
8Д								
	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	6	54	21	21
	Борщ зеленый (Лето-Осень) 257	257	3	7	15	135	28	71
	Фрикадельки мясные в соусе 160 80/80	160	14	18	13	267	3	305,01
	Каша вязкая гречневая 155	155	5	5	21	149		90,09
	Кисель из плодов или ягод 180 свежих 180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи 6	6						
эго за Обед			27	33	100	804	55	
пдник								
	Крекер 40 (Лето-Осень)	40	3	10	26	206		660,05
	Напиток из плодов шиповника 180 (Лето-Осень)	180	1		19	91	180	417
эго за Полдник			4	10	45	297	180	
ин								
	Запеканка из творога (Лето-Осень) 75	75	14	9	13	193		251,01
	Джем порция (Лето-Осень) 15	15			11	41		5,02
	Компот из сушеных фруктов 180 180	180	1	1	23	109		394
ого за Ужин			15	10	47	343		
ого за день			59	69	274	1975	244	

Возрастная категория 3-7 лет

Ием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>втрак1</b>								
	Каша жидкая молочная рисовая (60% молока) (Лето-Осень)	210	5	7	33	213	1	90,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром (Лето-Осень)	180			10	40		86
<b>эго за Завтрак1</b>			7	15	54	368	1	
<b>этрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
<b>эго за Завтрак2</b>			1		23	99	7	
<b>ед</b>								
	Овощи свежие (Лето-Осень)	30			1	6		188
	Суп с рыбными консервами	250 250	2	3	17	107	17	95
	Птица тушеная 60/40	100	41	42	2	550	4	318
	Макаронные изделия отварные	155	6	4	36	205		218,01
	Компот из свежих плодов	180 180			20	82	3	390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной	25	2		8	44		4
	специи	6						.
<b>&gt;го за Обед</b>			53	49	94	1041	24	
<b>1ДНИК</b>								
	Фрукты свежие (Лето-Осень)	100	1		10	45	10	369,02
<b>►го за Полдник</b>			1		10	45	10	
<b>1Н</b>								
	Помидоры свежие (Лето-Осень)	25			1	6	6	654,03
	Пицца "Детская" ЮО(говядина)	100	15	12	31	288	3	448
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	91	180	417
<b>го за Ужин</b>			16	12	51	385	189	
<b>го за день</b>			78	76	232	1938	231	

и мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон: 04.15-10.15 (Лето-Осень)

цион: 3-7 лет

## Возрастная категория 3-7 лет

пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
втрак1								
	Суп молочный с макаронными изделиями 205	205	6	7	23	183	2	100
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Чай с сахаром 180 (Лето-Осень)	180			10	40		86
эго за Завтрак1			8	15	44	338	2	
зтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
хо за Завтрак2			1		23	99	7	
ед								
	Овощи свежие 30 (Лето-Осень)	30			1	6		188
	Борщ с капустой и картофелем 250/7	257	2	6	13	118	22	63
	Гуляш из отварного мяса 60/40	100	19	17	3	238	2	293
	Каша вязкая пшеничная 155	155	4	5	25	161		90,1
	Компот из сушеных фруктов 180 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи	6						
эго за Обед			30	29	83	723	24	
пдник								
	Фрукты свежие 100 (Лето-Осень)	100	1		10	45	10	369,02
>го за Полдник			1		10	45	10	
4Н								
	Помидоры свежие 25 (Лето-Осень)	25			1	6	6	654,03
	Омлет натуральный 60	60	6	8	1	102		229
	Рагу из овощей 80 (2вариант) 80 (Лето-Осень)	80	1	4	8	78	13	148,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
іго за Ужин			9	12	36	312	199	
*го за день			49	56	196	1517	242	

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
нон 3-7лет

Сезон: 04.15-10.15 (Лето-Осень)

Возрастная категория 3-7 лет

•е-ч ~ици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>трак1</b>								
	Каша вязкая молочная гречневая (60% молока) 210	210	9	8	38	259	1	90,06
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
ко за Завтрак1			13	17	60	447	2	
<b>гтрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
кс за Завтрак2			1		23	99	7	
<b>ебед</b>								
	Овощи свежие 30 (Лето-Осень)	30			1	6		188
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 (Лето-Осень)	250	3	3	21	122	18	88
	Птица тушеная 60/40	100	41	42	2	550	4	318
	Рис отварной с овощами 150 150	150	3		35	158	2	334,01
	Кисель из плодов или ягод 180 свежих 180	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи	6				»		
эго за Обед			51	45	104	1035	27	
<b>лдник</b>								
	Крекер 40 (Лето-Осень)	40	3	10	26	206		660,05
	Компот из сушеных фруктов 180 180 (Лето-Осень)	180	1	1	23	109		394
эго за Полдник			4	11	49	315		
<b>ИН</b>								
	Сырники из творога 75 (Лето-Осень)	75	14	10	17	210		245,01
	Молоко сгущенное 15 (Лето-Осень)	15	1	1	8	44		
	Чай с сахаром 180 (Лето-Осень)	180			10	40		86
эго за Ужин			15	11	35	294		
эго за день			84	84	271	2190	36	

