

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 "04" мая 2026 Н.Н.Ваганова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей 3-7 лет МАДОУ «Детский сад № 39»
 (согласно рекомендаций СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		411	8,69	14,29	57,77	391,87	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,54	3,00	17,30	114,62	113
	Шницель натуральный рубленый	70	11,84	8,23	4,20	140,78	319
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,93	4,35	22,02	147,25	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	25,33	17,72	77,73	572,42	
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	70	6,77	6,30	31,85	211,17	540
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,77	6,30	41,83	249,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	40,79	38,31	196,33	1293,42	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		441	10,36	11,48	64,28	399,75	
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные	100	0,40	0,27	20,00	84	446
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,27	20,00	84	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2	131
	Сердце в соусе	70	15,02	4,96	4,55	116,32	361
	Рис отварной	130	2,72	3,98	28,00	158,65	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		625	25,93	14,20	78,18	534,99	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Булочка домашняя	70	4,92	4,61	41,20	227,13	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,14	9,38	49,39	323,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	46,83	35,33	211,85	1342,17	
День 3							
ЗАВТРАК	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Каша ячневая вязкая	210	6,13	6,78	25,41	187,82	227
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		431	11,70	14,46	57,27	405,55	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	12,80	9,20	4,80	153,6	345
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	120
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	ИТОГО ЗА ОБЕД		705	28,04	17,47	78,67	582,05

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Сыр мягкий (порциями)	7	1,44	1,93	0,00	23,17	76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		248	4,18	6,59	28,54	188,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1484	44,32	38,92	174,28	1222,74	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,74	6,98	24,84	186,62	229
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	8,48	11,64	52,38	347,79	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80	
ОБЕД	Свекольник	200	1,68	4,20	13,32	97,68	98
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30	270	334
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,66	3,10	3,18	47,25	403
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	ИТОГО ЗА ОБЕД		665	27,65	23,43	64,03	574,5
ПОЛДНИК	Тесто дрожжевое простое	35	2,53	0,79	17,22	86,1	532
	Фарш рисовый с яйцом	35	1,27	2,62	5,86	52,11	565
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,02	8,18	31,27	234,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	45,15	43,25	166,68	1236,8	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,40	202,92	236
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	7,78	11,02	62,56	380,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,10	4,30	14,72	106,4	129
	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,2	366
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Пюре картофельное	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	21,56	18,96	66,44	521,03	
ПОЛДНИК	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		256	3,12	1,38	41,84	190,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	32,86	31,76	180,64	1138,58	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,14	4,60	27,52	176,36	213
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	8,88	9,26	55,06	337,53	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	16,47	70,2	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	4,14	6,56	69,16	104
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	80	8,40	6,50	9,70	131	350
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	18,73	18,57	76,40	545,58	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	5,60	1,96	33,46	173,6	545
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,12	4,21	45,70	252,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1546	36,34	32,29	193,63	1206,11	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,2	234
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	10,03	13,25	56,29	382,68	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп-харчо	200	1,10	4,16	10,36	83,42	109
	Жаркое по-домашнему	200	16,18	14,76	33,68	332,6	328
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	21,38	19,42	83,34	592,02	
ПОЛДНИК	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Тесто дрожжевое сдобное	70	5,72	4,62	35,03	209,44	533
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5,80	4,62	57,01	296	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	37,61	37,69	206,44	1317,7	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	180	23,40	9,00	23,40	268,2	284
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		416	30,37	14,76	66,30	518,28	
ЗАВТРАК 2	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	24,00	95	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,80	4,30	13,42	100,04	100
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Бигус	160	11,18	9,60	7,07	163,31	329
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	16,77	15,90	52,72	422,92	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,55	9,90	45,20	308,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1461	56,69	40,56	188,22	1344,7	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,80	6,64	28,26	195,92	230
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	8,85	11,61	56,13	362,4	
ЗАВТРАК 2	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Сыр мягкий (порциями)	7	1,44	1,93	0,00	23,17	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		43	4,14	2,97	18,50	117,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,44	80,2	95
	Рыба отварная	70	13,75	0,52	0,51	61,49	295
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Пюре картофельное	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	21,76	11,22	62,76	439,15	
ПОЛДНИК	Тесто дрожжевое простое	35	2,53	0,79	17,22	86,1	532
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Фарш из свежей капусты (1-й вариант)	35	1,18	2,06	1,54	29,43	551
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,93	7,62	26,95	211,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1359	43,68	33,42	164,34	1130,51	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235 / 1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 / 1
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		441	10,02	11,92	63,38	398,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Суп из овощей	200	1,48	4,22	8,86	80,5	116
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Плов из говядины	160	14,19	16,18	34,18	339,1	330
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	19,46	22,40	75,27	579,17	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	3,39	1,29	47,97	216,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	33,27	36,01	196,42	1241,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14588	417,54	367,54	1878,83	12474,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1458,8	41,75	36,75	192,82	1268,48	