

## Примечания

Меню разработано  
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20 от 2020 года  
8-10 часовое пребывание детей

Потребность ребенка при 12-часовом пребывании в ДОУ от 3 до 7 лет 1800 ккал  
Соответственно: 360-450 ккал – завтрак ( 20-25%)  
540-630 ккал – обед ( 30-35%)  
180-270 ккал – ужин ( 10-15%)  
90 ккал - норма 2 завтрака – ( 5%)

По калориям: от 1170 до 1440

В меню:  $13044,41 : 10 = 1304,44$   
Соотношение БЖУ – 1/1,09/ 4,07  
Допустимо + или – 5%

Наименование сборников рецептов:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Сборник технических нормативов – 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.

Организация рационального питания детей в ДОУ – сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. – Воронеж, ИП Лакоценин С.С., 2010 – 208

Сборник технологических карт, рецептов блюд, кулинарных изделий для детского питания Издание пятое переработанное и дополненное в двух частях / ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2015

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ  
«Моховской детский сад»



Н.К. Надолина  
«30» августа 2024

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Моховской детский сад» Алейского района Алтайского края

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.1.3590-20 от 2020 года  
8-10 часовое пребывание детей

День первый:

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	№67
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,01	8,16	7,39	124,7	к/к
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	№263
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	№ 33
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,088	13,53	96	№76
	Тефтели из говядины	80	10,8	17	12,9	248	№ 102 (стр.120,ч1)
	Капуста тушеная	150	3,0	4,6	9,0	102,3	№ 200
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах + вит. «С»	200	0	0	18	60	№29
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	80	к/к ДОУ
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с яйцом	200/7	9,5	13	30,8	281	№ 218 (стр.89, ч2)
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,5	79,5	к/к ДОУ
	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	9,8	47	№ 90
Итого за весь день			46,26	60,90	181,81	1469,87	
			1	1,3	3,9		

День второй

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша «дружба» молочная с маслом	200	4,92	5,88	26,38	177,33	№ 84
	Бутерброд с маслом	15/10	1,1	9	6,8	115	б/н
	Чай с лимоном	180/5	0,04	0	12,13	47	№ 200
обед	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	№4 (стр.65,ч1)
	Щи по-уральски с крупой	150/5	1,1	3,2	4,3	52	№ 54 (стр.69, ч. 1)
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,9	9,2	3,8	173	№ 79 (стр.96, ч1)
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,6	37,6	201	№179 (стр.50, ч.2)
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	к/к ДОУ
	Компот из смеси сухофруктов +вит. «С»	200	0,9	0,05	20,6	89	№ 292 (стр.165, ч2)
Уплотненный полдник	Булочка сдобная	70	5,5	6,0	36,8	223	№ 271 (стр.142, ч.2)
	Продукт кисломолочный («снежок», йогурт)	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251
Итого за весь день			44,05	43,93	175,33	1283,63	
			1,0	1,01	4		

День третий

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями	200	4,9	5,5	22,17	165,3	№ 93
	Бутерброд с джемом (повидлом)	30/8	2,32	0,24	20,08	92	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,4	14,3	66	№ 253
Обед	Свекла отварная	40	0,5	0	2,9	14	№ 17 (стр. 24, ч. 1)
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5	55	№ 52 (стр.67, ч.1)
	Азу	70/50	19,7	24,3	2,8	309	№ 92 (стр.110,ч1)
	Картофель отварной с маслом	150/3	3,0	3,3	22,5	134	№ 139 (стр.8, ч 2)
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	42	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	Морковь, тушеная с черносливом	150	2,1	5,8	26,6	165	№146 (стр.15, ч. 2)
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	№ 261
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	б/н
Итого за день			42,2	46,28	180,47	1273,1	
			1,0	1,07	4,2		

День четвертый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,05	5,65	23,37	161,33	№ 95
	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3	14,5	106	№ 3 ( стр.10, ч.1)
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	№ 263
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,6	2	3	33	№ 10 (стр.17,ч1)
	Суп картофельный с клецками	150	1,0	1,5	6,6	44	№ 61 (стр 77, ч.1)
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	№ 161
	Соус томатный (красный)	50	0,69	1,95	3,09	31	№ 228
	Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,2	№ 206
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах + вит. «С»	200	0	0	18	60	№ 233
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	80	к/к ДОУ
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,15	13,54	30,9	304,2	№ 238
	Соус яблочный	30	0,028	0,027	5,1	20,79	№ 362
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,5	79,5	к/к ДОУ
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	к/к ДОУ
Итого			49,27 1,0	43,41 1,02	177,96 4,09	1281,95	

День пятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество во ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	6,1	26,61	126	№91
	Бутерброд с маслом	15/10	1,1	9	6,8	115	б/н
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	№248
Обед	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	№ 16 (стр.23, ч.1)
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	4,5	2,6	17,7	153	№ 62 (стр.78,ч1)
	Сосиска говяжья	70	6,8	17,1	0,7	185,6	№275
	Капуста тушеная	90	1,8	2,74	5,41	61,4	№200
	Компот из смеси сухофруктов +вит. «С»	200	0,9	0,05	20,6	89	№ 292 (стр.165, ч2)
	Хлеб белый	40	3,24	0,4	19,52	94,8	б/н
Уплотненный ПОЛДНИК	Уха с крупой	200/20	6,2	1,5	11	83	№ 70 (стр.86,ч1)
	Кофейный напиток	150	0	0	11,98	43	№ 252
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н

45,49 46 168,62 1268,7

Итого

1 1,01 3,7

День шестой

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,8	№ 79
	Бутерброд с повидлом	30/8	2, 32	0, 24	20,08	92	№ 2
	Чай с лимоном	180/5	0, 04	0	12, 13	47	№ 200
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0, 5	2,7	1, 8	33	№ 13 (стр. 20, ч. 1)
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,4	4,1	7	46,2	№ 55 (стр.70,ч1)
	Гуляш	80	6, 0	7, 6	2, 47	114	№ 152
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	№ 215 (стр. 86, ч 2)
	Хлеб дарницкий	40	2, 64	0,44	16,4	80	б/н
	сок	150	0,6	0,6	14, 7	42	б/н
Уплотненный полдник	Плов фруктовый	200	3,2	2, 8	28, 8	185, 4	№ 76
	Продукт кисломолочный	150	4,35	4,8	6	88,5	№251
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19, 52	94,8	б/н

45,49 46 168,62 1268,7  
1, 0 1,01 3,7

День седьмой

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	5,29	5,73	26,35	174,67	№ 99
	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3	14,5	106	№ 3 ( стр.10, ч.1)
	Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,98	39,8	ТК ДОУ
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,6	2	3	33	№ 10 (стр.17,ч1)
	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66	№ 55
	Бефстроганов	70/30	20	23,8	2,7	305	№ 423 (стр.108, ч.2)
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	31,7	180	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах + вит. «С»	200	0	0	18	60	№ 29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	6,4	6	35,4	221	№ 247 ( стр.118, ч. 2)
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	№ 286 ( стр.159, ч. 2)
Итого		48,93	50,91	184,69	1377,13		
		1	1,04	3,8			

День восьмой

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,05	5,65	23,37	161,33	№ 173
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	№ 1 (стр.8, ч. 1)
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	№ 263
Обед	Икра кабачковая консервированная	45	0,45	3,15	3,15	43	к/к
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	№60 (стр.76, ч.1)
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	160	21,71	19,65	15,02	296	№ 274
	Соус молочный	30	0,6	1,7	2	25	№ 239 ( стр. 110, ч.2)
	Компот из сухофруктов + вит. «С»	200	0,44	0	23,89	97	№ 241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	Сельдь филе	30	4,8	2,2	0	39	№5 ( стр.107, ч.1)
	Картофель отварной с маслом	200/4	3,9	4,4	30	179	№ 139, стр. 8, ч. 2)
	Кофейный напиток	150	0	0	11,98	43	№ 252
	Хлеб	30	2,43	0,3	14,64	71,1	к/к
		46,02	47,59	178,63	1291,43		
			1	1,03	3,9		

Итого:

День девятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,5	32,45	255	№ 110
	Бутерброд с повидлом	40	2,32	0,24	20,08	92	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,4	14,3	66	№ 253
Обед	Огурец соленый с луком	60	0,34	2,54	1,05	28,25	к/к
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,0	2,9	7	58	№ 55 ( стр.70, ч.1)
	Плов из отварной говядины	250	17,7	16,5	47,9	415	№ 114 (стр.133, ч.1)
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	Вареники ленивые ( с творогом)	150/4	22,1	13,5	21,4	298	№355,( стр.99, ч. 2)
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	№ 263
Итого			53,63 1,04	45,62 1	187,26 4,1	1 398,25	

День десятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,9	7,7	30,3	267,6	№ 88
	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3	14,5	106	№ 3 ( стр.10, ч.1)
	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	№ 261
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,6	2,0	3,0	33	№25
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	№58 (стр.74, ч.1)
	Рулет с луком и яйцом	70	9,1	6,4	6,1	119	№ 117 (стр.137,ч1)
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	№ 170 ( стр.39, ч. 2)
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах + вит. «С»	200	0	0	18	60	№ 29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	75/4	12,7	10,4	4,2	161	№ 83(стр.100, ч. 1)
	икра кабачковая промышленная	60	0	4,2	4,2	54	К/к
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	1	1	9	48	№ 287 ( стр 160, ч. 2)
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	б/н

57,18    43,14    183,12    1386,40  
Итого:    1,3        1            4,1