юрное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) он: 3-7лет Сезон: 04.15-10.15 (Лето-Осень)

## Возрастная категория 3-7 лет

лв пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
рак1								
	Каша жидкая молочная рисовая (60% молока) 210 (Лето-Осень) ■	210	5	7	33	213	1	90,01
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Сыр (порциями) 15	15	3	4		55		7
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
о за Завтрак1			12	21	56	458	2	
рак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
о за Завтрак2			1		23	99	7	
ч								
	Овощи свежие (Лето-Осень) 30	30			1	6		188
	Суп картофельный с бобовыми 250 (Лето-Осень)	250	5	6	20	152	13	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80	80	13	14	13	236		299
	Капуста тушеная 80	80	2	3	8	73	41	143,01
	Компот из свежих плодов 180	180			20	82	3	390
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи 6	6						
го за Обед			24	23	80	640	57	
дник								
	Фрукты свежие (Лето-Осень) 100	100	1		10	45	10	369,02
го за Полдник			1		10	45	10	
ин								
	Помидоры свежие (Лето-Осень) 25	25			1	6	6	654,03
	Рыба припущенная 60 ( акт 60 35%)		14			60		259,02
	Картофель молодой отварной 105 (Лето-Осень)	105	2	4	18	115	21	136,03
	Компот из сушеных фруктов 180	180	1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 15	15	1		7	35		2,03
го за Ужин			18	5	49	325	27	
го за день			56	49	218	1567	103	



л/дети	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
paid	Каша жидкая молочная из 210 хлопьев овсянных (60% молока) 210 •		7	8	29	216	1	90,05
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	89		416
с за Завтрак1			12	18	52	418	1	
~ра<2								
	Соки овощные, фруктовые и 180 ягодные 180 (Лето-Осень)		1		23	99	7	418
х за Завтрак2			1		23	99	7	
	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	6	54	21	21
	Суп картофельный с пшеном 250 250 (Лето-Осень)		3	3	20	122	18	86
	Суфле куриное 73 (куры)	73	12	16	3	197	1	327,01
	Макаронные изделия отварные 155	155	6	4	36	205		218,01
	Компот из сушеных фруктов 180 180		1	1	23	109		394
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи 6							
го за Обед			27	27	106	778	40	
1ДНИК								
	Крекер 40 (Лето-Осень)	40	3	10	26	206		660,05
	Чай с сахаром 180 (Лето-Осень)	180			10	40		86
го за Полдник			3	10	36	246		
'Н								
	Пудинг из творога с рисом 75 75 (Лето-Осень)		12	8	15	177		250,01
	Джем порция 15 (Лето-Осень)	15			11	41		5,02
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		19	91	180	417
го за Ужин			13	8	45	309	180	
го за день			56	63	262	1850	228	

Возрастная категория 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	втрак1							
	Каша жидкая молочная манная (60% молока) 210	210	6	7	32	213	1	90,07
	Батон с маслом 20/10	30	2	8	11	115		651
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
	сото за Завтрак1		10	17	55	403	2	
is	ca<2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 (Лето-Осень)	180	1		23	99	7	418
	ого за Завтрак2		1		23	99	7	
5	ед							
	Овощи свежие 30 (Лето-Осень)	30			1	6		188
	Суп картофельный с крупой рисовой 250 (Лето-Осень)	250	2	3	17	105	17	86
	Бефстроганов из отварного мяса 70/30	100	21	19	2	266		294,01
	Каша вязкая гречневая 155	155	5	5	21	149		90,09
	Кисель из плодов или ягод 180 свежих	180			27	108	3	396
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 25	25	2		8	44		4
	специи	6						
	ого за Обед		32	27	86	725	20	
1	ЛДНИК							
	Фрукты свежие 100 (Лето-Осень)	100	1		10	45	10	369,02
	ого за Полдник		1		10	45	10	
хн								
	Помидоры свежие 25 (Лето-Осень)	25			1	6	6	654,03
	Пицца "Детская" ЮО(филе) 100	100	15	13	31	296	3	448,02
	Чай с сахаром 180	180			10	40		86
	ого за Ужин		15	13	42	342	9	
	ого за день		59	57	216	1614	48	

**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\_priemn@cge-crimea.ru  
http://www.cge-crimea.ru  
Фактический адрес: ул. Некрасова, 37/43,  
г. Евпатория, 297412, тел.: (36569) 6-17-13,  
e-mail: fbuz\_evp@cge-crimea.ru

**о соответствии  
санитарным  
правилам и  
УТВЕРЖДАЮ  
И.о. Главного врача  
филиала  
федерального**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**№ 2.609/Э.116 от 25.03.19 г.**

