

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 12 "СВЕТЛЯЧОК"

С. Н. ГОРЮНОВА



Приказ № 99-ОД от 20.11.2025 г.

Примерное 10-дневное меню с информацией о биологической ценности
для организации питания воспитанников МБДОУ города Зверев

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет, форма составления примерного меню приготавливаемых блюд, среднесуточные наборы пищевой продукции, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей до 7-ми лет с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для воспитанников возрастной группы от 3 лет до 7 лет (уплотненный полдник)

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г. Зверев
2025 - 2026 год

МБДОУ детский сад № 12 "Светлячок"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		180	6,50	9,10	33,80	247,40	54-6к-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Чай с сахаром	50	2,51	3,93	29,88	161,00	2
	Бутерброд с повидлом	410	9,07	13,05	73,14	446,29	
	Итого за Завтрак						
Завтрак 2-й		100	1,48	0,49	10,30	85,00	368
	Банан	100	1,48	0,49	10,30	85,00	
Обед	Итого за Завтрак 2-й						
		180	1,59	3,65	8,60	73,62	86
	Суп - лапша домашняя	80	11,88	8,88	0,09	165,33	300
	Птица отварная	130	2,75	4,45	17,35	120,47	322
	Пюре картофельное с морковью	180	1,10	0,01	30,78	122,78	375
	Компот из сухофруктов	30	1,90	0,30	17,22	59,40	1
	Хлеб пшеничный	50	3,43	0,50	18,71	99,00	1
	Хлеб ржаной	650	22,65	17,79	92,75	640,60	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник							
	Омлет с сыром	150	14,00	21,30	4,90	315,80	54-4о-2020
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,67	6,00	38,07	177,90	карта 145
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого уплотненный полдник		400	22,61	30,69	70,27	640,3	
Итого за день		1560	55,81	62,015	246,46	1812,19	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 1

День: вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром	180	5,47	6,71	26,09	133,29
	Яйцо вареное	50	4,80	4,00	0,30	46,60
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00
	Бутерброд с сыром	50	5,68	8,45	23,39	180,00
	Итого за Завтрак	460	18,62	21,5	64,09	448,89
Завтрак 2-й						
	Яблоко	180	0,68	0,72	18,33	87,12
	Итого за Завтрак 2-й	180	0,68	0,72	18,33	87,12
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	4,12	5,78	12,76	115,58
	Поджарка из рыбы	70	5,29	6,40	7,50	147,00
	Картофель отварной	130	2,52	3,81	3,79	126,54
	Свекла отварная	60	0,78	0,03	4,47	21,4
	Лимонный напиток	180	0,12	0,00	21,93	86,62
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	11,48	39,60
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,50	18,71	99,00
	Итого за Обед	710	17,53	16,72	80,64	635,74
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	180	8,00	11,80	15,36	286,08
	Икра кабачковая	50	0,80	2,80	8,40	46,80
	Крендель сахарный	50	2,64	4,26	36,96	128,00
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	17,22	59,40
	Молоко	180	5,36	4,88	9,43	112,20
	Итого уплотненный полдник	490	18,7	24,04	87,37	632,48
	Итого за день	1840	55,53	62,98	250,43	1804,23

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1		День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Вес блюда	Пищевые вещества					
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы				
		Каша жидкая молочная рисовая	200	5,22	5,33	22,67	184,55	54-9к-2020	
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397	
		Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	29,88	161,00	2	
		Итого за Завтрак	430	11,4	12,45	68,37	452,55		
Завтрак 2-й									
		Яблоко	180	0,68	0,72	18,33	87,12	368	
		Итого за Завтрак 2-й	180	0,68	0,72	18,33	87,12		
		Свекольник	180	1,46	3,60	10,15	79,02	58	
		Макаронник с мясом	200	9,37	15,78	19,70	249,60	285	
		Икра кабачковая	50	0,80	2,80	8,40	46,80	54-24з-2020	
		Компот из сухофруктов	180	1,10	0,01	30,78	122,78	375	
		Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1	
		Хлеб ржаной	50	3,43	0,50	18,71	99,00	1	
		Итого за Обед	680	17,43	22,89	99,22	636,80		
		Уплотненный полдник							
		Запеканка из творога	200	16,92	15,06	19,29	308,73	237	
		Повидло	30	0,00	0,00	18,30	73,20	6	
		Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	17,22	59,40	1	
		Кефир	200	4,64	5,00	8,31	106,00	401	
		Кондитерские изделия (сушка ванильная)	40	1,78	1,14	15,70	83,10	карта 145	
		Итого уплотненный полдник	500	25,24	21,5	78,82	630,43		
		Итого за день	1790	54,75	57,555	264,74	1806,9		

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО				Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	180	4,69	6,60	33,18	173,01	168	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,11	395	
	Бутерброд с сыром	50	5,68	8,45	23,39	180,00	3	
	Итого за Завтрак	430	13,53	17,73	72,52	454,12		
Завтрак 2-й							368	
	Яблоко	180	0,68	0,72	18,33	87,12		
	Итого за Завтрак 2-й	180	0,68	0,72	18,33	87,12		
Обед							54-6с-2020	
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	16,40	93,54	274	
	Голубцы с мясом ленивые	200	9,60	15,71	14,71	304,00	372	
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	35,07	98,99	1	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	17,22	59,40	1	
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20		
	Итого за Обед	670	19,01	19,84	98,37	635,13		
	Уплотненный полдник						247	
	Рыба, тушеная с овощами	80	5,66	3,85	2,20	74,00	54-6г-2020	
	Рис отварной	130	2,25	4,12	31,63	176,37	54-20з-2020	
	Горошек консервированный	60	1,80	0,20	3,60	22,20	393	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	54-1в-2020	
	Ватрушка творожная	85	12,11	15,68	25,50	313,69	1	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	17,22	59,40		
	Итого уплотненный полдник	555	21,95	23,87	74,26	631,81		
	Итого за день	1835	55,17	62,16	263,48	1808,18		

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО				Неделя: 1		День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак		200	6,88	5,98	19,88	169,00	54-16к-2020		
	Каша "Дружба"								
	Каша "Дружба"	200	4,08	3,54	17,58	118,89		397	
	Какао с молоком	200							
	Какао с молоком	50	2,51	3,93	29,88	161,00		2	
	Бутерброд с повидлом	450	13,47	13,45	67,34	448,89			
Итого за Завтрак									
Завтрак 2-й		100	1,48	0,49	10,30	85,00	368		
	Банан	100	1,48	0,49	10,30	85,00			
Итого за Завтрак 2-й									
Обед		180	1,22	6,47	4,81	55,44	66		
	Борщ со свежей капустой								
	Борщ со свежей капустой	80	11,31	15,32	7,98	162,00	281/352		
	Котлеты рубленные запечен.в молочном соусе	130	3,47	3,67	29,28	132,08		314	
	Каша пшеничная рассыпчатая	50	0,80	2,80	8,40	46,80	54-24з-2020		
	Икра кабачковая								
	Икра кабачковая	180	1,10	0,01	30,78	122,78	375		
	Компот из сухофруктов	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1		
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1		
	Хлеб ржаной	680	21,91	28,87	107,70	637,90			
Итого за Обед									
Уплотненный полдник									
		200	1,26	8,71	21,60	207,93	54		
	Икра свекольная								
	Икра свекольная	50	4,80	4,00	0,30	46,60	54-6о-2020		
	Яйцо вареное	80	6,90	2,40	25,33	230,13	54-9в-2020		
	Булочка школьная	30	1,90	0,30	17,22	59,40	1		
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	20,00	90,00	399		
	Сок яблочный								
	Сок яблочный	560	14,86	15,41	84,45	634,06			
Итого уплотненный полдник									
	Итого за день	1790	51,72	58,215	269,79	1805,85			

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 2

День:

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,20	4,30	28,30	116,90	54-17к-2020
	Яйцо вареное	50	4,80	4,00	0,30	46,60	54-6о-2020
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Бутерброд с сыром	50	5,68	8,45	23,39	180,00	3
	Итого за Завтрак	460	18,35	19,94	67,81	450,5	
Завтрак 2-й	Банан	100	1,48	0,49	10,30	85,00	368
	Итого за Завтрак 2-й	100	1,48	0,49	10,30	85,00	
Обед							
	Суп "Снежок"	200	4,22	7,31	28,92	187,68	39
	Рагу из птицы	200	11,38	7,11	29,44	217,22	54-27м-2020
	Горошек консервированный	60	1,80	0,20	3,60	22,20	54-20з-2020
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	393
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	17,22	59,40	1
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,50	18,71	99,00	1
	Итого за Обед	740	22,86	15,44	109,22	631,05	
	Уплотненный полдник						
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	4,60	8,82	28,69	249,24	206
	Морковь отварная	80	1,04	0,08	5,76	60,00	168
	Ватрушка	70	4,18	9,67	26,97	228,68	458
	Кефир	180	4,18	4,50	7,49	95,40	401
	Итого уплотненный полдник	510	14	23,07	68,91	633,32	
	Итого за день	1810	56,69	58,94	256,24	1799,87	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО									
Неделя: 2			День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша вязкая молочная овсяная	180	6,50	5,20	30,80	235,50	54-9к-2020		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394		
	Бутерброд с повидлом	40	2,00	3,14	23,90	128,80	2		
	Итого за Завтрак	400	11,17	10,68	69,01	453,3			
Завтрак 2-й									
	Яблоко	180	0,68	0,72	18,33	87,12	368		
	Итого за Завтрак 2-й	180	0,68	0,72	18,33	87,12			
Обед									
	Суп картофельный с фасолью	180	5,1	4,13	18,96	113,32	54-9к-2020		
	Поджарка из рыбы	70	5,29	6,40	7,50	147,00	231		
	Пюре картофельное	130	2,94	6,23	19,78	126,13	321		
	Свекла отварная	60	0,78	0,03	4,47	21,4	168		
	Лимонный напиток	180	0,12	0,00	21,93	86,62	374		
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1		
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,50	18,71	99,00	1		
	Итого за Обед	690	18,93	17,49	102,83	633,07			
		Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	180	15,20	19,50	6,80	270,20	54-10-2020		
	Икра кабачковая консервированная	50	0,08	2,80	4,40	46,80	54-243-2020		
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1		
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,67	6,00	38,07	177,90	карта 145		
	Кефир	180	4,18	4,50	7,49	95,40	401		
	Итого уплотненный полдник	480	24,4	33	68,24	629,9			
	Итого за день	1750	55,18	61,89	258,41	1803,39			

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО		Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						54-13к-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,40	8,30	21,80	231,20
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91,00
	Бутерброд с повидлом	40	2,00	3,14	23,90	128,80
	Итого за Завтрак	400	12,25	13,85	60,05	451
Завтрак 2-й						
	Яблоко	180	0,68	0,72	18,33	87,12
	Итого за Завтрак 2-й	180	0,68	0,72	18,33	87,12
Обед						54-8с-2020
	Суп картофельный с горохом	200	4,68	6,88	16,28	133,15
	Плов из птицы	200	6,21	8,77	19,05	140,21
	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	5,20	31,40
	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,01	34,20	136,42
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,17	3,20	11,98	89,48
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,50	18,71	99,00
	Итого за Обед	735	17,91	19,555	105,42	629,66
	Уплотненный полдник					240
	Пудинг из творога с яблоками	180	14,84	19,77	20,25	285,38
	Повидло	30	0	0	18,3	73,2
	Кондитерские изделия (сушка ванильная)	50	2,22	1,43	19,63	103,87
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	17,22	59,40
	Молоко	180	5,35	4,88	9,43	112,20
	Итого уплотненный полдник	470	24,31	26,38	84,83	634,05
	Итого за день	1785	55,15	60,505	268,63	1801,83

