

СОГЛАСОВАНО:



Руководитель МБДОУ д/с 34

Е.В.Кувшинова

2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:



ИП Глухов Павел Николаевич

П. Н. Глухов

2026 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД с 01 июня по 28 февраля

(Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год).

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (1 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
				Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5	5	27	180	1	160
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
	Итого за Завтрак	400	11,90	11,14	52,66	357,00	11	
Завтрак2	Сок	200	1	0	18,13	80,00	7	418
	Итого за Завтрак2	200	1	0	18,13	80,00	7	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1,0	3	4	55		34
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,00	5,00	7,00	80,00	14	73/60
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,00	33	210		297
	Птица тушеная	70	10,0	10	2	115	2	318
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Итого за Обед	680	22,50	24,02	85,80	676,00	16	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Печенье	50	4,00	6	37,0	192		0,03
	Итого за Полдник	250	10,000	11,00	47,00	312,00	3	
Ужин	Запеканка из творога	150	28	18	26	370	1	251
	Кисель	30	0,03	0,003	1,10	12,80		394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	490	30,874	18,710	59,400	521,80	11		
Итого за День	2020	76,27	64,87	263,0	1946,80	48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	175	6	8	30	212	2	131
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
	Хлеб с маслом (20/5)	25	2,00	4,00	9,70	75,0		1
Итого за Завтрак		400	12,00	16,00	57,70	393,70	2	
Завтрак2	Плодово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
	Итого за Завтрак2		180	0,21	0,36	23,00	88,20	2
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,9	3	0,8	42	5	13
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200	1,00	5,00	10,00	98,00	8	63/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	125	16,00	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,0	6	7	113		271
	Соус томатный	30	0,35	1	2	22,0	3,0	366
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Итого за Обед		710	18,45	21,28	80,80	619,00	33,23
Полдник	Чай	200	0,05	0,01	8,25	36,00		380
	Булочка ванильная	50	4,0	6,00	27,0	175		450
Итого за Полдник		250	4,0	6,0	35,3	211,0		
Ужин	Рагу овощное (3-й вариант)	160	3,3	6,50	15,8	140	12	362
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		490	6,16	7,21	49,10	282,00	22	
Итого за День		2030	40,86	50,86	245,85	1593,90	59,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (3 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	170	6	5	29	189	1	161
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (25/9)	34	4,00	7,00	9,80	107,00		3
Итого за Завтрак		404	13,00	15,00	54,80	388,00	11	
Завтрак2	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
Итого за Завтрак2		200	1	0	18,13	80,0	7	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	200	2,00	3,00	11,00	130,00	13	86/60
	Капуста тушеная	130	4	5	12	122	20	143
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5	5	6	107,7	1	303
	Соус сметанный с луком (для запекания)	30	0,60	2,00	2,00	32,00		374
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		660	15,10	16,02	70,80	607,70	34,00	
Полдник	Кефир	180	5,00	5,00	7,0	88		420
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
	Повидло	20	0,08	0	8,0	38		
Итого за Полдник		250	9,08	6,00	38	266		
Ужин	Суп молочный с мак. изд.	150	5,0	5,0	16,0	130,0	1	100
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		450	5,46	5,41	35,00	212,00	11	
Итого за День		1964	43,64	42,43	216,73	1553,70	63,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (4 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет паровой натуральный	170	15,0	27,0	3,0	318,0	1	237
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Итого за Завтрак	400	21,00	35,00	33,00	511	3,0	
Завтрак2	Плодово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
	Итого за Завтрак2	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	44	2	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4	3	11	90	17	90
	Ругу из отварной птицы с овощами	160	16,00	16,00	22,00	300,0	23	292
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Итого за Обед	640	24,50	23,35	75,79	647,60	43	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
	Итого за Полдник	250	10,0	6,0	33	260	3	
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	150	9,0	12,9	28,3	278,0		4007
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	480	9,46	13,31	47,30	360,0	10		
Итого за День	1950	65,17	78,02	212,09	1866,80	59		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (5 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с мак. изд. (вермишель)	180	5,0	5,0	16,0	130,0	1	100
	Кофейный напиток с молоком	190	2,85	2,85	15,20	87,4	10	414
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Итого за Завтрак	400	9,85	11,85	43,20	303,70	11,0	
Завтрак2	Сок	200	1	0	18,13	80,00	7	418
	Итого за Завтрак2	200	1,00	0	18,13	80,00	7	
Обед	Огурцы свежие	50	0,8	0,05	0,7	7	3	1 044
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,00	4,00	13,00	122	9	87/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	119	15,70	339
	Печень говяжья по-строгановски	70	9	17	5	195	5	238
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Итого за Обед	680	20,50	27,68	80,60	691,99	31	
Полдник	Кефир	180	5,00	5	7,0	88		406
	Сдоба обыкновенная	70	5,00	3,00	37,0	197,0		449
	Итого за Полдник	250	10,0	8	44,00	285,00	0	
Ужин	Каша гречневая	130	3,7	3,6	20,4	128,0		157,01
	Котлеты, биточки, шницели мясные	70	10,0	8,0	10,0	94,0		299
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	510	16,54	12,31	62,70	361,00	10,00		
