

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
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)
ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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	180	6.50	9.10	33.80	247.40	54-6к-2020
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	392
	Бутерброд с повидлом	50	2.51	3.93	29.88	161.00	2
Итого за Завтрак		410	9.07	13.05	73.14	446.29	
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	180	1.59	3.65	8.60	73.62	86
	Птица отварная	80	11.88	8.88	0.09	165.33	300
	Пюре картофельное с морковью	130	2.75	4.45	17.35	120.47	322
	Компот из сухофруктов	180	1.10	0.01	30.78	122.78	375
	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		650	22.65	17.79	92.75	640.60	
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
	Сок яблочный	200	0.00	0.00	20.00	90.00	399
Итого уплотненный		420	18.94	27.5	74.45	623.3	
Итого за день		1580	52.14	58.83	250.6	1795.19	

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	180	5.47	6.71	26.09	133.29	185
	Яйцо вареное	50	4.80	4.00	0.30	46.60	54-6о-2020
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	394
	Бутерброд с сыром	50	5.68	8.45	23.39	180.00	3
	И т о г о з а З а в т р а к	460	18.62	21.5	64.09	448.89	
т р а к	Яблоко	180	0.68	0.72	18.33	87.12	368
	И т о г о з а З а в т р а к 2-й	180	0.68	0.72	18.33	87.12	
О б е д	Суп крестьянский с крупой	200	4.12	5.78	12.76	115.58	54-10с-2020
	Поджарка из рыбы	70	5.29	6.40	7.50	147.00	231
	Картофель отварной	130	2.52	3.81	3.79	126.54	318
	Свекла отварная	60	0.78	0.03	4.47	21.4	168
	Лимонный напиток	200	0.13	0.00	24.37	96.24	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
	И т о г о з а О б е д	730	17.54	16.72	83.08	645.36	
	У п л о т н е н н ы й п о л д н и к						
	Жаркое по-домашнему	180	8.00	11.80	15.36	286.08	54-9м-2020
	Огурец свежий в нарезке	60	0.40	0.00	1.60	8.40	54-2з-2020
	Крендель сахарный	60	3.17	5.11	44.35	153.60	54-3в-2020
	Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.95	101.11	395
	И т о г о у п л о т н е н н ы й	530	16.63	19.89	94.48	608.59	
	И т о г о з а д е н ь	1900	53.47	58.83	260	1789.96	
Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 3 Неделя: 1 День: среда							
П р и е м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
З а в т р а к	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
	И т о г о з а З а в т р а к	430	11.4	12.45	68.37	452.55	
т р а к	Яблоко	180	0.68	0.72	18.33	87.12	368

И т о г о з а З а в т р а к 2-й		180	0.68	0.72	18.33	87.12	
	Свекольник	200	1.62	4.00	11.28	87.80	58
	Макаронник с мясом	200	9.37	15.78	19.70	249.60	285
	Помидор свежий в нарезке	60	0.60	0.20	2.20	12.80	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	200	1.22	0.01	34.20	136.42	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
И т о г о з а О б е д		730	17.51	20.69	97.57	625.22	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	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	40	1.78	1.14	15.70	83.10	карта 145
И т о г о у п л о т н е н н ы й		500	25.24	21.5	78.82	630.43	
И т о г о з а д е н ь		1840	54.83	55.36	263.1	1795.32	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 3 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	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
И т о г о з а З а в т р а к		430	13.53	17.73	72.52	454.12	
З а в т р а к							
	Яблоко	180	0.68	0.72	18.33	87.12	368
И т о г о з а З а в т р а к 2-й		180	0.68	0.72	18.33	87.12	
О б е д							
	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	16.40	93.54	54-6с-2020
	Голубцы с мясом ленивые	200	9.60	15.71	14.71	304.00	274
	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.15	35.07	98.99	372

	Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
	Хлеб ржаной	40	2.74	0.40	14.97	79.20	1
	И т о г о з а О б е д	670	19.01	19.84	98.37	635.13	
	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	130	2.25	4.12	31.63	176.37	54-6г-2020
	Помидор свежий в нарезке	60	0.60	0.20	2.20	12.80	54-3з-2020
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.55	393
	Ватрушка творожная	85	12.11	15.68	25.50	313.69	54-1в-2020
	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	555	20.75	23.87	72.86	622.41	
	И т о г о з а д е н ь	1835	53.97	62.16	262.1	1798.78	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 3 Неделя: 1 День: пятница

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 "Дружба"	200	6.88	5.98	19.88	169.00	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.89	397
	Бутерброд с повидлом	50	2.51	3.93	29.88	161.00	2
	И т о г о з а З а в т р а к	450	13.47	13.45	67.34	448.89	
	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	200	1.36	7.19	5.34	61.60	66
	Котлеты рубленые запечен.в	80	11.31	15.32	7.98	162.00	281/352
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3.47	3.67	29.28	132.08	314
	Огурец свежий в нарезке	60	0.40	0.00	1.60	8.40	54-2з-2020
	Компот из сухофруктов	200	1.22	0.01	34.20	136.42	375
	Хлеб пшеничный	20	1.27	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	730	21.77	26.79	104.85	619.30	
	У п л о т н е н н ы й п о л д н и к						
	Икра свекольная	200	1.26	8.71	21.60	207.93	54

Яйцо вареное	50	4.80	4.00	0.30	46.60	54-6о-2020
Булочка школьная	80	6.90	2.40	25.33	230.13	54-9в-2020
Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
Сок яблочный	200	0.00	0.00	20.00	90.00	399
Итого уплотненный	560	14.86	15.41	84.45	634.06	
Итого за день	1840	51.58	56.14	266.9	1787.25	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3 Неделя: 2 День: понедельник

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
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	
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 "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
	Огурец свежий в нарезке	60	0.40	0.00	1.60	8.40	54-2з-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	21.46	15.24	107.2	617.25	
Уплотненный полдник							
	Макаронные изделия отварные с	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	510	14	23.07	68.91	633.32	
	Итого за день	1810	55.29	58.74	254.2	1786.07	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 3 Неделя: 2 День: вторник

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 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
И т о г о з а З а в т р а к		400	11.17	10.68	69.01	453.3	
З а в т р а к							
	Яблоко	180	0.68	0.72	18.33	87.12	368
И т о г о з а З а в т р а к 2-й		180	0.68	0.72	18.33	87.12	
О б е д							
	Суп картофельный с фасолью	180	5.1	4.13	18.96	113.32	54-9с-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
И т о г о з а О б е д		690	18.93	17.49	102.8	633.07	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
З а в т р а к	Омлет натуральный	180	15.20	19.50	6.80	270.20	54-1о-2020
	Помидор свежий в нарезке	60	0.60	0.20	2.20	12.80	54-3з-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.27	0.20	11.48	39.60	1
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2.66	10.92	25.96	212.20	карта 145
	Сок яблочный	200	0.00	0.00	20.00	90.00	399
И т о г о у п л о т н е н н ы й		500	19.73	30.82	66.44	624.8	
И т о г о з а д е н ь		1770	50.51	59.71	256.6	1798.29	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 3 Неделя: 2 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 вязкая молочная пшеничная	180	7.40	8.30	21.80	231.20	54-13к-2020

