

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 12 "СВЕТЛЯЧОК"

С. Н. ГОРЮНОВА

Приказ № _____ - Од от _____.2026 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
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02
июня 2026 года N 18 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (Зарегистрировано в
Министерстве юстиции Российской Федерации
02 июня 2026 года, регистрационный N 86854)
при формировании данного меню учтены среднесуточные наборы
пищевой продукции для детей до 7-ми лет, форма составления
примерного меню приготовляемых 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 1 года
до 3 лет (вплотненный полльник)

г. Зверев
2026 – 2027 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад Неделя 1 День: понедельник

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4.69	6.57	24.41	178.68	54-6к-2020
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	392
	Бутерброд с повидлом	40	2.00	3.14	23.90	128.80	2
Итого за Завтрак		350	6.75	9.73	57.77	345.37	
Трапеза							
	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 - лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.16	61.35	86
	Птица отварная	50	7.42	5.55	0.05	103.33	300
	Пюре картофельное с морковью	110	2.32	3.76	14.68	101.93	322
	Компот из сухофруктов	150	0.91	0.01	25.65	102.31	375
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
Итого за Обед		520	15.97	12.96	73.99	487.72	
Уплотненный полдник							
	Омлет с сыром	130	12.13	18.46	4.95	273.69	54-4о-2020
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1.83	3.00	21.30	88.95	карта 145
	Хлеб пшеничный	20	1.27	0.20	11.48	39.60	1
	Сок яблочный	150	0.00	0.00	15.00	67.50	399
Итого уплотненный		325	15.23	21.66	52.73	469.74	
Итого за день		1295	39.43	44.84	194.8	1387.83	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад Неделя 1 День: вторник

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							

	Каша манная жидкая с сахаром	150	4.56	5.59	21.74	111.07	185
	Яйцо вареное	25	2.40	2.00	0.15	23.30	54-6о-2020
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	394
	Бутерброд с сыром	35	4.67	5.91	13.57	126.00	3
	И т о г о з а З а в т р а к	390	14.3	15.84	49.77	349.37	
т р а к							
	Яблоко	140	0.53	0.56	14.26	67.76	368
	И т о г о з а З а в т р а к 2-й	140	0.53	0.56	14.26	67.76	
О б е д							
	Суп крестьянский с крупой	150	3.09	4.33	9.57	86.68	54-10с-2020
	Поджарка из рыбы	50	3.78	4.57	5.36	105.00	231
	Картофель отварной	110	2.13	3.22	3.21	107.07	318
	Свекла отварная	30	0.39	0.02	2.23	10.7	168
	Лимонный напиток	150	0.10	0.00	18.27	72.18	374
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	30	2.06	0.30	11.22	59.40	1
	И т о г о з а О б е д	540	12.81	12.64	61.34	480.63	
	У п л о т н е н н ы й п о л д н и к						
	Жаркое по-домашнему	150	6.67	9.83	12.80	238.40	54-9м-2020
	Огурец свежий в нарезке	30	0.20	0.00	0.80	4.20	54-2з-2020
	Крендель сахарный	50	2.64	4.26	36.96	128.00	54-3в-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	91.00	395
	И т о г о у п л о т н е н н ы й	430	13.61	16.7	76.39	501.2	
	И т о г о з а д е н ь	1500	41.25	45.74	201.8	1398.96	
Р а ц и о н : Д О У _ З В Е Р Е В О _ с а д _ Неделя: 1 День: среда							
П р и е м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
З а в т р а к							
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.91	3.99	17.00	138.41	54-9к-2020
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.17	397
	Бутерброд с повидлом	40	2.00	3.14	23.90	128.80	2
	И т о г о з а З а в т р а к	340	8.97	9.79	54.08	356.38	
т р а к							