Итого за День	2040	57,89	59,34	248,63	1721,69	58,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (6 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	170	6	4	22	149	1	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
	Итого за Завтрак	400	12,90	10,14	47,66	326,00	11	
Завтрак2	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
	Итого за Завтрак2	200	1	0	18,13	80,0	7	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1,0	3	4	55		34
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	2,00	4,00	12,00	110,0	9	81/60
	Плов из птицы	150	15,00	14,00	25	325	6	375
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
	Итого за Обед	630	21,50	22,02	76,80	706,00	15	
Полдник	Молоко кипяченое	190	5,70	4,75	9,50	114,0	2	419
	Батон нарезной	40	2,50	1,33	18,50	106,0		13 003,02
	Повидло	20	0,08	0	8	38		
	Итого за Полдник	250	8,280	6	36,00	258,00	2	
Ужин	Сырники из творога	150	30	19	17	300,0	1	245
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,0	2,0	11,0	6		9 004
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
	Итого за Ужин	480	33,84	21,71	60,300	445,00	11	
Итого за День	1960	77,52	59,95	238,89	1815,00	46		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (7 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	4,00	5,00	26,0	164	1	165
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Итого за Завтрак	400	6,06	9,01	47,00	287	1	
Завтрак2	Плодово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
	Итого за Завтрак2	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,9	3	0,8	42	5	13
	Суп с макаронными изделиями (вермешель) на курином бульоне	200	2,00	2,00	14,00	95	7	88/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	119	15,70	339
	Рыба, тушенная с овощами	70	7	6	2	97	3	261
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед	680	16,50	16,35	76,79	568,60	28		
Полдник	Кефир	180	5,00	5,00	7	88		420
	Булочка домашняя	70	5	9,00	38,0	251		429
	Итого за Полдник	250	10,00	14,00	45,00	339	0	
Ужин	Голубцы ленивые	150	13,00	8,00	19	210,00	16	315
	Соус сметанный (для запекания)	20	0,6	1,00	1,00	15,50		372
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	18,5	103,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	500	18,04	9,91	56,50	407,50	26		
Итого за День	2010	50,81	49,63	248,29	1690,60	57		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (8 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4	5	24	160	1	155
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
Итого за Завтрак		400	10,90	11,14	49,66	337,00	11	
Завтрак2	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
	Итого за Завтрак2		200	1,00	0	18,13	80,0	7
Обед	Икра кабачковая	50	0,60	4	4	45	6	57
	Борщ с картофелем на курином бульоне (Свекольник)	200	2,00	5,00	11,00	120,00	7	64/60
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	138		218
	Печень говяжья по-строгановски	70	9	17	5	195	5	238
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	20,50	28,68	83,60	708,99	8	
Полдник	Чай	200	0,06	0,01	9,0	37		380
	Вафли	50	1,00	2,00	39,00	200,00		0,15
Итого за Полдник		250	1,06	2,01	48	237,00		
Ужин	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,00	2	4	59,0	5,0	12
	Омлет паровой натуральный	150	13	24	3	277	1	237
	Кисель (Напиток)	180	0,2	0,03	14	60		394
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		510	17,00	26,73	45,30	501,00	16,0	
Итого за День		2040	50,46	68,56	244,69	1863,99	42,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (9 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5	5	27	180	1	160
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Итого за Завтрак	400	11,00	13,00	57,00	373,0	3	
Завтрак2	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
	Итого за Завтрак2	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	3,00	3,00	10,00	105,0	20	91/60
	Картофельное пюре	65	1,00	0,70	8,50	78,8	17	339
	Капуста тушеная	65	2,00	1,30	2,50	40,2	1	303
	Рулет из говядины с луком и яйцом	70	9,0	7	7	135	2	312
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед	630	18,50	13,02	67,80	575,00	40		
Полдник	Кефир	180	5,00	5,00	7,0	88,0		420
	Булочка молочная	70	6,00	1,00	37,00	185,00		466
	Итого за Полдник	250	11,00	6,00	44,00	273,00	0	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	150	23	16	36	400,5	1	249
	Повидло	30	0,1	0	11,5	57		
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,200	10,00	40,00		13 003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	480	25,54	16,61	75,50	576,50	11		
Итого за День	1940	66,25	48,99	267,30	1885,70	56		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (10 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон: 01.06-28.02

Сад 3-7

Возрастная категория: Сад 3-7


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	170	4,20	2,40	27,5	150,0	1	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
Итого за Завтрак		400	11,10	8,54	53,16	327,00	11	
Завтрак2								
	Фруктово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак2		180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	47	2	21
	Суп картофельный с крупой (перловка) на курином бульоне	200	3,00	3,00	14,00	120,0	7	86,01/60
	Рагу из свинины	150	14,00	14	10	222,0	4	263
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		630	21,50	24,68	80,80	608,00	18	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
Итого за Полдник		250	10,00	6,0	33,00	260,00	3	
Ужин								
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	138		218
	Тефтели рыбные	70	9	3	7	91	1	276
	Соус белый основной	20	0,06	0,35	0,37	15		365
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		530	16,90	8,06	48,37	383,00	11	
Итого за День		1990	59,71	47,64	238,33	1666,20	45	

Итого за весь период: 589 570 2424 17604 534

Среднее значение за период: 59 57 242 1760,44 53,423

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности 13 29 55,1

* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2016

Составил  Гвоздь Анна Олеговна

Утвердил 