

Согласовано
с Управляющим Советом

25.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»

К.Ю. Мансурова
Приказ №144 от 26.08.2025г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 24-09-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



ное (организованное)

Десятидневное меню

для организации питания детей

от 3 до 7 лет

на осенний период 2025

Первая неделя Понедельник День первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины,(мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
168	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Бутерброд с сыром	35	5,12	6,88	14,56	139	0,08
	Итого	370	9,85	11,76	45,49	325	0,11
9	2-й завтрак						
399	Сок	100	0,5	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак	100	0,5	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
54	Икра морковная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,68	84	6,6
304	Плов из птицы	160	16,37	13,71	28,78	304	0,82
383	Кисель из повидла	180	0,52	0,054	27,22	112,6	0,096
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед	647,5	24,14	18,534	99,31	672,67	9,566
Полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	115	16,82	16,03	17,37	111	0,69
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
	Итого: полдник	295	22,04	20,53	24,57	206,4	1,95
	Итого день	1412,5	56,53	50,824	184,52	1268,07	14,626

Первая неделя Вторник день второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины,(мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой манной	200	4,42	5,30	14,4	125	0,98
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с новидлом	25	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	Итого	405	9,76	11,64	56,32	372	2,25
2 й - завтрак							
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак	100	0,04	0,04	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,80	14,78
282	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
168	Каша пшеничная вязкая(Артек)	120	2,28	2,80	14,65	93	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	687,5	19,32	18,39	82,25	574,4	43,36
Полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,83	3,56	41,93	3,39
392	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник	340	15,66	8,73	31,42	266,93	6,15
	Итого день	1532,5	45,14	179,79	179,79	1257,33	61,76

Первая неделя

Среда

день третий

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценность (ккал)	Витамины,(мг)
			Б	Ж	У	С		
Завтрак								
237	Запеканка из творога	85	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00	
	Итого	300	23,38	20,97	46,97	456	1,67	
2 – й завтрак								
399	Сок	100	0,5	0,00	15,15	64	3,00	
	Итого завтрак	100	0,5	0,0	15,15	64	3	
Обед								
	Овощи по сезону	30	0,256	0,032	0,8	4,5	3,2	
62	Борщ с мясом	200	8,00	5,82	10,98	128	12,5	
255	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	
318	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	21,98	
378	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,02	26,95	108	1,59	
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00	
	Итого обед	712,5	25,466	13,962	97,39	618,07	39,51	
Полдник								
94	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91	
473	Булочка «Веснушка»	60	3,90	3,06	26,93	151	0,00	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого полдник	420	9,88	9,01	54,85	340	0,94	
	Итого день	1507,5	59,226	46,172	203,11	1620,29	44,21	

Первая неделя

Чётверг

день четвёртый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,52	23,55	182	1,13
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с сыром	43	5,12	5,7	13,99	127,60	0,08
	Итого	423	15,15	14,63	51,9	400,6	2,38
2-й завтрак							
399	Сок	100	0,75	0,00	15,15	64	3,00
	Итого завтрак	100	0,75	0,00	15,15	64	3,00
Обед							
54	Икра морковная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82	8,23
276	Жаркое по-домашнему	190	27,53	7,47	21,95	265	8,97
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	647,5	32,16	13,62	75,04	561,5	19,65
Полдник							
294	Запеканка из печени с рисом	135	15,7	6,3	17,30	188	7,4
	Овощи по сезону	60	2,82	0,06	1,5	8,45	6,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Печенье	15	1,3	1,7	10,45	62	0,00
	Итого полдник	410	21,46	8,28	48,90	345,45	13,43
	Итого день	1580,5	69,52	36,53	190,99	1371,55	38,46

Первая неделя Пятница День пятый

№	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,80	5,48	18,57	147	0,91
392	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,00
1	Бутерброд с повидлом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
	Итого	575	8,09	11,25	52,55	329	0,97
2-й завтрак							
368	Яблoки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
Обед							
80	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	3,44	2,92	73	1,65
299	Перец,фаршированный мясом и рисом	190	12,38	7,49	12,46	167	95,09
378	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,02	26,95	108	1,59
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,7	7,31	6,8	0,00
	Итого обед	627,5	16,88	15,01	62,93	418,8	98,33
Полдник							
453-454	Пирожок с картофелем	105	6,3	3,64	482	222	0,68
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого полдник	240	11,34	12,14	74,87	451,5	2,46
	Итого день	1542,5	36,71	38,8	200,15	1243,3	111,76

