

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ детский сад № 4 г. Пензы «Мозаика»

_____ Н.В.Сидорова

Приказ №1 от 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 2 ДО 3 ЛЕТ

В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.20г. №26

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

в дошкольных организациях»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша молочная манная	160	6,18	5,67	25,29	177,09	5,28	№5/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
итого за завтрак	350	17	9,1	49,28	371,27	6,24	
Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401С
Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	б/н
итого за второй завтрак	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Борщ на к/б со сметаной	150	2,31	1,305	4,065	48,735	7,485	№57
Суфле из говядины	70	9,21	6,59	1,89	103,29	0,25	№311
Макароны	110	4,6	0,66	24,9	124,08	0	№204
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
итого за обед	520	19,3	8,955	68,805	432,285	8,335	
Булочка творожная	60	7,4	7,9	28	214	0,09	№2/12
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10

<i>итого за полдник</i>	210	7,56	10,95	37,96	253,44	3,14	
<i>итого за 1 день</i>	1180	46,36	31,815	160,25	1107,665	18,015	
Каша молочная рисовая	160	6,25	6,43	27,39	192,58	7,41	<i>№274</i>
Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	<i>№397</i>
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	<i>№6</i>
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	<i>№29</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
<i>итого за завтрак</i>	360	19,55	12,2	56,3	458,75	8,96	
Яблоко	200	3	1	42	88	0	<i>б/н</i>
<i>итого за второй завтрак</i>	200	3	1	42	88	0	
Суп картофельный с бобовыми	150	5,13	3,13	19,82	138,9	0,009	<i>№81</i>
Пюре картофельное	110	3,03	3,89	18,32	125,55	20,8	<i>№321</i>
Котлета из говядины	60	9,31	7,06	9,64	139	0,09	<i>№282</i>
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,441	3,21	1,71	37,72	6,39	<i>№15</i>
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	<i>№398</i>
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	<i>№148</i>
<i>итого за обед</i>	550	20,821	17,9	81,45	577,77	102,289	
Омлет натуральный	60	3,4	6,62	0,66	76,2	0,135	<i>№215</i>
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	<i>№10/10</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
<i>итого за полдник</i>	240	5,4	10,31	23,18	179,97	3,185	

<i>итого за 2 день</i>	1350	48,771	41,41	202,93	1304,49	114,434	

Суп молочный вермишелевый	160	4,95	6,75	15,48	140,28	0,675	<i>№93</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	<i>№6</i>
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	<i>№29</i>
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	<i>№13/10</i>
<i>итого за завтрак</i>	360	16,81	11,25	39,47	369,66	1,745	
Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	<i>№401С</i>
Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	<i>б/н</i>
<i>итого за второй завтрак</i>	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Суп картофельный с крупой	150	1,42	3,45	6,97	64,5	3,6	<i>№80</i>
Тефтели из мяса птицы	60	9,31	7,06	9,64	139	0,09	<i>№286</i>
Гречка	110	12,45	9,07	12,75	185,5	16,64	<i>№313</i>
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,18	0,35	<i>№106</i>
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	<i>№126</i>
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	<i>№148</i>
<i>итого за обед</i>	525	26,53	20,61	68,51	556,36	21,28	

Пудинг творожный со сгущенкой	80/10	8,6	5,07	21,35	165,3	0,08	<i>б/н</i>
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	<i>№10/10</i>
<i>итого за полдник</i>	<i>240</i>	<i>8,76</i>	<i>8,12</i>	<i>31,31</i>	<i>204,74</i>	<i>3,13</i>	
<i>итого за 3 день</i>	<i>1225</i>	<i>54,6</i>	<i>42,79</i>	<i>143,49</i>	<i>1181,43</i>	<i>26,455</i>	

Каша пшеничная молочная	160	5,07	7,82	19,39	168,71	0,675	<i>№70</i>
Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	<i>№397</i>
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	<i>№29</i>
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	<i>№6</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
<i>итого за завтрак</i>	<i>360</i>	<i>18,37</i>	<i>13,59</i>	<i>48,3</i>	<i>434,88</i>	<i>2,225</i>	
Яблоко	200	3	1	42	88	0	<i>б/н</i>
<i>итого за второй завтрак</i>	<i>200</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>42</i>	<i>88</i>	<i>0</i>	
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	3,5	4,37	16,93	115,3	7,2	<i>№136</i>
Плов с мясом птицы	180	4,6	0,66	24,9	124,08	0	<i>№304</i>
Свежий помидор	40	0,24	0	1,52	5,6	8,8	<i>б/н</i>
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	<i>№126</i>
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	<i>№148</i>
<i>итого за обед</i>	<i>560</i>	<i>11,52</i>	<i>5,43</i>	<i>81,3</i>	<i>401,16</i>	<i>16,6</i>	
Суфле из рыбы	70	4,51	2,59	5,86	60,33	0	<i>№311</i>

Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	№147
итого за полдник	250	6,512	6,282	28,378	164,099	3,05	
итого за 4 день	1370	36,402	25,302	157,98	1000,139	21,875	

Каша гречневая молочная	160	12,45	9,07	12,75	185,5	16,64	№2/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
итого за завтрак	360	24,31	13,57	36,74	414,88	17,71	
Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401С
Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	б/н
итого за второй завтрак	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,61	0,405	10,89	64,23	2,22	№20/2
Капуста тушеная с мясом птицы	180	11,55	3,94	10,28	140,3	3,25	№336
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
итого за обед	520	17,34	4,745	59,12	360,71	6,07	
Яйцо	40	3,25	3	2,5	63	0	№213

Салат из свеклы	40	0,63	2,74	3,76	42,25	4,27	№33
Булочка дорожная	70	4,746	9,772	36,498	253,4	0	№470
Чай	150	0	0	9,75	36,96	4,5	№10/10
<i>итого за полдник</i>	<i>300</i>	<i>8,626</i>	<i>15,512</i>	<i>52,508</i>	<i>395,61</i>	<i>8,77</i>	
<i>итого за 5 день</i>	<i>1280</i>	<i>52,776</i>	<i>36,637</i>	<i>152,57</i>	<i>1221,87</i>	<i>32,85</i>	
<i>итого за весь период</i>	<i>6405</i>	<i>238,909</i>	<i>177,954</i>	<i>817,21</i>	<i>5815,594</i>	<i>213,629</i>	
Каша "Дружба"	160	4,74	9,91	21,3	192,27	1,12	№16/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
<i>итого за завтрак</i>	<i>360</i>	<i>17,64</i>	<i>15,48</i>	<i>45,29</i>	<i>435,73</i>	<i>2,3</i>	
Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401С
<i>итого за второй завтрак</i>	<i>100</i>	<i>2,5</i>	<i>2,81</i>	<i>4,2</i>	<i>50,67</i>	<i>0,3</i>	
Свекольник на к/б со сметаной	150	2,31	1,31	40,65	48,735	7,485	№136
Биточки из говядины	60	10,03	9,46	2,55	135,49	0,28	№282
Макароны	110	4,6	0,66	24,9	124,08	0	№204
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
<i>итого за обед</i>	<i>510</i>	<i>19,85</i>	<i>12,035</i>	<i>100,06</i>	<i>444,905</i>	<i>82,765</i>	
Лазанки с творогом	60	3,8	6,46	27,37	184,7	0,25	№235
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10

<i>итого за полдник</i>	210	3,96	9,51	37,33	224,14	3,3	
<i>итого за 1 день</i>	1180	43,95	39,835	186,88	1155,445	88,665	
Каша молочная манная	160	6,18	5,67	25,29	177,09	5,28	<i>№413</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	<i>№6</i>
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	<i>№29</i>
Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	<i>№397</i>
<i>итого за завтрак</i>	360	19,48	11,44	54,2	443,26	6,83	
Яблоко	200	3	1	42	88	0	
<i>итого за второй завтрак</i>	200	3	1	42	88	0	
Рассольник на к/б со сметаной	150/3	0,975	3,045	7,83	62,55	4,53	<i>№74</i>
Котлета из говядины	60	12,054	11,48	3,206	139	0	<i>№282</i>
Гречка	110	12,45	9,07	12,75	178,75	16,64	<i>№313</i>
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,18	0,35	<i>№106</i>
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	<i>№126</i>
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	<i>№148</i>
<i>итого за обед</i>	528	28,829	24,625	62,936	547,66	22,12	
Омлет натуральный	60	3,4	6,62	0,66	76,2	0,135	<i>№215</i>
Салат из свеклы	40	0,63	2,74	3,76	42,25	4,27	<i>№33</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	<i>№10/10</i>
<i>итого за полдник</i>	280	6,03	13,05	26,94	222,22	7,455	
<i>итого за 2 день</i>	1368	57,339	50,115	186,08	1301,14	36,405	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша молочная пшенная	160	6,26	6,44	27,33	192,59	7,41	№274
Чай с молоком	150	0	0	9,96	45,75	3,05	№12/10
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
итого за завтрак	360	15,78	8,95	50,65	397,71	10,57	
Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401С
Щи на курином бульоне со сметаной	150	3,5	4,37	16,93	115,3	7,2	№67
Тефтели из мяса птицы	60	10,74	4,92	7,87	111,64	0,27	№286
Гороховое пюре	110	17,58	8,5	40,99	291,09	0	б/н
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,441	3,21	1,71	37,72	6,39	№15
Компот из изюма	150	0,5	0	36,9	150,75	0	№401
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
итого за обед	550	35,161	21,4	122,13	782,1	13,86	
Творожная запеканка со сгущенкой	80/10	10,93	7,23	7,94	145,06	0,22	№81
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
итого за полдник	240	11,09	10,28	17,9	184,5	3,27	

<i>итого за 3 день</i>	1250	62,851	40,79	216,88	1463,31	27,7	

Суп молочный вермишелевый	160	4,95	6,75	15,48	117	0,675	<i>№93</i>
Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	<i>№397</i>
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	<i>№29</i>
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	<i>№6</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
<i>итого за завтрак</i>	360	18,25	12,52	44,39	383,17	2,225	

Сок	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	<i>№399</i>
Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	
<i>итого за второй завтрак</i>	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	

Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	1,5	1,68	10,2	55	4,95	<i>№80</i>
Рагу овощное с курицей	180	6,37	6,52	1,64	146,24	2,46	<i>№59</i>
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	<i>№126</i>
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	<i>№148</i>
<i>итого за обед</i>	520	11,05	8,6	49,79	357,42	8,01	

Тефтели из рыбы	60	21,6	15,8	3,91	244	0,442	<i>№261</i>
Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,12	6	4,4	<i>б/н</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	<i>№10/10</i>
<i>итого за полдник</i>	280	23,92	19,53	27,55	353,77	7,892	

<i>итого за 4 день</i>	1260	53,835	40,77	141,38	1176,86	18,127	

Каша молочная геркулесовая	160	6,18	5,67	25,25	161,6	5,28	<i>№8/4</i>
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	<i>№13/10</i>
Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	<i>№6</i>
Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	<i>№29</i>
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	<i>№147</i>
<i>итого за завтрак</i>	360	18,04	10,17	49,24	390,98	6,35	
Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	<i>№401С</i>
<i>итого за второй завтрак</i>	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,61	0,405	10,89	58,5	2,22	<i>№20/2</i>
Бефстроганов из мяса птицы	60	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	<i>№372</i>
Картофельное пюре	110	3,03	3,89	18,32	125,55	20,8	<i>№321</i>
Салат из квашенной капусты	40	77,4	2,7	4,31	45,09	8,87	<i>№101</i>
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	<i>№126</i>
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	<i>№148</i>
<i>итого за обед</i>	550	99,6	20,015	74,87	565,97	32,87	
Булочка дорожная	70	4,746	9,772	36,498	253,4	0	<i>№470</i>
Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	<i>№10/10</i>
Яблоко	200	3	1	42	88	0	
<i>итого за полдник</i>	220	4,906	12,822	46,458	292,84	3,05	

<i>итого за 5 день</i>	<i>1230</i>	<i>125,046</i>	<i>45,817</i>	<i>174,77</i>	<i>1300,46</i>	<i>42,57</i>	
<i>итого за весь период</i>	<i>6288</i>	<i>343,021</i>	<i>217,327</i>	<i>905,98</i>	<i>6397,215</i>	<i>213,467</i>	