

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Родионово-Несветайского района детский сад «Незабудка»  
(МБДОУ детский сад «Незабудка»)

---

Утверждено  
приказом заведующего  
№ 15 от 20.01.2026 года  
Н.Д. Симонова

Примерное десятидневное меню  
для детей, посещающих МБДОУ детский сад «Незабудка» с  
пребыванием  
10 часов

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет /3 - 7 лет/

Весенне-летний период

сл. Родионово-Несветайская  
2026 год

**ОСНОВАНИЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМСАНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	50\7	2,45	7,93	14,62	136	1
	Суп с макаронными изделиями	200\250	5,75	9,45	18,8	145,2	93
	Чай с лимоном	180\200	0,12	0,04	10,20	41	393
			<b>8,32</b>	<b>17,42</b>	<b>43,62</b>	<b>322,2</b>	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
	Фрукты	100					
			<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед							
	Суп картофельный гороховый	200\250	5,49	10,54	65,29	134	81
	гуляш	70\80	15,42	27,23	3,96	189	277
	Каша гречневая	150\170	9,5	9,3	42,9	270	313
	Салат из свеклы + горошек	45\60	1,04	5,2	5,1	77.,1	34
	Компот из с\ф.	180\200	0,44	0,04	27,7	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
			<b>37,56</b>	<b>42,67</b>	<b>175,51</b>	<b>940,6</b>	
Полдник							
	Пудинг творожный	100	17,54	28,67	17,15	247	237
	кефир	180\200	5,22	9,72	7,20	90	401
			<b>22,76</b>	<b>38,39</b>	<b>24,35</b>	<b>337</b>	
			<b>69,39</b>	<b>98,48</b>	<b>258,63</b>	<b>1663,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50\5\10	4,73	9,54	14,56	139	3
	Каша рассыпчатая с фруктами	200	5,57	11,03	43,19	280	167
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2,85	5,11	14,36	91	395
			<b>13,15</b>	<b>25,68</b>	<b>72,08</b>	<b>510</b>	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
	фрукты	100					
			<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	200\250	2,1	10,23	16,5	120	76
	Жаркое домашнему	160\170	20,80	24,25	18,50	205	276
	Салат из свежих огурцов + помидор	45\60	2,46	30,76	9,33	185,5	15
	Компот из свежих плодов	180\200	0,32	0,24	23,8	97,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
			<b>31,35</b>	<b>66,38</b>	<b>98,69</b>	<b>765,6</b>	
Полдник	Простые печенья						
	кефир	50	2,88	2,49	23,94	118	454
		180\200	5,22	9,72	7,20	90	401
			<b>8,1</b>	<b>12,21</b>	<b>31,14</b>	<b>208</b>	
			<b>53,35</b>	<b>104,27</b>	<b>217.09</b>	<b>1547.6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50\5\10	4,73	9,54	14,56	145,6	3
	Яйцо отварное	40	5,08	9,68	0,28	63	213
	Кукуруза консервированная	50\60	1,80	7,6	80,41	62	12
	Какао с молоком	180\200	3,67	3,19	15,82	107	397
			<b>11,61</b>	<b>30,01</b>	<b>95,27</b>	<b>377,6</b>	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,45	0,30	22,80	94	399
	фрукты	100					
			<b>0,45</b>	<b>0,30</b>	<b>22,80</b>	<b>94</b>	
Обед							
	Суп рыбный	200\250	8,5	8,78	14,3	167	87
	котлета	60\80	11,92	19,04	11,64	173	282
	Каша ячневая	150\170	2,83	9,70	29,5	171	314
	Салат из свежих огурцов	50\60	0,61	7,61	1,48	42	1
	Компот из с\ф.	180\200	0,44	0,04	27,7	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
			<b>29,97</b>	<b>46,07</b>	<b>115,81</b>	<b>823,5</b>	
Полдник							
	Простые печенья	50	2,88	2,49	23,94	118	454
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2,34	4,24	10,63	70	395
			5,22	6,73	34,57	188	
			<b>47,25</b>	<b>83,11</b>	<b>268,45</b>	<b>1483</b>	
			<b>50,92</b>	<b>83,11</b>	<b>283,62</b>	<b>1483,1</b>	









Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50\5\10	4,73	9,54	14,56	139	3
	омлет	85	7,52	20,98	1,51	148	215
	Капуста тушёная	45\60	20,65	32,37	94,28	75	336
	Какао с молоком	180\200	3,67	3,19	15,82	107	397
			<b>36,57</b>	<b>66,08</b>	<b>126,17</b>	<b>469</b>	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	1,05	-	17,10	75	399
	фрукты	100					
			<b>1,05</b>	<b>-</b>	<b>17,10</b>	<b>75</b>	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью	200\250	5,11	10,69	16,1	133,25	81
	Котлета рыбная	60\80	8,71	10,11	5,89	77	257
	Картофельное пюре	150\170	3,41	6,61	2,27	152,5	321
	Салат винегрет овощной	45\60	0,84	7,70	4,8	57,2	45
	Компот из с\ф.	180\200	0,44	0,04	27,7	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
			<b>24,18</b>	<b>36,05</b>	<b>87,32</b>	<b>690,45</b>	
Полдник							
	молоко	180\200	5,48	10,36	9,07	102	400
	Простые печенья	50	2,88	2,49	23,94	118	454
			<b>8,36</b>	<b>12,85</b>	<b>33,01</b>	<b>220</b>	
			<b>70,16</b>	<b>120,38</b>	<b>263,6</b>	<b>1454,45</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279253

Владелец Симонова Надежда Дмитриевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026