



Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Моховской детский сад»
Н.К. Надолина
«06» августа 2025

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
8-10 часовое пребывание детей

Примечания

Меню разработано
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (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

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
Уплотненн ый полдник	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	Салат 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, печенье	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 1,0	51,85 1,01	157,2 4	1392,5	

День третий

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количес тво 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	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	№153(стр 22) Ч.2
	Чай с молоком	180	0, 8	1	13, 5	56	№ 261
Итого за день			49,7 1,0	54,7 1, 1	163 3,2	1315	

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
Итого			49,84 1,1	44,89 1,0	186,46 4,1	1345, 16	

День пятый

Наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	Количество 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
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 пшеничный	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
Уплотненн ый	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	
	Сок	180	0	0	18	60	№ 29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2, 64	0,44	16,4	80	б/н
Уплотненный полдник	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 47 202,45 1426,93
1,08 1 4,3

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 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	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
			45,32	45,79	184,81	1340	
			1	1	4		

Итого:

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	
			43,76	41	171	1 169,5	
Итого			1,04	1	4,1		

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
Итого:			40,14 1,4	28 1	196,5 5	1287,8	

