

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 12 "СВЕТЛЯЧОК"

С. Н. ГОРЮНОВА

20

Г.

"14" ноября 2025 г. Пр. № 35-01

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

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

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г. Звереве
2025 год

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	1,93	10,53	34,48	195,08	162
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	14,12	60,08	393
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	420	6,91	13,87	59,82	348,96	
Завтрак 2-й	Банан	100	1,48	0,49	8,30	85,00	368
Итого за Завтрак 2-й		100	1,48	0,49	8,30	85,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,27	10,19	62,28	160,38	87
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,40	5,60	16,40	156,86	302
	Компот из сухофруктов	180	1,10	0,01	28,78	122,78	394
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
Итого за Обед		620	18,09	16,60	137,39	598,42	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,67	6,00	36,07	177,92	карта 71
	Молоко	200	5,95	5,42	10,47	124,66	400
	Итого за Полдник	250	9,62	11,42	46,54	302,58	
Ужин	Запеканка из творога	200	18,00	14,13	17,15	214,66	237
	Повидло	30	0	0	12,19	48,8	карта 6
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Какао с молоком	200	3,98	3,54	18,28	130,77	397
Итого за Ужин		450	23,25	17,87	55,10	433,83	
Итого за день		1840	59,35	60,245	307,15	1768,79	

