

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 - 6 лет/
7 - 8 лет

Осенне-зимний 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 молочный 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
			8,32	17,42	43,62	322,2	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
	Фрукты	100					
			0,75	-	15,15	64	
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	
			37,56	42,67	175,51	940,6	
Полдник							
	Пудинг творожный	100	17,54	28,67	17,15	247	237
	кефир	180\200	5,22	9,72	7,20	90	401
			22,76	38,39	24,35	337	
			69,39	98,48	258,63	1663,8	

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
			13,15	25,68	72,08	510	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
	фрукты	100					
			0,75	-	15,15	64	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	200\250	2,1	10,23	16,5	120	76
	Жаркое по 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	
			31,35	66,38	98,69	765,6	
Полдник	Простые печеня						
	кефир	50	2,88	2,49	23,94	118	454
		180\200	5,22	9,72	7,20	90	401
			8,1	12,21	31,14	208	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50\5\10	4,73	9,54	14,56	139	3
	Чай с лимоном	180\200	0,12	0,04	10,20	41	393
	Суп молочный кукурузный	200\250	4,97	9,23	16,5	137,8	294
			9,82	18,81	41,03	317,8	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	1,65	0,3	18,90	84	399
	фрукты	100					
			1,65	0,3	18,90	84	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками	200\250	2,06	5,91	3,1	86,5	85
	Рыба солёная сельдь	25\35	4,25	6,38	-	36	8
	Картофельное пюре	150\170	34,0	6,62	22,71	152,5	321
	Салат из свежих огурцов + помидор	45\60	2,46	30,75	9,33	185,5	15
	Компот из с\ф.	180\200	0,44	0,04	27,7	113	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
			48,88	50,6	93,4	731	
Полдник							
	кефир	180\200	5,22	9,72	7,20	90	401
	Булочка к чаю	50\70	7,87	2,72	29,54	165	485
			13,09	12,44	36,74	255	
			73,44	82,15	190,07	1387	

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
			11,61	30,01	95,27	377,6	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,45	0,30	22,80	94	399
	фрукты	100					
			0,45	0,30	22,80	94	
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	
			29,97	46,07	115,81	823,5	
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	
			47,25	83,11	268,45	1483	
			50.92	83.11	283.62	1483.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50\5\10	4,73	9,54	14,56	139	3
	Сосиска отварная	50	5,70	14,8	0,65	107	275
	Горошек консервированный	60	1,86	6,4	3,9	52	10
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2,34	4,28	10,63	70	395
			14,63	35,02	29,74	368	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
	фрукты						
			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельной с пшённой крупой	200\250	2,67	5,6	17,1	104,5	80
	Рыба тушёная с овощами	60\80	7,66	14,65	2,20	74	247
	Каша гречневая	150\170	14,3	14,0	64,4	406	313
	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	
			33,08	66,15	147,36	1025,1	
Полдник							
	кефир	180\200	5,22	9,72	7,20	90	401
	печенье	40	3,2	2,8	81,1	81	236
			8,42	12,52	88,3	171	
			56,88	113,69	280,58	1628.1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279253

Владелец Симонова Надежда Дмитриевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026