	Яблоко	140	0.53	0.56	14.26	67.76	368
И т о г о з а З а в т р а к 2-й		140	0.53	0.56	14.26	67.76	
	Свекольник	180	1.46	3.60	10.15	79.02	58
	Макаронник с мясом	130	6.09	12.26	12.80	162.24	285
	Помидор свежий в нарезке	50	0.50	0.17	1.83	10.67	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	180	1.10	0.01	30.78	122.78	375
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
И т о г о з а О б е д		600	13.15	16.64	82.01	493.51	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Запеканка из творога	150	12.69	12.29	14.47	231.55	237
	Повидло	20	0.00	0.00	12.20	48.80	6
	Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
	Кефир	150	3.48	3.75	6.23	79.50	401
	Кондитерские изделия (сушка	30	1.33	0.85	11.77	62.32	карта 145
И т о г о у п л о т н е н н ы й		380	19.4	17.19	61.89	481.57	
И т о г о з а д е н ь		1460	42.05	44.18	212.2	1399.22	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 1 Неделя: 1 День: четверг

П р и е м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
З а в т р а к							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	130	3.39	4.77	23.96	124.95	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	91.00	395
	Бутерброд с сыром	40	4.54	6.76	18.71	144.00	3
И т о г о з а З а в т р а к		350	10.77	13.94	57.02	359.95	
З а в т р а к	Яблоко	140	0.53	0.56	14.26	67.76	368
	И т о г о з а З а в т р а к 2-й	140	0.53	0.56	14.26	67.76	
О б е д	Суп картофельный с клецками	150	3.46	2.46	12.30	70.15	54-6с-2020
	Голубцы с мясом ленивые	150	7.20	11.78	11.03	228.00	274

	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.11	26.30	74.24	372
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
И т о г о з а О б е д		510	14.77	14.95	76.08	491.19	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Рыба, тушеная с овощами	80	5.66	3.85	2.20	74.00	247
	Рис отварной	110	1.90	3.49	26.76	149.24	54-6г-2020
	Помидор свежий в нарезке	50	0.50	0.17	1.83	10.67	54-3з-2020
	Чай с лимоном	150	0.10	0.01	8.50	34.16	393
	Ватрушка творожная	60	8.55	11.07	18.00	221.43	54-1в-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
И т о г о у п л о т н е н н ы й		450	16.71	18.59	57.29	489.5	
И т о г о з а д е н ь		1450	42.78	48.04	204.7	1408.4	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д | Неделя: 1 | День: пятница

П р и е м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
З а в т р а к							
	Каша "Дружба"	150	5.16	4.48	14.91	126.75	54-16к-2020
	Какао с молоком	160	3.26	2.83	14.06	95.11	397
	Бутерброд с повидлом	40	2.00	3.14	23.90	128.80	2
И т о г о з а З а в т р а к		350	10.42	10.45	52.87	350.66	
З а в т р а к							
	Банан	100	1.48	0.49	10.30	85.00	368
И т о г о з а З а в т р а к 2-й		100	1.48	0.49	10.30	85.00	
О б е д							
	Борщ со свежей капустой	150	1.02	5.39	4.81	46.20	66
	Котлеты рубленые запечен.в	50	7.07	9.57	7.98	101.25	281/352
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	2.94	3.10	29.28	111.76	314
	Огурец свежий в нарезке	30	0.20	0.00	0.80	4.20	54-2з-2020
	Компот из сухофруктов	150	0.92	0.01	30.78	102.32	375
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	30	2.06	0.30	11.22	59.40	1
И т о г о з а О б е д		540	15.47	18.57	96.35	464.73	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							

Икра свекольная	150	1.94	7.53	14.20	155.95	54
Яйцо вареное	50	4.80	4.00	0.30	46.60	54-6о-2020
Булочка школьная	60	5.17	1.80	19.00	172.60	54-9в-2020
Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
Сок яблочный	150	0.00	0.00	15.00	67.50	399
И т о г о у п л о т н е н н ы й	430	13.17	13.53	59.98	482.25	
И т о г о з а д е н ь	1420	40.54	43.04	219.5	1382.64	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 1 Неделя: 2 День: понедельник

