Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Моховской детский сад»



Н.К.
Надолина
«02» _ноября_2026

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

П Р И М Е Р Н О Е Д Е С Я Т И Д Н Е В Н О Е М Е Н Ю

в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26

8-10 часовое пребывание детей

Примечания

Меню разработано
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (8-10 часовое пребывание детей)

Потребность ребенка суточная от 3 до 7 лет - 1800 ккал
при 9 часовом пребывании, исключая ужин, соответственно 1350 ккал

по приемам пищи: 360 ккал – завтрак (20%)
90 ккал - 2 завтрак – (5%)
630 ккал – обед (35%)
270 ккал – полдник (15%)

Наименование сборников рецептур:

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур 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 ЛакоценинС.С., 2010 – 208

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

День первый:

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	7,6	5,6	33,5	230	№ 175стр 46 Ч.2
	Бутерброд с сыром	15/5/15	11,4	41,3	7,8	126,6	к/к
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	№263
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0	0	9,8	52	
обед	Салат из свеклы	50	0,8	3,1	3,7	47,7	№ 24 стр 31 Ч.1
	Рассольник ленинградский	180	1, 59	4,088	13,53	86,4	№76
	Тефтели из говядины	70	10,8	17	12,9	248	№ 102 (стр.120,ч1)
	Капуста тушеная	130	3,0	4,6	9,0	102,3	№ 200
	Кисель из кураги	180	0,7	0	23,2	97,2	№29
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	80	к/к ДОУ
Уплотненный	Пирог с картофелем	70	4,7	3,1	28,4	162	№ 256 (стр.127, ч2)
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,9	8,8	108	к/к ДОУ
Итого за весь день			48,63	85,12	179	1383,2	
			1	1,7	3,6		

День второй

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша «дружба» молочная с маслом	200	6,3	8,1	33,5	232	№ 84
	Бутерброд с маслом	15/5	1,1	9	6,8	115	б/н
	Чай с лимоном	180/5	0, 04	0	12, 1	47	№ 200
2 завтрак	Банан	100				96	
обед	алат луковый	50	0,75	4,5	3,5	57,5	№4 (стр.65,ч1)
	Щи по-уральски с крупой	180/5	1,1	3.2	4.3	52	№ 54 (стр.69, ч. 1
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	16,5	8	3,3	151	№ 79 (стр.96, ч1)
	Каша рисовая рассыпчатая	140	3,4	3,2	35,4	188	№179 (стр.50, ч.2)
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,5	95	к/к ДОУ
	Компот из смеси сухофруктов +вит. «С»	180	0, 9	0,05	20,6	89	№ 292 (стр.165, ч2)
полдник	Яйцо вареное, печеньеС	60 20	7,8 1,4	7,2 3,4	0,4 11,8	96 85	№ 271 (стр.142, ч.2)
	Продукт кисломолочный («снежок», йогурт)	180	4, 35	4, 8	6	89	№ 251
Итого за весь день			46,88	51,85	157,2	1392,5	
			1,0	1,01	4		

День третий

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	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
2 завтрак	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Обед	Свекла отварная	50	0,5	0	2,9	14	№ 17 (стр. 24, ч. 1)
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/ 5	1,1	3,3	5	55	№ 52 (стр.67, ч.1)
	Азу	70	19,7	24,3	2,8	309	№ 92 (стр.110,ч1)
	Картофель отварной с маслом	130/3	3,0	3,3	22,5	134	№ 139 (стр.8, ч 2)
	Сок	180	0,6	0,6	14,7	42	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
полдник	Уха с крупой	200	6,2	1,5	11,1	83	№ 70 (стр 86) Ч.1
	Чай с молоком	180	0, 8	1	13, 5	56	№ 261
	Итого за день		43,86 1,0	41,78 1, 05	152,95 3,5	1134,30	

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
2завтрак	Яблоко свежее	100	0	0	9,8	52	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,9	3	4,6	50	№ 10 (стр.17,ч1)
	Суп картофельный с клецками	180	1,3	2	8,8	59	№ 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 сухофруктов + 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
	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
			49,84	44,89	186,46	1345, 16	
	Итого		1,1	1,0	4,1		

День пятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша вязкая пшенная 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
2 завтрак	Йогурт	100	4,3	2,0	6,2	60	
Обед	Морковь отварная	50	0, 5	0,04	2,2	11	№ 16 (стр.23, ч.1)
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	180/10	4,5	2,6	17,7	153	№ 62 (стр.78,ч1)
	Мясо курицы тушеное	90	7,42	9,33	20,58	106	№ 46
	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	Плов фруктовый	180	3,2	2,8	28,8	185,4	№ 76
	Кофейный напиток	180	2,8	2,2	14, 8	43	№ 286
	Хлеб пшениичный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	б/н
Итого			47,5 1,1	39 1	202 5	1199,4	

День шестой

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Макароны отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	№ 215 (стр.86, ч2)
	Бутерброд с повидлом	30/8	2, 32	0, 24	20,8	92	№ 2
	Чай с лимоном	180/5	0, 04	0	12, 13	47	№ 200
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	52	
Обед	Икра кабачковая	50	0, 9	2,7	4,2	47	№ 49 (стр. 56, ч. 1)
	Борщ с капустой и картофелем	180/8	1,4	4,1	7	46,2	№ 55 (стр.70,ч1)
	Гуляш	80	6, 0	7, 6	2, 47	114	№ 152
	Картофельное пюре	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	180	0,6	0,6	14, 7	42	б/н
Уплотненный	Вареники ленивые Со сметаной	150	18,6	12,6	17,6	261	№ 355
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	№ 288
			47,1	40	185,4	1273,2	
			1, 1	1	4,6		

День седьмой

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	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	180	0	0	9,98	39, 8	ТК ДОУ
2 завтрак	Снежок кисломолочный	100	4,3	2,0	6,2	60	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,6	2	3	33	№ 10 (стр.17,ч1)
	Свекольник	180	1,6	4,12	11,6	90,66	№ 55
	Котлета рыбная	75	12,1	8,6	10,3	168	№ 82(стр.99, ч.1)
	Каша рисовая	150/4	4,9	4,7	50,2	268	№179 (стр 50,ч.2)
	Сок	180	0	0	18	60	№ 29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2, 64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	№ 247 (стр.118, ч. 2)
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,2	14, 8	87	№ 286 (стр.159, ч. 2)
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	б/н
Итого			51,17 1,08	47 1	202,45 4,3	1426,93	

День восьмой

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5	7,8	23, 4	184	№ 194
	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
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	52	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,7	3,6	7	62	№25
	Суп картофельный с крупой	180	1, 6	1,5	11,6	68	№60 (стр.76, Ч.1)
	Голубцы с мясом (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	180	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	150/3	3	3,3	22,5	134	№ 139, стр. 8, ч. 2)
	Кофейный напиток	180	0	0	11, 98	43	№ 252
	Хлеб	30	2,43	0,3	14, 64	71,1	к/к
Итого:			45,321	45,791	184,814	1340	

День девятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	№ рецептуры
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	4,4	4,2	15,9	119	№ 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
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	52	
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	50	0	0	1,9	7,2	к/к
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,0	3,5	7	58	№ 55 (стр.70, ч.1)
	Плов из говядины	200	20,8	25,2	30,8	392	№ 114 (стр.133, ч.1)
	Сок	180	0,6	0,6	14,7	63	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2, 64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	№355,(стр.99, ч. 2)
	Булочка городская собственного производства	60	5,1	4,4	33,8	189,3	
Итого			43,76 1,04	41 1	171 4,1	1 169,5	

День десятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество ккал	
завтрак	Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая	180/5	5, 3	6,7	26,6	231,8	№ 184
	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
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0	0	9,8	52	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0, 6	2,0	3,0	33	№25
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	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)
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	24,3	111	№ 29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
полдник	Винегрет овощной	120	1,6	2,8	8,6	66	№ 41 (стр 48, ч. 1)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	б/н
	Чай с сахаром	180	0	0	11, 9	43	№ 263
			40,14	28	196,5	1287,8	
	Итого:		1,4	1	4,5		