	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.35	91.00	395
	Бутерброд с повидлом	40	2.00	3.14	23.90	128.80	2
Итого за Завтрак		400	12.25	13.85	60.05	451	
трак							
	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 горохом	200	4.68	6.88	16.28	133.15	54-8с-2020
	Плов из птицы	200	6.21	8.77	19.05	140.21	321
	Помидор свежий в нарезке	60	0.60	0.20	2.20	12.80	54-3з-2020
	Компот из сухофруктов	200	1.22	0.01	34.20	136.42	375
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1.17	3.20	11.98	89.48	117
	Хлеб ржаной	50	3.43	0.50	18.71	99.00	1
Итого за Обед		735	17.31	19.56	102.4	611.06	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	180	14.84	19.77	20.25	285.38	240
	Повидло	30	0	0	18.3	73.2	карта 6
	Кондитерские изделия (сушка	60	2.66	1.70	23.54	124.64	карта 145
	Хлеб пшеничный	30	1.90	0.30	17.22	59.40	1
	Кефир	200	4.64	5.00	8.31	106.00	401
Итого уплотненный		500	24.04	26.77	87.62	648.62	
Итого за день		1815	54.28	60.9	268.4	1797.8	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад Неделя: 2 День: четверг

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	180	4.40	4.10	16.50	120.13	54-18к-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
	Яйцо вареное	50	4.80	4.00	0.30	46.60	54-6о-2020
Итого за Завтрак		460	18.55	19.74	56.01	453.73	
трак							
	Яблоко	180	0.68	0.72	18.33	87.12	368

И т о г о з а З а в т р а к 2-й		180	0.68	0.72	18.33	87.12	
О б е д	Суп картофельный с макаронными	180	2.64	2.50	26.65	107.64	54-7с-2020
	Бефстроганов из отварного мяса, соус сметанный с луком (60/30)	90	8.64	9.32	2.47	140.28	278
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1.39	4.77	23.58	124.96	168
	Огурец свежий в нарезке	60	0.40	0.00	1.60	8.40	54-2з-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
	И т о г о з а О б е д	710	18.87	17.30	115.27	642.66	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к							
	Рыба тушеная с томатом	120	7.25	4.49	2.57	86.33	261
	Картофель отварной	130	2.52	3.81	3.79	126.54	318
	Кекс "Творожный	80	6.28	12.16	35.60	278.86	54-5в-2020
	Сок яблочный	180	0.00	0.00	18.00	81.00	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		540	17.95	20.76	77.18	632.13	
И т о г о з а д е н ь		1890	56.05	58.52	266.8	1815.64	

Р а ц и о н : Д О У З В Е Р Е В О с а д 3 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	190	4.71	6.59	17.59	220.40	195
	Соус сметанный сладкий	50	1.56	2.00	2.35	29.60	353
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	392
	Бутерброд с повидлом	50	2.51	3.93	29.88	161.00	2
	И т о г о з а З а в т р а к	470	8.84	12.54	59.28	448.89	
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	200	1.88	3.25	9.31	81	77

Гёфтели мясные (1-й вариант) / соус сметанный с пш.ком 80/80	160	12.78	22.91	11.56	223	286/356
Капуста тушеная	150	3.70	6.56	7.98	113.50	54-8г-2020
Помидор свежий в нарезке	60	0.60	0.20	2.20	12.80	54-3з-2020
Компот из свежих яблок	200	0.15	0.15	35.07	98.99	372
Хлеб пшеничный	20	1.27	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	830	23.12	33.67	92.57	648.09	
У п л о т н е н н ы й п о л д н и к						
Каша манная жидкая с сахаром	200	6.08	7.46	28.99	148.10	185
Повидло	30	0	0	18.3	73.2	карта 6
Булочка школьная	80	6.90	2.40	25.33	230.13	54-9в-2020
Хлеб пшеничный	40	2.54	0.40	22.96	79.20	1
Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.95	101.11	395
И т о г о у п л о т н е н н ы й	550	18.68	12.94	111.5	631.74	
И т о г о з а д е н ь	1950	52.12	59.64	273.7	1813.72	
(лист 10)						
И т о г о з а п е р и о д	18230	534.2	588.8	2622	17978.02	
С р е д н е е з н а ч е н и е з а п е р и о д	53.42	58.88	262.25	1797.80		

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 агентство по образованию РФ