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО		Неделя: 2		День:		четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		180	4,40	4,10	16,50	120,13	54-18к-2020
	Суп молочный с рисом	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Какао с молоком	50	5,68	8,45	23,39	180,00	3
	Бутерброд с сыром	50	4,80	4,00	0,30	46,60	54-60-2020
	Яйцо вареное	460	18,55	19,74	56,01	453,73	
	Итого за Завтрак						
Завтрак 2-й		180	0,68	0,72	18,33	87,12	368
	Яблоко	180	0,68	0,72	18,33	87,12	
Итого за Завтрак 2-й							
Обед		180	2,64	2,50	26,65	107,64	54-7с-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	90	8,64	9,32	2,47	140,28	278
	Бефстроганов из отварного мяса, соус сметанный с луком (60/30)	130	1,39	4,77	23,58	124,96	168
	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,10	0,01	30,78	122,78	375
	Компот из сухофруктов	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1
	Хлеб пшеничный	50	3,43	0,50	18,71	99,00	1
	Хлеб ржаной	650	18,47	17,30	113,67	634,26	
	Итого за Обед						
	Уплотненный полдник	120	7,25	4,49	2,57	86,33	261
	Рыба тушеная с томатом	130	2,52	3,81	3,79	126,54	318
	Картофель отварной	80	6,28	12,16	35,60	278,86	54-5в-2020
	Кекс "Творожный"	180	0,00	0,00	18,00	81,00	399
	Сок яблочный	30	1,90	0,30	17,22	59,40	1
	Хлеб пшеничный	540	17,95	20,76	77,18	632,13	
	Итого уплотненный полдник	1830	55,65	58,515	265,19	1807,24	
Итого за день							

Неделя: 2 День: пятница

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 2		День:		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества	Жиры	Углеводы			
Завтрак			190	4,71	6,59	17,59	220,40	195	
		Запеканка рисовая с яблоками	50	1,56	2,00	2,35	29,60	353	
		Соус сметанный сладкий	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
		Чай с сахаром	50	2,51	3,93	29,88	161,00	2	
		Бутерброд с повидлом	470	8,84	12,54	59,28	448,89		
Итого за Завтрак									
Завтрак 2-й			100	1,48	0,49	10,30	85,00	368	
		Банан	100	1,48	0,49	10,30	85,00		
Итого за Завтрак 2-й									
Обед			200	1,88	3,25	9,31	81	77	
		Суп картофельный	160	12,78	22,91	11,56	223	286/356	
		Тефтели мясные (1-й вариант) / соус сметанный с луком 80/80	150	3,70	6,56	7,98	113,50	54-8г-2020	
		Капуста тушеная	200	0,15	0,15	35,07	98,99	372	
		Компот из свежих яблок	20	1,27	0,20	11,48	39,60	1	
		Хлеб пшеничный	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1	
		Хлеб ржаной	770	22,52	33,47	90,37	635,29		
	Итого за Обед								
Уплотненный полдник									
		Каша манная жидкая с сахаром	200	6,08	7,46	28,99	148,10	185	карта 6
		Повидло	30	0	0	18,3	73,2	54-9в-2020	
		Булочка школьная	80	6,90	2,40	25,33	230,13	1	
		Хлеб пшеничный	40	2,54	0,40	22,96	79,20	395	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,11		
Итого уплотненный полдник			550	18,68	12,94	111,53	631,74		
Итого за день			1890	51,52	59,44	271,48	1800,92		

(лист 10)

Итого за период		17880	547,17	602,215	2614,85	18050,6	
Среднее значение за период			54,72	60,22	261,49	1805,06	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Новосибирск 2021