

"Согласовано"

Директор школы "Белаявская с/ш"
Анна Владимировна

" _____ " _____ 2025 г.



"Комбинат питания"

Н.А.Мундашева

_____ 2025 г.

Перспективное

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Посobie. Сборник рецептов 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 возраста (в граммах), к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

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

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

Неделя 1/ день 1

завтрак

101/2002л	консервы закусовые (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-1о/2022н	омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,8	0,2
3/2017м	бургерборд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	410	16,21	21,54	47,44	448,46	6,01

2й- завтрак

389/2017м	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

54-2з/54-3з/2022н; 70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12

ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	24,76	22,543	92,32	679,31	7,75
полдник							
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом	100	2,53	4,05	31,62	173,05	0,15
	Итого	280	4,13	5,15	44,2	239,67	0,15
	Всего на день	1450	45,6	49,2	194,1	1409,8	53,9
	Норма по СанПин 75%+-5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

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

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

неделя 1 / день 2

завтрак								
54-19н/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64	
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60	
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69	2,24	

2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед							
101/2002л	консервы закусовые (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	25,16	15,20	99,10	634,30	13,16
полдник							

223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,6	8,3	35,6	282,9	1,9
	Всего на день	1475	50,6	35,6	189,5	1283,9	27,3
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+-5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

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

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 1 / день 3

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9	2,0

2й-завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

обед

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
289/2017м	рагу из птицы	180	18,96	6,30	15,86	195,66	0,00
54-13жн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	640	26,08	11,6	76,52	511,94	12,31

полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71
	Всего на день	1400	45,9	29,2	201,6	1248,9	55,0

Соль йодированная	5							
Норма по СанПиН 75%+- 5%								
	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395				

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

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

неделя 1 / день 4

завтрак								
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76		0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32		0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28		1,60
	Итого	410	11,53	13,60	48,71	363,36		2,12
2й- завтрак								
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0		10,0

обед								
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80		1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и	185	1,58	5,09	9,91	91,77		6,40
240/20217м	фрикадельки рыбные	70	5,84	2,10	6,44	68,02		2,98
54-5сс/2022н	соус молочный натуральный	20	0,41	1,05	1,42	16,77		0,00
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40		0,00
54-5жн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28		0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	685	15,74	15,50	89,01	557,65		11,99

полдник								
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00		0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00		0,19
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00		0,19
	Всего на день	1405	36,2	38,1	182,7	1220,0		24,3
	Соль йодированная	5						

Норма по СанПиН 75%+- 5%								
	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395				

1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
---	---	---------	---------	---------	---------	---------

неделя 2 / день 6

завтрак						
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16
54-21гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36
	Итого	410	11,32	10,85	50,67	344,41

2й-завтрак						
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40

обед						
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76
	Итого	640	25,06	28,59	74,16	650,80

полдник						
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28
	Итого	240	4,50	4,81	38,76	216,28
	Всего на день	1390	41,38	44,25	173,69	1253,89
	Соль йодированная	5				

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

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

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

неделя 2 / день 7

завтрак						
54-16к/2022з	каша "Дружба" с маслом и сахаром	180	7,05	8,3	35,58	244,8
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32

54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	12,46	15,18	62,09	434,4	2,12
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
101/2002л	консервы закусовые (икра кабачковая)	50	0,40	2,33	2,46	32,41	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
ТТК 77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	70	7,92	11,27	6,61	159,55	0,07
54-6г/2022н	рис отварной	130	3,25	4,11	31,63	176,40	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	665	17	23	89	626	12,7
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	280	16,58	8,26	35,55	282,86	1,90
	Всего на день	1455	46	46	197	1390	27
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	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

неделя 2 / день 8

завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	410	9,64	13,86	54,73	382,58	0,48
2й- завтрак							
389/2017м	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

54-2з/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
261/2017м	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	6,30	31,20	210,26	0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	24,85	18,56	90,77	638,29	29,25

полдник

406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	8,75	7,74	53,38	318,2	0,22
	Всего на день	1400	43,74	40,16	208,98	1381,47	69,95
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
--------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 3-7 лет	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

неделя 2 / день 9

завтрак										
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48			
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48			
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60			
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56			
2й- завтрак										
389/2017м	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										
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75			
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	5,18	5,45	12,53	119,89	7,60			
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60			
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62			
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00			
	Итого	660	23,68	17,093	77,16	553,42	11,57			
полдник										
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03			
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02			
	Итого	260	5,22	2,91	52,07	255,35	1,05			
	Всего на день	1430	37,97	30,24	194,27	1 197,37	55,18			
	Соль йодированная	5								

Норма по СанПин 75%+-5%	39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395
-------------------------	-------------	-----------	---------------	-----------

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

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

неделя 2 / день 10

завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00

	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	680	19,50	16,78	89,37	586,30	12,20
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком стученым 80/20	100	11,30	6,98	23,20	200,81	0,39
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	15,65	10,73	29,20	275,81	0,58
	Итого	1430	46,67	43,47	185,46	1322,35	24,28
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	14295	430,33	395,28	1944,48	13070,50	444,35
	Средний суточный рацион	1429,5	43,03	39,53	194,45	1307,05	44,43
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 3-7 лет по проекту СанПин 2020		54	60	261	1800	70-75%
	Распределение ЭЦ		выполнено в %				72,61