

Перспективное
10-ти дневное Меню для воспитанников МБДОУ детского сада "КОЛОСОК" от 3-7 лет, с 9,5 часовым пребыванием

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ детский сад "Колосок"
Е.А. Данцева от 01.08.2025г.



Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7 ,таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от врзраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН2.3./2.4.3590-20 Приложение№11

1- день

Утверждено:
заведующий МБДОУ д/с "Колосок"
Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет 9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

Вариант 1

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	422	10,36	25,56	52,33	400,98	0,82

2-ой Завтрак

389	сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

70	соленый помидор	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
135	суп из овощей	180	2,25	3,38	15,30	102,75	5,12
	гуляш	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
310	гречка с маслом	130	2,47	3,74	19,94	123,37	0
342	кисель с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	650	21,87	22,46	85,642	657,92	8,38

Полдник

378	какао	200	2,31	1,35	15,9	81	0
П.Т	кондитерское изделие	50	8,83	8,83	43,5	290	0,25
	Итого	250	11,14	10,18	59,4	371	0,25
	Всего на день	1422,0	43,9	58,2	207,5	1472,3	49,5

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

2- день

Утверждено:

заведующий МБДОУ д/с "Колосок"
Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 2

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	180	7,20	10,75	32,13	254,40	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	200	0,22	0,11	15,44	62,00	1,20
	Итого	415	9,84	13,99	57,37	435,40	1,68

2-ой Завтрак

338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
87	суп с рыбной консервой	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень тушен в соусе (оладьи из печени)	70	8,97	6,31	3,11	115,50	14,77
305	вермишель с маслом	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	675	17,94	22,95	94,71	631,44	26,57

Полдник

	оладушки	50	7,77	30,26	27,86	208,90	0,00
376	кофейный напиток	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	250,0	0,1	0,0	15,0	268,9	0,3
	Всего на день	1440,0	28,2	37,3	176,9	1379,7	38,6

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

3- день

Утверждено:
заведующий МБДОУ д/с "Колосок"
Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 3

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
701	хлеб с сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	415,0	6,8	10,3	59,7	360,3	0,8

2-ой Завтрак

389	соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
436	жаркое по домашнему	180	12,10	11,80	10,25	196,00	0,00
348	напиток из шиповника	180	0,50	0,10	27,40	121,60	1,62
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	630	19,42	16,16	65,95	506,7	9,54

Полдник

429	сырник из творога	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00
377	молоко	200	0,22	0,11	15,44	62,00	1,20

	Итого	260	4,9	3,81	43,15	228,8	1,2
	Всего на день	1405,0	31,6	30,3	178,9	1138,2	51,6

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

4- день

Утверждено:

заведующий МБДОУ д\с "Колосок"
Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамин В1 (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 4

Завтрак

	яйцо отварное кукуруза конс	180	5,40	7,35	26,37	215,10	0,48
701	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0
376	кофейный напиток	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	410	7,72	8,23	56,64	354,30	0,81

2-ой Завтрак

338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

обед

47	капуста квашенная	50	0,65	2,50	4,00	42,00	1,80
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
240	рыба тушеная с овощами	80	6,68	2,40	6,51	74,00	0,70
326	соус томатный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
342	кисель с витамино С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	700	16,38	17,85	105,28	611,61	9,32

Полдник

399	Блинчики с повидлом 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	0,00
377	молоко	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	250	4,11	4,18	38,75	207,56	1,12
	Всего на день	1460,0	28,6	30,7	210,5	1217,5	21,3

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

5- день

Утверждено:

заведующий МБДОУ д\с "Колосок"

Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 5

Завтрак

120	суп молочный геркулес	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	400,0	7,7	8,9	41,5	276,3	1,1

2-ой Завтрак

389	соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

70	соленый помидор	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	куры тушеные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	675	21,08	17,011	96,526	628,6	15,287

Полдник

429	ватрушка	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00
378	какао	200	2,31	1,35	15,9	81	0
	Итого	260	6,99	5,05	43,61	247,8	0
	Всего на день	1435,0	36,2	31,0	191,7	1195,1	56,4