П р и е м з а в т р а к	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
	Суп молочный с гречневой крупой	130	3.03	3.10	20.44	84.43	54-17к-2020
	Яйцо вареное	50	4.80	4.00	0.30	46.60	54-6о-2020
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.17	397
	Бутерброд с сыром	35	3.98	5.91	16.37	126.00	3
	И т о г о з а З а в т р а к	365	14.87	15.67	50.29	346.2	
т р а к	Банан	100	1.48	0.49	10.30	85.00	368
	И т о г о з а З а в т р а к 2-й	100	1.48	0.49	10.30	85.00	
О б е д	Суп "Снежок"	180	3.80	6.58	26.03	168.91	39
	Рагу из птицы	150	8.53	5.33	22.08	162.91	54-27м-2020
	Огурец свежий в нарезке	30	0.20	0.00	0.80	4.20	54-2з-2020
	Чай с лимоном	150	0.10	0.15	8.50	34.16	393
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
	И т о г о з а О б е д	570	16.63	12.66	83.86	488.98	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Макаронные изделия отварные с	130	3.32	6.37	20.72	180.00	206
	Морковь отварная	80	1.04	0.08	5.76	60.00	168
	Ватрушка	50	2.98	4.98	19.26	163.34	458
	Кефир	150	3.48	3.75	6.24	79.50	401
	И т о г о у п л о т н е н н ы й	410	10.82	15.18	51.98	482.84	
	И т о г о з а д е н ь	1445	43.8	44	196.4	1403.02	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д Неделя: 2 День: вторник

П р и е м з а в т р а к	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
	Каша вязкая молочная овсяная	130	4.69	3.75	22.24	170.08	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
И т о г о з а З а в т р а к		350	9.36	9.23	60.45	387.88	
т р а к							
	Яблоко	140	0.53	0.56	14.26	67.76	368
И т о г о з а З а в т р а к 2-й		140	0.53	0.56	14.26	67.76	
О б е д							
	Суп картофельный с фасолью	150	4.25	3.44	15.8	94.43	54-9с-2020
	Поджарка из рыбы	50	3.78	4.57	5.36	105.00	231
	Пюре картофельное	110	2.49	5.27	16.74	106.72	321
	Свекла отварная	30	0.39	0.015	2.23	10.7	168
	Лимонный напиток	150	0.10	0.00	8.61	72.18	374
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	30	2.06	0.30	11.26	59.40	1
И т о г о з а О б е д		540	14.33	13.8	71.48	488.03	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Омлет натуральный	130	10.98	14.08	4.91	195.14	54-1о-2020
	Помидор свежий в нарезке	50	0.50	0.17	1.83	10.67	54-3з-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.27	0.20	11.48	39.60	1
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1.99	8.19	19.47	159.15	карта 145
	Сок яблочный	150	0.00	0.00	15.00	67.50	399
И т о г о у п л о т н е н н ы й		380	14.74	22.64	52.69	472.06	
И т о г о з а д е н ь		1410	38.96	46.23	198.9	1415.73	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д Неделя: 2 День: среда

П р и е м з а в т р а к	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
	Каша вязкая молочная пшеничная	130	5.34	5.99	15.74	146.98	54-13к-2020

	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.00	11.96	75.83	395
	Бутерброд с повидлом	40	2.00	3.14	23.90	128.80	2
И т о г о з а З а в т р а к		320	9.71	11.13	51.6	351.61	
т р а к							
	Яблоко	140	0.53	0.56	14.26	67.76	368
И т о г о з а З а в т р а к 2-й		140	0.53	0.56	14.26	67.76	
О б е д							
	Суп картофельный с горохом	150	3.51	5.16	12.21	99.86	54-8с-2020
	Плов из птицы	150	4.66	6.58	14.29	105.16	321
	Помидор свежий в нарезке	50	0.50	0.17	1.83	10.67	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	150	0.91	0.01	25.65	102.31	375
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1.17	3.20	11.98	89.48	117
	Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
И т о г о з а О б е д		565	13.49	15.52	80.93	486.68	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Пудинг из творога с яблоками	130	10.72	14.28	14.62	206.11	240
	Повидло	30	0	0	18.3	73.2	карта 6
	Кондитерские изделия (сушка	30	1.33	0.85	11.77	62.32	карта 145
	Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
	Кефир	150	3.48	3.75	6.23	79.50	401
И т о г о у п л о т н е н н ы й		370	17.43	19.18	68.14	480.53	
И т о г о з а д е н ь		1395	41.16	46.39	214.9	1386.58	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д Неделя: 2 День: четверг