Район: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	1,93	0,30	23,09	137,76	101
	Яйцо отварное	25	1,46	1,35	0,08	20,38	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,79	50,69	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Масло (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	72,81	6
	Итого за Завтрак	425	5,45	9,22	46,31	341,04	
Завтрак 2-й							
Итого за 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						
Итого за Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,13	8,05	61,01	87
	Поджарка из рыбы	70	10,29	8,40	7,50	147,00	231
	Картофель отварной	130	2,42	3,77	1,86	139,18	318
	Свекла отварная	50	0,78	0,03	4,46	21,40	168
	Лимонный напиток	200	0,13	0,00	24,37	96,24	374
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
	Итого за Обед	720	19,75	15,03	72,43	603,43	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,36	7,51	32,35	153,60	443
	Кефир	200	5,68	5,00	8,32	106,00	401
	Итого за Полдник	260	10,04	12,51	40,67	259,60	
Ужин	Макаронник с мясом	180	8,43	14,20	22,23	224,64	336
	Икра кабачковая консервированная	50	0,00	3,50	3,50	95,00	карта 66
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Сок яблочный	190	0,00	0,00	19,00	85,50	399
	Итого за Ужин	450	10,33	18,00	55,95	464,54	
Итого за день		2035	46,25	55,48	233,69	1755,73	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
					ы		ы
Завтрак	Суп молочный с гречкой	170	1,82	0,28	21,80	141,44	101
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	14,12	60,08	393
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	213
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	410	6,8	3,62	59,34	344,12	
Завтрак 2-й							
Итого за 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	Свекольник со сметаной	180	1,42	3,60	10,54	86,92	58
	Птица тушеная	70	12,98	6,54	25,33	120,69	318
	Соус сметанный с луком	20	0,32	1,17	1,41	17,50	356
	Макароны отварные с маслом	130	4,45	0,52	31,35	144,14	204
	Кукуруза консервированная	50	1,50	5,00	7,50	42,50	карта 66
	Компот из сухофруктов	180	1,10	0,01	28,78	122,78	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
	Итого за Обед	680	26,14	16,37	129,69	655,63	
	Полдник						
Итого за Полдник	Кефир	210	5,93	5,25	8,82	111,30	401
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,66	10,92	25,96	212,20	карта 71
Ужин	Итого за Полдник	250	8,59	16,17	34,78	323,50	
	Запеканка рисовая с яблоком	180	4,64	3,31	40,03	208,80	195
	Соус сметанный сладкий	40	0,48	1,60	1,93	23,70	354
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Какао с молоком	200	3,98	3,54	18,28	130,78	397
	Итого за Ужин	450	11	8,75	71,46	422,68	
Итого за день		1970	53,21	45,625	313,6	1833,05	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,77	4,54	17,02	151,99	88
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,79	50,69	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	213
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
Итого за Завтрак		420	9,67	7,86	52,23	345,28	
Завтрак 2-й							
	Апельсин	140	0,00	0,35	14,99	86,21	368
Итого за Завтрак 2-й		140	0,00	0,35	14,99	86,21	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	1,53	2,04	10,69	137,21	76
	Жаркое по-домашнему	150	8,20	11,25	15,68	134,66	285
	Икра кабачковая консервированная	50	0,00	3,50	3,50	95,00	карта 66
	Компот из сухофруктов	180	1,10	0,01	28,78	122,78	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
Итого за Обед							
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
Итого за Обед		630	15,52	17,50	84,84	628,25	
Полдник							
	Булочка творожная	60	7,30	2,30	29,25	148,80	458
Итого за Полдник							
	Кефир	200	5,68	5,00	8,32	106,00	401
Итого за Полдник		260	12,98	7,30	37,57	254,80	
Ужин							
	Рыба тушеная с томатом	120	9,25	4,49	2,57	86,33	101
	Рис отварной	130	3,07	8,20	32,00	158,84	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,67	16,60	111,44	395
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
Итого за Ужин		480	17,30	15,66	62,39	416,01	
Итого за день		1930	55,47	59,57	252,02	1730,55	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,47	6,71	23,48	78,36	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,41	14,94	100,28	395
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	213
	Масло (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	72,81	6
	Итого за Завтрак	420	10,25	16,67	61,97	359,65	
	Завтрак 2-й						
Итого за 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 макаронными изделиями	180	6,54	2,08	12,82	169,89	88
	Голубцы ленивые	150	12,00	12,00	10,70	159,33	331
	Кукуруза консервированная	50	1,50	5,00	7,50	42,50	карта 66
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,14	22,55	97,58	372
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
	Итого за Обед	630	24,86	19,92	79,76	607,90	
Полдник	Молоко	200	5,96	18,45	10,48	124,67	400
	кондитерские изделия (зефир)	50	1,10	6,20	34,20	164,67	458
Итого за Полдник		250	7,06	24,65	44,68	289,34	
Ужин	Икра свекольная	220	1,38	9,58	78,76	228,73	54
	Яйцо отварное	50	2,93	2,71	0,16	40,76	213
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	20,00	90,00	399
	Итого за Ужин	500	6,21	12,59	110,14	418,89	
Итого за день		1980	49,06	74,55	314,88	1762,9	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,49	6,24	22,15	133,32	4-16к-202
	Яйцо отварное	25	1,46	1,35	0,08	20,38	213
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,11	56,32	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Масло (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	72,81	6
Итого за Завтрак		445	8,02	15,17	46,69	342,23	
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 "Снежок"	180	4,58	6,48	17,03	158,06	39
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	7,57	5,00	14,76	156,87	302
	Икра кабачковая консервированная	50	0,00	3,50	3,50	95,00	карта 66
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,14	22,56	97,58	372
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
Итого за Обед		660	16,97	15,82	84,04	646,11	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	4,26	7,51	31,05	153,60	452
	Кефир	200	5,68	5,00	8,32	106,00	401
Итого за Полдник		260	9,94	12,51	39,37	259,6	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,77	10,35	30,21	199,56	206
	Масло (порциями)	8	0,08	5,80	0,11	58,25	6
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,67	16,60	111,44	395
	Итого за Ужин	438	16,83	19,12	58,14	428,65	
Итого за день		1983	52,44	63,34	246,57	1763,71	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур		
			Белки	Жиры	Углевод ы				
Неделя: 2									
Завтрак									
	Каша рисовая молочная	200	3,08	5,27	32,01	191,28	173		
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	14,12	60,08	393		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1		
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7		
Итого за Завтрак		420	8,06	8,61	57,35	345,16			
Завтрак 2-й									
	Апельсин	150	0,00	0,38	16,06	92,37	368		
Итого за Завтрак 2-й		150	0,00	0,38	16,06	92,37			
Обед									
	Суп картофельный с крупой	200	1,71	2,26	11,88	152,47	80		
	Рыба тушеная с овощами	70	6,55	3,37	1,86	79,33	247		
	Пюре картофельное	130	3,39	20,24	17,78	117,74	321		
	Свекла отварная	50	0,78	0,03	4,46	21,40	168		
	Лимонный напиток	200	0,13	0,00	24,37	96,24	374		
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1		
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1		
Итого за Обед		720	17,25	26,60	86,54	605,78			
Полдник									
	Кондитерские изделия (зефир)	70	1,54	8,61	47,88	184,80	карта 71		
	Кефир	180	5,11	4,50	7,48	95,40	401		
Итого за Полдник		250	6,65	13,11	55,36	280,20			
Ужин									
	Омлет на натуральном молоке	210	18,78	32,55	3,16	219,21	216		
	Горошек зеленый консервированный	50	1,51	0,00	3,37	22,00	карта 71		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1		
	Какао с молоком	200	3,98	3,54	18,28	130,78	397		
Итого за Ужин		490	26,17	36,39	36,03	431,39			
Итого за день		2030	58,13	85,09	251,34	1754,9			

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет ГОУ								
Завтрак								
	Суп молочный с пшеничной крупой							137,76
	Яйцо отварное							20,38
	Чай с сахаром							56,32
	Хлеб пшеничный							59,40
	Масло (порциями)							72,81
Итого за Завтрак		346,67						
Завтрак 2-й								
	Мандарин							88,00
Итого за Завтрак 2-й		88,00						
Обед								
	Суп картофельный с горохом							139,69
	Плов из птицы							126,19
	Икра кабачковая консервированная							95,00
	Компот из сухофруктов							122,78
	Гренки из пшеничного хлеба							71,58
	Хлеб ржаной							99,00
	Итого за Обед		654,24					
Полдник								
	Молоко							124,67
	Кондитерские изделия (сушка ванильная)							151,75
Итого за Полдник		276,42						
Ужин								
	Запеканка творожно-манная							171,48
	Повидло							85,4
	Хлеб пшеничный							59,40
	Кофейный напиток с молоком							111,44
	Итого за Ужин		427,72					
Итого за день		1793,05						

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	160	1,45	7,90	25,86	156,06	162
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	14,12	60,08	393
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	1
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	400	6,43	11,24	63,4	358,74	
	Завтрак 2-й						
Обед	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 со сметаной	180	1,42	3,60	10,54	86,92	58
	Бефстроганов из отварного мяса	70	8,86	7,25	2	109,07	278
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	2,69	2,11	24,03	355
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,32	4,77	2,49	124,97	168
	Икра кабачковая консервированная	50	0,00	3,50	3,50	95,00	карта 66
Полдник	Компот из сухофруктов	180	1,10	0,01	28,78	122,78	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	50	3,42	0,50	18,71	99,00	1
	Итого за Обед	710	19,92	22,52	75,61	701,37	
	Кондитерские изделия (сухарь ванильный)	50	4,15	1,72	34,57	157,55	карта 71
	Кефир	200	5,68	5,00	8,32	106,00	401
	Итого за Полдник	250	9,83	6,72	42,89	263,55	
Ужин	Рыба тушеная с томатом	120	9,25	4,49	2,57	86,33	101
	Рис отварной	130	3,07	8,20	32,00	182,72	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,67	16,60	111,44	395
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Итого за Ужин	480	17,3	15,66	62,39	439,89	
	Итого за день	2020	54,16	56,86	262,62	1850,67	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 3-7 лет РОО

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,94	4,69	17,61	107,78	93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,11	56,32	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	1
	Масло (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	72,81	6
	Итого за Завтрак	420	7,01	12,27	54,27	345,11	
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							
	Борщ со свежей капустой со сметаной	180	1,22	3,47	4,80	60,98	66
	Фрикадельки мясные	70	13,09	11,20	0,70	128,1	305
	Соус белый основной	30	0,18	1,06	1,10	14,61	347
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,68	6,60	25,20	171,74	172
	Кукуруза консервированная	50	1,50	5,00	7,50	42,50	карта 66
	Компот из сухофруктов	180	1,10	0,01	28,78	122,78	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
Итого за Обед		700	25,78	27,935	90,53	659,51	
Полдник							
	Молоко	200	5,96	18,45	10,48	124,67	400
	Булочка творожная	60	8,76	2,76	35,10	132,80	458
Итого за Полдник		260	14,72	21,21	45,58	257,47	
Ужин							
	Икра свекольная	200	1,26	8,71	71,60	207,93	54
	Яйцо отварное	50	2,93	2,71	0,16	40,76	213
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,30	11,22	59,40	1
	Хлеб ржаной	20	1,37	0,20	7,48	39,60	1
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	81,00	399
Итого за Ужин		480	7,46	11,92	108,46	428,69	
Итого за день		2040	55,65	74,055	317,17	1777,9	

Итого за период	19773	536,98	639,37	2771	17791,25	
Среднее значение за период		53,70	63,94	277,10	1779,13	

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 питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 144 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. 143 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 273 с.
6. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / под ред. И.Я.Коня -М.: АРКТИ - МИПКРО, 2003