

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 3 ДО 7 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

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1 нед. - День 1								
Завтрак:	Каша молочная манная	180	8,24	7,56	33,27	236,12	7,04	№5/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84,01	1,17	№13/10
	Хлеб пшеничный	40	2,25	3,54	22,47	125,13	6	№147
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	<b>итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>19,94</b>	<b>14,29</b>	<b>69,3</b>	<b>505,1</b>	<b>14,21</b>	
2 завтрак								
	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
	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,81</b>	<b>4,2</b>	<b>50,67</b>	<b>0,3</b>	
Обед:								
	Борщ на к/б со сметаной	180/11	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	№57
	Суфле из говядины	80	10,52	7,53	2,16	118,05	0,28	№311
	Макароны	130	5,76	0,82	31,14	155,11	0	№204
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№126



Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	6,84	4,17	26,43	185,2	0,012	№81
	Пюре картофельное	130	3,78	4,86	22,9	156,87	26	№321
	Котлета из говядины	70	12,42	9,424	12,85	185,33	0,12	№282
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,558	4,278	2,28	47,15	8,52	№ 15
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	№398
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	№148
	<b>итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>27,21</b>	<b>23,48</b>	<b>103,7</b>	<b>742,25</b>	<b>124,652</b>	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№215
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№10/10
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,74	85,77	0	№147
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,49</b>	<b>13,57</b>	<b>31,92</b>	<b>258,02</b>	<b>3,83</b>	
	<b>итого за 2 день</b>	<b>1582</b>	<b>65,45</b>	<b>55,12</b>	<b>249</b>	<b>1651,56</b>	<b>140,302</b>	

1 нед. -День 3								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	180	6,6	9	20,64	187,04	0,9	№93
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84,01	1,17	№13/10

	<b>итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>21,62</b>	<b>16,31</b>	<b>50,94</b>	<b>458,9</b>	<b>2,41</b>	
2 завтрак	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>
	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,81</b>	<b>4,2</b>	<b>50,67</b>	<b>0,3</b>	
Обед:	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	1,9	4,6	9,3	66	4,8	<i>№80</i>
	Тефтели из мяса птицы	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	<i>№286</i>
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	<i>№106</i>
	Гречка	130	13,35	10,08	13,86	194,4	14,54	<i>№313</i>
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	<i>№126</i>
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	<i>№148</i>
	<b>итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>31,94</b>	<b>25,86</b>	<b>84,83</b>	<b>658,77</b>	<b>20,89</b>	
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/10	9,4	5,6	23,48	181,86	0,08	<i>б/н</i>
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	<i>№10/10</i>
	<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>9,59</b>	<b>9,25</b>	<b>35,45</b>	<b>229,18</b>	<b>3,73</b>	
	<b>итого за 3 день</b>	<b>1462</b>	<b>63,15</b>	<b>51,42</b>	<b>171,2</b>	<b>1346,85</b>	<b>27,03</b>	

1 нед. -День 4								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№70
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	№397
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	<b>итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>23,17</b>	<b>18,96</b>	<b>60,68</b>	<b>531,45</b>	<b>2,84</b>	
2 завтрак	Яблоко	200	3	1	42	88	0	б/н
<i>итого:</i>	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	
Обед:	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	4,6	5,97	23,27	158,7	12,12	№136
	Плов с мясом птицы	220	5,76	0,82	31,14	155,1	0	№304
	Свежий помидор	50	0,3	0	1,9	7	11	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	№148
	<b>итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>14,59</b>	<b>7,29</b>	<b>102,7</b>	<b>511,49</b>	<b>23,84</b>	
Полдник	Суфле из рыбы	80	6,01	3,46	7,81	80,45	0	№311
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№10/10
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,65</b>	<b>8,005</b>	<b>36,52</b>	<b>213,54</b>	<b>3,65</b>	



Полдник	Яйцо	40	3,25	3	2,5	63	0	№213
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	№33
	Булочка дорожная	80	5,424	11,168	41,71	289,6	0	№ 470
	Чай	180	0	0	11,7	36,96	5,4	№10/10
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,424</b>	<b>11,17</b>	<b>53,41</b>	<b>326,56</b>	<b>5,4</b>	
	<b>итого за 5 день</b>	<b>1412</b>	<b>56,75</b>	<b>37,91</b>	<b>174</b>	<b>1270,32</b>	<b>29,79</b>	
	<b>итого за весь период</b>	<b>7459</b>	<b>290,5</b>	<b>221,6</b>	<b>1044</b>	<b>7030,46</b>	<b>256,712</b>	
2 нед.-День 1								
Завтрак:	Каша "Дружба"	180	5,78	12,82	27,56	248,82	1,45	№16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,08	2,39	12,76	84,01	1,17	№13/10
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	<b>итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>20,07</b>	<b>20,13</b>	<b>57,86</b>	<b>520,68</b>	<b>2,96</b>	
2-ой завтрак	Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401С
	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,81</b>	<b>4,2</b>	<b>50,67</b>	<b>0,3</b>	
Обед:	Свекольник на к/б со сметаной	180	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	№136
	Биточки из говядины	70	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	№282

	Макароны	130	5,76	0,82	31,14	155,1	0	№204
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	№398
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	№148
	<b>итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>25,83</b>	<b>15,93</b>	<b>79,2</b>	<b>567,93</b>	<b>100,36</b>	
Полдник	Лазанки с творогом	70	5,38	10,26	37,2	270,8	0,25	№235
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№10/10
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,57</b>	<b>13,91</b>	<b>49,17</b>	<b>318,12</b>	<b>3,9</b>	
	<b>итого за 1 день</b>	<b>1382</b>	<b>53,97</b>	<b>52,78</b>	<b>190,4</b>	<b>1457,4</b>	<b>107,52</b>	
2 нед.-День 2								
Завтрак:	Каша молочная манная	180	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	№5/4
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	№397
	<b>итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>24,65</b>	<b>16,1</b>	<b>68,54</b>	<b>542,63</b>	<b>8,98</b>	
2 завтрак	Яблоко	200	3	1	42	88	0	
	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	
Обед:	Рассольник на к/б со сметаной	180/4	1,3	4,06	10,44	83,4	6,04	№74
	Котлета из говядины	70	17,22	16,4	4,58	162	0	№282

	Гречка	130	13,35	10,08	13,86	211,25	14,54	№313
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	№106
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	№148
	<b>итого за обед</b>	<b>644</b>	<b>36,14</b>	<b>32,3</b>	<b>77,7</b>	<b>669,69</b>	<b>22,01</b>	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№215
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	№33
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№10/10
	<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,34</b>	<b>17,26</b>	<b>36,93</b>	<b>314,36</b>	<b>9,53</b>	
	<b>итого за 2 день</b>	<b>1616</b>	<b>75,13</b>	<b>66,65</b>	<b>225,2</b>	<b>1614,68</b>	<b>40,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
2 нед. - День 3								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	180	8,34	8,58	36,52	256,78	9,88	№274
	Чай с молоком	180	2,34	2,43	11,7	54,9	5,4	№12/10
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	<b>итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>22,89</b>	<b>15,93</b>	<b>65,76</b>	<b>499,53</b>	<b>15,62</b>	

2 завтрак	Снежок	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401С
<i>итого:</i>	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,81</b>	<b>4,2</b>	<b>50,67</b>	<b>0,3</b>	
Обед:								
	Щи на курином бульоне со сметаной	180	4,6	5,97	23,27	158,7	12,12	№67
	Гороховое пюре	130	6	3,45	15,45	112,35	0,105	б/н
	Тефтели из мяса птицы	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	№286
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,558	4,278	2,28	47,15	8,52	№ 15
	Компот из изюма	180	0,414	0	44,28	180,9	0	№401
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	№148
	<b>итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>26,99</b>	<b>23,62</b>	<b>120,3</b>	<b>778,43</b>	<b>20,865</b>	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	№81
	Чай сладкий	180	0	0	11,7	44,352	5,4	№10/10
	<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>13,66</b>	<b>9,04</b>	<b>21,62</b>	<b>225,682</b>	<b>5,67</b>	
	<b>итого за 3 день</b>	<b>1482</b>	<b>66,04</b>	<b>51,39</b>	<b>211,9</b>	<b>1554,312</b>	<b>42,455</b>	

2 нед.-День 4								
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	180	6,6	9	20,64	131	0,9	№93
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	№397
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	№29
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	<b>итого за завтрак</b>	<b>422</b>	<b>23,01</b>	<b>17,54</b>	<b>55,46</b>	<b>437,51</b>	<b>2,84</b>	
2-ой завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	№401
	Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	б/н
	<b>итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,2</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	
Обед:	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	180	2	2,24	13,6	66	6,6	№80
	Овощное рагу с курицей	220	7,96	8,15	14,55	182,81	3,07	№59
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	№148
	<b>итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>13,89</b>	<b>10,89</b>	<b>74,57</b>	<b>439,5</b>	<b>10,39</b>	
Полдник	Тефтели рыбные	80	24,9	18,3	4,52	282	0,51	№261
	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,4	7,5	5,5	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	№147
	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,5	№10/10
	<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>38,55</b>	<b>22</b>	<b>34,36</b>	<b>419,62</b>	<b>11,51</b>	