П р и е м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
З а в т р а к							
	Суп молочный с рисом	130	3.18	2.96	11.92	86.76	54-18к-2020
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.17	397
	Бутерброд с сыром	35	3.98	5.91	16.37	126.00	3
	Яйцо вареное	50	4.80	4.00	0.30	46.60	54-6о-2020
И т о г о з а З а в т р а к		365	15.02	15.53	41.77	348.53	
т р а к							
	Яблоко	140	0.53	0.56	14.26	67.76	368

И т о г о з а З а в т р а к 2-й		140	0.53	0.56	14.26	67.76	
О б е д	Суп картофельный с макаронными	150	2.20	2.08	22.21	89.70	54-7с-2020
	Бефстроганов из отварного мяса, соус сметанный с луком (60/30)	60	5.76	6.21	1.65	93.52	278
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.18	4.04	19.95	105.73	168
	Огурец свежий в нарезке	30	0.20	0.00	0.80	4.20	54-2з-2020
	Компот из сухофруктов	150	0.92	0.01	25.65	102.32	375
	Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
	Хлеб ржаной	30	2.06	0.30	11.26	59.40	1
	И т о г о з а О б е д	550	13.58	12.84	93.00	494.47	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Рыба тушеная с томатом	70	4.23	2.62	1.50	50.36	261
	Картофель отварной	110	2.13	3.22	3.21	107.07	318
	Кекс "Творожный"	60	4.71	9.12	26.70	209.14	54-5в-2020
	Сок яблочный	150	0.00	0.00	15.00	67.50	399
	Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
И т о г о у п л о т н е н н ы й		420	12.97	15.26	63.63	493.47	
И т о г о з а д е н ь		1475	42.1	44.19	212.7	1404.23	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 1 Неделя: 2 День: пятница

П р и е м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
З а в т р а к	Запеканка рисовая с яблоками	150	3.72	5.20	13.89	174.00	195
	Соус сметанный сладкий	30	0.94	1.20	1.41	17.76	353
	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	7.88	31.57	392
	Бутерброд с повидлом	40	2.00	3.14	23.90	128.80	2
	И т о г о з а З а в т р а к	370	6.71	9.557	47.08	352.13	
З а в т р а к	Банан	100	1.48	0.49	10.30	85.00	368
	И т о г о з а З а в т р а к 2-й	100	1.48	0.49	10.30	85.00	
О б е д	Суп картофельный	150	1.41	2.44	6.98	60.75	77

Гёфтели мясные (1-й вариант) / соус сметанный с пш.ком 60/50	110	8.79	15.75	7.95	153.31	286/356
Капуста тушеная	110	2.71	4.81	5.85	83.23	54-8г-2020
Помидор свежий в нарезке	50	0.50	0.17	1.83	10.67	54-3з-2020
Компот из свежих яблок	150	0.11	0.11	26.30	74.24	372
Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
И т о г о з а О б е д	630	17.52	23.88	75.36	501	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к						
Каша манная жидкая с сахаром	150	4.56	5.59	21.74	111.08	185
Повидло	30	0	0	18.3	73.2	карта 6
Булочка школьная	60	5.17	1.80	18.99	172.60	54-9в-2020
Хлеб пшеничный	20	1.26	0.20	11.48	39.60	1
Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.01	11.96	75.83	395
И т о г о у п л о т н е н н ы й	410	13.36	9.6	82.47	472.31	
И т о г о з а д е н ь	1510	39.07	43.53	215.2	1410.44	
(лист 10)						
И т о г о з а п е р и о д	14360	411.14	450.16	2071.1	13997.05	
С р е д н е е з н а ч е н и е з а п е р и о д		41.11	45.02	207.11	1399.71	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)
- Федеральное агентство по образованию РФ Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования