

ПРИМЕРНОЕ

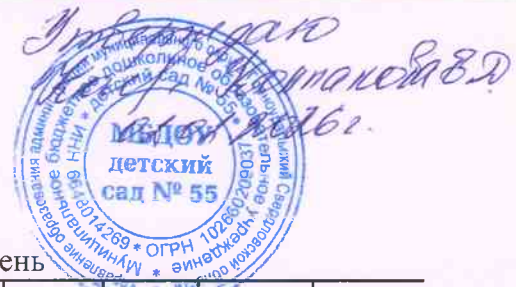
10- дневное МЕНЮ

**Для организации питания детей от 3 до 7-х лет
при 9-ти часовом рабочем дне**

МБДОУ детский сад №55

с.Южаково

2026г



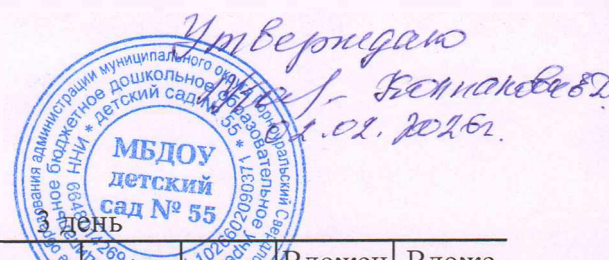
МЕНЮ

Сад

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложе н-ный сахар, г	Вложе н-ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
8/5	Запеканка (сырники) из творога	160	27,04	15,36	21,49	334,8	1,60		10,4	0,4
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	2,11		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23	8,24		9	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	8,64		0	0
Итого за 'Завтрак'			32,42	25,15	50,04	554,4	22,13	41,07	19,4	0,4
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,51	3,03	2,4	38,38	0,39		0	0,25
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2	5,66		0	0,4
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	2,69	16,19	97,23	9,90		0	0,17
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11	0,34		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,35	10,47	10,47	175,9	6,51		0	0,4
Итого за 'Обед'			19,56	19,22	80,1	556	27,24	41,19	4,5	1,22
Полдник										
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,52	43,59	217,8	11,00		2	0,4
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7	13,67		0	0
Итого за 'Полдник'			9,43	9,3	52,07	323,4	24,67	23,96	2	0,4
Итого за день			61,92	53,76	192,5	1477	85,04		25,9	2,02
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			21,42	8,76	-3,24	127,1				
Содержание, % от калорийности			17	34	49					

МЕНЮ



Сад

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложе-ный сахар, г	Вложе-ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,76	5,37	14,42	123,9				
							11,64		1,08	0,36
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85				
							4,30		9	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
							1,54		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85			0	0
							8,64		0	0
Итого за 'Завтрак '			7,5	12,73	34,83	281,4	26,12	20,84	10,08	0,36
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
							11,00		0	0
Итого за '10:00 '			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,78	3,87	11,52	110,9			0	0,4
							6,14			
32/3	Рагу из овощей	100	1,67	2,65	11,56	73,6			0	0,25
							6,10			
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,9	4,11	5,61	107,3				
							1,87		0	0,35
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11				
							0,34		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
							2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17			0	0
							2,31		0	0
Итого за 'Обед '			26,23	11,24	71,74	479,1	18,89	35,49	4,5	1
Полдник										
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,1	6,73	29,51	214,9			3,89	0,43
							5,45			
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7			0	0
							13,67			
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
							0,00			
Итого за 'Полдник '			14,73	12,91	49,59	369,3	19,12	27,35	3,89	0,43
Итого за день			48,96	36,98	166,5	1173	75,13		18,47	1,79
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			8,46	-8,02	-29,29	-177				
Содержание, % от калорийности			17	29	54					

МЕНЮ

Сад

Утверждено
Колмакова В.А.
02.10.2022

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложе н-ный сахар,	Вложе н-ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,5				
							12,00		0	0,9
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3	0,72		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			21,54	21,88	16,88	350,6	14,26	25,97	4,5	0,9
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,61	2,39	3,73	37,08				
							2,68		1,2	0,2
2/2	Свекольник со сметаной	200	1,17	4,17	8,22	72,98				
							4,05		0	0,4
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0	29,55	0,00		0	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,04	1,36	16,24				
							1,86		0,2	0,16
56/3	Запеканка картофельная с овощами	140	4,61	6,26	22,25	161,5				
							14,75		0	0
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,92	0,05	26,31	101				
							0,68		9	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
Итого за 'Обед'			14,03	16,7	88,44	543,5	28,46	40,26	10,4	0,76
Полдник										
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	70	4,54	3,28	25,07	145,8				
							8,78		2,4	0,4
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7	13,67		0	0
Итого за 'Полдник'			9,77	9,06	33,55	251,5	22,45	18,63	2,4	0,4
Итого за день			45,84	47,75	149,2	1189	76,17		17,3	2,06
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			5,34	2,75	-46,58	-161				
Содержание, % от калорийности			16	37	47					

МЕНЮ



Сад

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложе- н-ный сахар,	Вложе- н-ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165				
							10,86		4,5	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01				
							6,82		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	8,64		0	0
Итого за 'Завтрак '			8,99	13,4	44,55	332,7	27,86	24,64	9	0,45
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00 '			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,41	53,92				
							4,18		0	0,3
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,93				
							6,01		0	0,4
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11	0,00		0	0
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,39	34,5	323,4	6,17		0	0,36
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11				
							0,34		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
Итого за 'Обед '			28,87	25,11	95,58	708,7	21,14	52,49	4,5	1,06
Полдник										
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	2,90		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3	0,72		4,5	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	0,00		0	0
Итого за 'Полдник '			1,97	2,38	31,39	150,4	3,62	11,14	4,5	0
Итого за день			40,33	40,98	181,8	1235	63,62		18	1,51
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			-0,17	-4,02	-13,92	-115				
Содержание, % от калорийности			13	31	56					