бюджетного учреждения  
здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в республике Крым и  
города федерального значения  
Евпатории,  
Льненском и



- 1. Наименование учреждения:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 «Космос» города Евпатории Республики Крым»
- 2. Юридический адрес:** 297401 Российская Федерация, Республика Крым, г. Евпатория, ул. Полтавская, дом 9.
- 3. Фактический адрес:** 297401 Российская Федерация, Республика Крым, г. Евпатория, ул. Полтавская, дом 9.
- 4. Ф.И.О. руководителя:** Клещевич Т.Н Телефон, факс:
- 5. ИНН/КПП:** 9110086960/911001001 **ОГРН:** 1149102176970
- 6. Основание для проведения экспертизы:** заявление №2.609 от 05.12.18 г.
- 7. Документы, представленные для проведения экспертизы:** комплект меню для детей возрастной категории 3-7 лет на сезон лето-осень МБДОУ «Детский сад №1 «Космос» г. Евпатории РК»; -информация о проценте выполнения норм. -технологические карточки.
- 8. Перечень нормативной документации, на основании которой проводилась экспертиза:** СанПиН № 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- 9. Характеристика рациона питания:**  
Меню составлено на 10 дней, для детей в возрасте от 3 до 7 лет; режим пребывания детей - 12 часовой. В соответствии с представленным меню для питания воспитанников МБДОУ возрастных категорий с 3 до 7 лет планируется организовать пятиразовое горячее питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин). Кратность приема пищи определен исходя из времени пребывания детей и режима работы групп в детском саду.
- 10. Ссылка на рецептуры:** в меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд в соответствии со сборником рецептов. Наименование блюд, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептов.

№ экспертного заключения № 2.609/ЭДФ6' от 25.03.19 г

Подпись эксперта ОИ/л/ФИО Мемедлаева Э.Р.

Страница! из 3

- 11. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня:** в примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

## 12. Распределение калорийности по приемам пищи (за 10 дней)

Распределение калорийности суточного рациона в пределах санитарных норм, что соответствует п 15.4 СанПиН № 2.4.1.3049-13.

## 13. Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

Средняя энергетическая ценность рациона меню для детей от 3 до 7 лет составляет 1992 ккал (норма среднесуточной потребности - 1800 ккал.); количество белков в среднем 67 гр. (норма среднесуточной потребности - 54 г.); жиров в среднем 69 гр. (норма среднесуточной потребности - 47 г.); углеводов в среднем - 270 гр., (норма среднесуточной потребности - 261 гр).

**14. Объемы отдельных блюд для детей: (занижены, завышены)** Суммарные объемы блюд по приемам пищи соблюдаются в соответствии приложение №13 п.15.6 СанПиН № 2.4.1.3049- 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

## 15. Среднесуточные количества продуктов в день на ребенка: (занижены, завышены).

Согласно представленной информации о выполнении натуральных норм детского сада МБОУ «Детский сад №1 «Космос» среднесуточные количества некоторых продуктов по меню составляют:

Наименование продукта	Фактически (нетто) в г.		Рекомендуемое количество продуктов в зависимости от возраста(прил.№10 СанПиН2.4.1.3049-13) нетто	
	Меню 1-3 года	Меню 3-7 лет	1-3 года Норма	3-7 лет Норма
Молоко и кисломолочные продукты	-	410	390	450
Творог	-	40	30	40
Сыр твердый	-	6	4	6
Мясо		55	50	56
рыба		36	32	37
Овощи, зелень		240	205	260
Фрукты свежие		116	9	100
Масло сливочное		22	18	21

Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.

## 16. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка, второй завтрак -сок фруктовый или свежие фрукты.

Обед представленного меню состоит из закуски, первое, второе блюдо и напитка.

В полдник включен напиток с творожными (или яичными, крупяными) блюдами.

Ужин включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты и горячий напиток.

В представленном меню молоко, мясо (или рыба), хлеб, картофель, овощи, крупы, сливочное, растительное масло сахар, соль предусмотрены ежедневно. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, включены 2-3 раз в неделю.

Заключение: примерное 10- дневное меню для детей возрастной категории 3-7 лет на сезон лето-осень Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

№ экспертного заключения № 2 609/Э.116 от 25.03.19 г.

«Детский сад №1 «Космос» города Евпатории Республики Крым», расположенное по адресу 297401 Российская Федерация, Республика Крым, г. Евпатория, ул. Полтавская, дом 9, соответствует требованиям СанПиН № 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Врач- эксперт ОИ филиала ФБУЗ «ЦГ и Э в РК и гфз Севастополе» в городе Евпатория, Черноморском, Раздольненском и Сакском районах

И.о. зам. технического директора ОИ



Мемедлаева Э.Р.

Абибуллаева Э.Р.