

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №30"

О.В. Зотова

Приказ №5 от 12.01.2026г.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ДЕТСАД	130	4,29	4,51	27,39	167,42	317
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,01	0,00	5,83	23,34	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,53	4,71	10,32	89,80	2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	40	4,91	4,45	0,27	60,69	213
Итого за прием пищи:	390	10,74	13,67	43,81	341,25	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЕТСАД	150	0,73	0,15	14,70	62,57	117
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ДЕТСАД	180	2,69	5,44	16,94	127,72	78
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ДЕТСАД	200	16,37	18,84	13,14	290,49	132
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
Итого за прием пищи:	598	21,58	24,61	57,81	542,15	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ ДЕТСАД	180	5,59	8,85	25,93	206,89	184
БАТОН 25гр	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	385	7,54	9,58	50,54	319,70	
Всего за день:		40,59	48,01	166,86	1 265,67	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ДЕТСАД	180	5,61	9,09	17,12	173,80	414
ЧАЙ ДЕТСАД	180	0,12	0,00	6,05	24,67	397
БУТЕРБРОД ДЕТСАД	40	2,65	5,02	18,03	127,98	2
Итого за прием пищи:	400	8,38	14,11	41,20	326,45	
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,35	3,75	12,99	107,43	435
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	12,99	107,43	
Обед						
БОРЩ С КУРИЦЕЙ ДЕТСАД	180	4,76	5,65	11,31	116,28	60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ДЕТСАД)	130	3,76	6,14	21,29	156,13	8
СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ) ДЕТСАД	70	11,10	4,70	4,20	104,00	248
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
Итого за прием пищи:	598	22,14	16,82	64,53	500,35	
Полдник						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (ДЕТСАД)	140	22,94	16,35	18,61	317,64	211
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	20	0,03	0,00	4,42	17,80	
ЧАЙ ДЕТСАД	180	0,01	0,00	0,02	0,12	
Итого за прием пищи:	340	22,98	16,35	23,05	335,56	
Всего за день:		57,85	51,03	141,77	1 269,79	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ дет сад	180	6,24	8,85	22,51	195,14	173
БУТЕРБРОД	35	1,19	4,45	8,06	77,15	1
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	395	7,50	13,30	42,33	319,60	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150	0,48	0,48	11,76	56,42	428
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,48	11,76	56,42	
Обед						
ЩИ детсад	180	1,81	3,11	8,78	71,16	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ДЕТСАД	200	16,21	13,25	31,24	309,92	304
Копия КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ десад	180	0,00	0,00	5,81	23,22	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,52	0,33	16,11	77,50	
Итого за прием пищи:	615	20,54	16,69	61,94	481,80	
Полдник						
ОМЛЕТ ПОД ОВОЩАМИ	100	10,08	15,95	8,78	220,45	217
ЧАЙ	180	0,01	0,00	0,02	0,12	391
БАТОН	15	1,50	0,58	10,28	52,40	
Итого за прием пищи:	295	11,59	16,53	19,08	272,97	
Всего за день:		40,11	47,00	135,11	1 130,79	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ША ГРЕЧНЕВАЯ ДЕТСАД	180	7,25	7,05	22,50	183,49	414
Й ДЕТСАД	180	0,10	0,00	6,01	24,42	397
ТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	30	1,14	3,57	7,74	67,72	2
Итого за прием пищи:	390	8,49	10,62	36,25	275,63	
II Завтрак						
ОК ФРУКТОВЫЙ ДЕТСАД	100	0,32	0,06	6,53	27,82	117
Итого за прием пищи:	100	0,32	0,06	6,53	27,82	
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ ДЕТСАД	180	9,37	3,89	15,04	133,04	87
ОТЛЕТА КУРИНАЯ ДЕТСАД	70	17,56	20,12	7,06	279,50	310
ПАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ДЕТСАД)	130	3,76	6,14	21,29	156,13	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ДЕТСАД	180	0,14	0,14	17,87	74,10	373
Итого за прием пищи:	598	33,35	30,62	77,37	720,27	
Полдник						
РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА ДЕТСАД	150	5,00	3,01	33,03	179,57	294
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	30	0,04	0,00	6,60	26,56	
ЧАЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	0,15	0,87	
Итого за прием пищи:	360	5,11	3,01	39,78	207,00	
Всего за день:		47,27	44,31	159,93	1 230,72	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" ДЕТСАД	180	6,12	6,25	26,13	186,34	190
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	30	1,14	3,57	7,74	67,72	2
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	390	7,33	9,82	45,63	301,37	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЕТСАД	150	0,49	0,10	9,80	41,71	117
Итого за прием пищи:	150	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ ДЕТСАД	180	5,38	5,32	16,38	135,21	402
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ДЕТСАД	70	11,12	12,17	7,96	186,03	284
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ДЕТСАД	130	5,47	4,64	34,92	203,49	317
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	33
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
Итого за прием пищи:	658	25,32	26,00	91,86	703,28	
Полдник						
ЧАЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	0,15	0,87	
ПЛЮШКА ДОМАШНЯЯ	80	3,60	2,10	36,60	141,00	К/к
Итого за прием пищи:	260	3,67	2,10	36,75	141,87	
Всего за день:		36,81	38,02	184,04	1 188,23	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ ДЕТСАД	180	5,74	8,42	21,99	187,80	92
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,10	0,00	6,01	24,42	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	30	1,14	3,57	7,74	67,72	2
Итого за прием пищи:	390	6,98	11,99	35,74	279,94	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЕТСАД	150	0,73	0,15	14,70	62,57	117
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ДЕТСАД	180	1,57	2,23	12,11	75,10	77
МУСАКА С КУРИЦЕЙ	180	15,16	19,94	19,75	320,43	276
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
Итого за прием пищи:	578	19,25	22,50	59,59	519,47	
Полдник						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ДЕТСАД	180	6,21	9,39	23,02	202,49	414
БАТОН 30гр	30	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	390	10,78	11,13	65,62	407,00	
Всего за день:		37,74	45,77	175,65	1 268,98	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ДЕТСАД	180	6,57	9,47	27,91	224,23	417
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,53	4,71	10,32	89,80	2
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	400	8,17	14,18	49,99	361,34	
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100	1,45	1,25	2,10	27,00	435
Итого за прием пищи:	100	1,45	1,25	2,10	27,00	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ ДЕТСАД	180	3,79	6,21	8,22	104,09	62
ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ ДЕТСАД	180	12,71	7,82	30,38	243,33	210
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
Итого за прием пищи:	578	19,02	14,36	66,33	471,36	
Полдник						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (ДЕТСАД)	140	22,07	15,91	18,47	309,44	211
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	20	0,05	0,00	8,78	35,32	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	340	22,19	15,91	39,01	392,07	
Всего за день:		50,83	45,70	157,43	1 251,77	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ дет сад	180	6,24	7,73	22,50	184,99	173
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,90	4,85	12,89	102,90	2
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	400	8,21	12,58	47,15	335,20	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150	0,48	0,48	11,76	56,42	428
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,48	11,76	56,42	
Обед						
ЩИ ДЕТСАД	180	1,62	3,07	7,28	64,06	
БЕФСТРОГАНОВ ДЕТСАД	80	16,23	15,90	4,20	224,90	278
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ ДЕТСАД	130	4,87	5,95	21,98	160,75	315
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
Итого за прием пищи:	608	25,24	25,25	61,19	573,65	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ	105	10,13	7,37	24,10	204,89	227
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	30	0,12	0,00	19,80	79,68	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	315	10,32	7,37	55,66	331,88	
Всего за день:		44,25	45,68	175,76	1 297,15	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ДЕТСАД	180	5,59	8,85	25,93	206,89	184
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,53	4,71	10,32	89,80	2
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	400	7,19	13,56	48,01	344,00	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЕТСАД	150	0,73	0,15	14,70	62,57	117
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛИВЫЙ С КАРТОШКОЙ ДЕТСАД	180	5,03	2,95	17,65	117,64	93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ДЕТСАД)	130	3,91	6,17	22,48	161,73	8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	11,62	46,44	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ДЕТСАД	70	17,66	19,92	11,61	296,32	310
Итого за прием пищи:	598	29,12	29,37	79,47	699,63	
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ДЕТСАД	120	1,39	4,75	8,16	80,91	34
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	5,96	24,09	
БАТОН 15гр	15	1,13	0,44	7,71	39,30	
Итого за прием пищи:	355	7,69	9,79	22,13	207,30	
Всего за день:		44,73	52,87	164,31	1 313,50	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" ДЕТСАД	180	3,10	5,00	13,40	112,00	190
ЧАЙ ДЕТСАД	180	0,10	0,00	6,01	24,42	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2
Итого за прием пищи:	400	4,40	9,30	41,41	268,42	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЕТСАД	150	0,73	0,15	14,70	62,57	117
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
РАССОЛЬНИК ДЕТСАД	180	2,13	3,84	15,63	106,15	73
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ ДЕТСАД	200	16,80	20,53	19,22	331,08	137
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ДЕТСАД	180	0,14	0,14	17,87	74,10	373
Итого за прием пищи:	598	21,59	24,84	68,83	588,83	
Полдник						
ЧАЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	0,15	0,87	
ПИРОГ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	120	4,32	2,52	43,92	169,20	К/к
Итого за прием пищи:	300	4,39	2,52	44,07	170,07	
Всего за день:		31,11	36,81	169,01	1 089,89	