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

6- день

Утверждено:
заведующий МБДОУ д/с "Колосок"
Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	е 2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант б

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	410,00	7,05	13,39	71,84	402,72	0,78

2-ой Завтрак

338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00

обед

52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
423	гуляш	90	9,99	14,76	10,76	216,00	0,35
171	каша пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,00
342	напиток из шиповника	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	695	21,89	33,25	104,532	806,25	12,96

Полдник

П.Т	кондитерское изделие	50	7,77	30,26	27,86	208,90	0,00
376	молоко	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	250	7,836	30,271	42,86	268,9	0,33
	Всего на день	1455	37,18	77,31	229,03	1521,87	24,07

Соль йодированная

5,0

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------

7- день

Утверждено:
заведующий МБДОУ д\с "Колосок"
Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 7

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
701	хлеб с сыром	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0
377	кофейный напиток	200	0,22	0,11	15,44	62,00	1,20
	Итого	410	7,53	6,97	46,19	385,5	1,68

2-ой Завтрак

389	соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2,00	3,20	33,60	1,44
102	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
489	овощное рагу с птицей	180	15,66	17,00	13,41	269,10	0,07
349	кисель с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	630	23	23	73	605	7,3

Полдник

399	Блинчики с повидлом 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	250	4,11	4,18	38,75	207,56	1,12
	Всего на день	1390	35	34	168	1240	50

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2 42-48 182,7-208,8 1260-1440

8- день

Утверждено:

заведующий МБДОУ д\с "Колосок"

Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал	Витаминизм/мг/
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариант 8

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	200	0,066	0,011	15	60	0,33

2-ой завтрак

338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

обед

70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
268	гуляш из мяса	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
305	каша гречневая	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
342	компот из сухофруктов с витамино С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	695	20,17	26,29	102,60	690,26	9,62

Полдник

378	кофе с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
	запеканка творожная	50	8,83	8,83	43,5	286,6	0,25
	Итого	250	11,14	10,18	59,4	367,6	0,25
	Всего на день	1460	39,60	47,36	222,97	1495,96	20,68

1350-1530

	Соль йодированная	5,0					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440	

9- день

Утверждено:

заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

Данцева Е.А.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

Вариан 9

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
2	бутерброд с сыром	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	405	9,15	15,18	63,54	439,9	2,08

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

70	овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
88	суп с клецками	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
390	котлета рыбная (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	4,12
171	пюре картофельное	130	5,92	7,96	33,99	230,40	0,00
349	напиток из шиповника	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	685	20,88	17,557	90,29	612,44	16,67

Полдник

	оладушки с повидлом	50	7,28	7,57	37,28	248,57	0,04
376	какао	200	0,066	0,011	15	60	0,33
	Итого	250	7,346	7,581	52,28	308,57	0,37
	Всего на день	1 440,00	37,88	40,32	216,21	1 403,31	59,12

Соль йодированная

Норма по СанПин 75%+- 5%

5,0

37,8-43,2

42-48

182,7-208,8

1260-1440

10- день

Утверждено:
заведующий МБДОУ д/с "Колосок"
Данцеева Е.А.

Данцеева



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценности ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
Вариант 10							
Завтрак							
120	суп молочный с мак изд	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	400	7,52	8,83	41,082	274,52	0,3
2-ой Завтрак							
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
291	плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00	0,60
342	компот из сухофруктов с витамино С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,68	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,22	7,35	36,18	0,00
	Итого	680	21,57	37,26	74,062	721,17	12,1
Полдник							
429	булочка веснушка	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00
377	сок	200	0,22	0,11	15,44	62,00	1,20
	Итого	260	4,9	3,81	43,15	228,8	1,2
	Всего на день	1440	34,39	50,3	168,094	1268,49	23,6
	Соль йодированная	5,0					
	Всего за 10 дней	14 347,00	352,96	437,21	1969,66	13332,76	394,79
	Средний суточный рацион	1434,7	35,30	43,72	196,97	1333,28	39,48

Норма по СанПин 75%+- 5%

37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	1260-1440
-----------	-------	-------------	-----------