МЕНЮ

Сад

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вле-	Вложе
			г	г	воды,					
			всего	всего	г					
Завтрак										
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	17,28	24,18	376,7	1,80		11,7	0,45
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,35	1,43	10,93	59,85	4,30		9	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	8,64		0	0
-	Молоко сгущенное	12	0,86	1,02	6,66	38,09	2,53		0	0
Итого за 'Завтрак'			34,02	25,66	51,25	572,2	18,81	42,39	20,7	0,45
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,51	44,93	3,48		0	0,25
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,51	4,44		0	0,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99	0,00		0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	1,98	22,74	122,6	4,40		0	0,25
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,91	12,56	4,29	176,9	5,22		0	0,4
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11	0,34		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
Итого за 'Обед'			28,23	26,69	86,9	684,3	22,32	50,69	4,5	1,3
Полдник										
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	70	5,02	4,05	26,01	157,9	11,13		2,54	0,76
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7	13,67		0	0
Итого за 'Полдник'			10,25	9,82	34,49	263,6	24,80	19,52	2,54	0,76
Итого за день			73	62,27	182,9	1563	76,93		27,7	2,51
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 л)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			32,5	17,27	-12,82	213,3				
Содержание, % от калорийности			19	37	44					

МЕНЮ



Сад

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложе-ный сахар, г	Вложе-нная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Завтрак										
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	5,89	5,94	29,3	192,8				
							12,12		3,6	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01				
							6,82		4,5	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак ' 10:00			12,66	11,62	47,23	342,7	20,48	25,38	8,1	0,45
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00 '			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	2,98	1,61	33,77				
							0,39		0	0,25
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,78	3,87	11,52	110,9	6,14		0	0,4
21/7	Суфле из рыбы	70	12,96	6,19	2,73	118,3	3,88		0	0,21
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	2,69	16,19	97,23	9,90		0	0,17
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	16,46	62,11				
							0,34		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
Итого за 'Обед '			28,27	16,34	75,09	547,5	25,09	40,55	4,5	1,03
Полдник										
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,1	6,73	29,51	214,9	5,45		3,89	0,43
38/10	Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,7	13,67		0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	0,00		0	0
Итого за 'Полдник '			14,73	12,91	49,59	369,3	19,12	27,35	3,89	0,43
Итого за день			56,16	40,97	182,2	1303	75,69		16,49	1,91
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			15,66	-4,03	-13,54	-47,3				
Содержание, % от калорийности			18	29	53					



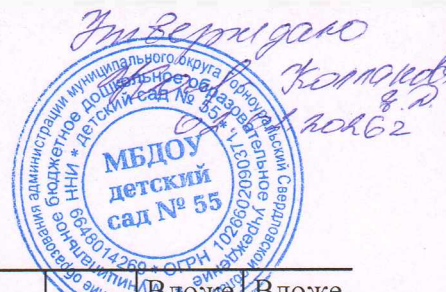
МЕНЮ

Сад

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля , %	Вит. Вносе	
			г всего	г всего					жен- ный	н-ная соль, г
Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,04	7,18	31,03	209,7				
							13,42		3,6	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,89	8,55	70,01				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
-	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	8,64		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,25	16	49,06	377,4	30,42	27,95	8,1	0,45
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,47	1,97	18,24	107,3	4,41		0	0,4
60/8	Капуста тушеная с мясом	160	9,07	9,69	16,24	181,3		22,71	3,2	0,4
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	180	0,92	0,05	26,31	101		0,68	9	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
1/8	Мясо говядины отварное	10	2,69	1,92	0,09	28,37		0,06	0	0,05
Итого за 'Обед'			22,12	14,19	87,47	543,1	32,30	40,23	12,2	0,85
Полдник										
14/12	Булочка дорожная	50	3,87	5,61	27,6	175,1	12,03		6	0,3
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4	15,19		0	0
Итого за 'Полдник'			9,68	12,03	37,03	292,5	27,22	21,67	6	0,3
Итого за день			43,56	42,32	183,9	1256			26,3	1,6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			3,06	-2,68	-11,9	-93,7				
Содержание, % от калорийности			14	31	54					

МЕНЮ



Сад

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вложе	Вложе
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165				
							10,86		4,5	0,45
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	3,01	13,51	90,23	8,24		9	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	1,54		0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак '			12,01	10,38	49,42	335,1	20,64	24,82	13,5	0,45
10:00										
-	Сок (яблочный)	100	0,5	0,1	10,3	43,24	11,00		0	0
Итого за '10:00 '			0,5	0,1	10,3	43,24	11,00	3,20	0	0
Обед										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,51	44,93		3,48	0	0,25
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	4,26	10,71	85,17	5,12		0	0,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	160	12,58	12,53	17,49	231,3	7,44		0	0,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99	0,00		0	0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180	0,32	0,32	13,55	55,24	0,34		4,5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,13		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	2,31		0	0
Итого за 'Обед '			24,35	24,48	72,84	597,9	20,82	44,29	4,5	1,05
Полдник										
-	Печенье	50	3,75	4,9	38,35	211,1	7,25		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,02	4,45	17,3	0,72		4,5	0
Итого за 'Полдник '			3,82	4,92	42,8	228,4	7,97	16,92	4,5	0
Итого за день			40,68	39,88	175,4	1205	60,43		22,5	1,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			0,18	-5,12	-20,39	-145				
Содержание, % от калорийности			14	31	56					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371104

Владелец Колпакова Елена Дмитриевна

Действителен с 23.01.2026 по 23.01.2027