Вторая неделя

Понедельник

День шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Макаронны отварные с сыром	155	11,17	10,28	31,78	264	0,19
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого	388	11,66	13,01	45,14	330	0,03

2-й завтрак

399	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,7	2,00
	Итого в завтрак	100	0,5	0,00	10,10	42,7	2,00

Обед

54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
80	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,58	3,44	11,43	73,00	6,59
302	Птица тушеная с овощами в соусе	225	12,13	8,96	21,63	216	9,58
383	Кисель из повидла	180	0,52	0,054	27,22	112,6	0,096
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,57	0,00
	Итого обед	702,5	18,196	13,616	84,22	535,47	27,656
Полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	100	14,13	9,94	18,93	224	0,19
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
	Итого полдник	280	19,35	14,44	26,13	319,4	1,45
	Итого день	1470,5	49,706	41,066	165,59	1189,57	31,136

Вторая неделя Среда день восьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
			Завтрак				
235	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,4	10,76	24,33	255	0,19
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
	Итого	315	21,24	19,68	54,15	464	1,62
2-й завтрак							
399	Сок	100	0,5	0,00	10,10	42,7	2,00
	Итого в завтрак	100	0,5	0,00	10,10	42,7	2,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	1,88	0,04	1,0	5,63	4,0
59	Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,36	14,22
256	Котлета рыбная любительская	80	13,28	4,64	7,60	135	3,64
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,78	20,33	137	18,06
372	Компот из свежих яблок	180	0,32	0,12	23,80	98	1,72
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
52,04	Итого обед	697,5	23,86	14,9	86,62	581,99	41,64
Полдник							
94	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00
46,11392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник	410	9,03	11,63	53,1	353	0,85
	Итого день	1522,5	53,006	46,202	203,77	1441,69	46,11

Вторая неделя

Четверг

день девятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
			Завтрак				С
94	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132	0,91
1	Бутерброд с сыром	35	6,68	8,02	16,27	178	0,11
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
√	Итого	415	15,17	16,29	48,92	417	2,45
2-й завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,7	2,00
	Итого завтрак	100	0,5	0,00	10,10	42,7	2,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	14,78
286	Тефтели мясные с соусом сметанным, с луком	80\80	11,73	12,91	14,90	223	1,13
204	Макароны отварные	110	4,42	0,63	36,31	118,85	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,40
1	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Итого обед	332,5	20,59	16,88	107,22	610,45	15,73
Полдник							
220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135	80
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	6,8	0,00
	Итого полдник	320	7,3	15,11	21,65	191,4	90,03
	Итого день	1167,5	43,56	48,28	187,89	1261,55	110,21

Вторая неделя Пятница День десятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность - (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупной пшенной	180	5,80	548	18,57	147	0,91
1	Бутерброд с повидлом	35	2,17	5,73	14	102	0,00
213	Яйца варенные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	450	11,7	14,92	39,64	326	3,65
2-й завтрак							
368	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
105	Суп из мяса	200	5,86	4,94	10,00	108	0,56
282	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
132	Капуста тушеная	150	3,08	4,83	14,07	112	25,61
396	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,04	27,48	111	1,83
	Хлеб ржаной	37,5	1,56	0,36	13,29	64	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	707,5	20,34	13,32	89,01	552,6	40,11
	Подник						
478	Булочка «Осенняя»	60	3,64	6,26	26,96	179	0,00
400	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого подник	240	9,12	11,14	36,03	281	2,46
	Итого в день	1497,5	41,56	39,78	174,48	120,36	57,57

Первый день	1412,5	53,55	49,674	233,634	1231,07	145,46
Второй день	1512,5	46,711	42,49	182,36	1293,88	74,32
Третий день	1507,5	60,476	46,172	203,11	1620,29	44,21
Четвертый день	1508,5	58,38	30,43	172,06	1199,1	39,91
Пятый день	1542,5	38,45	40,35	207,95	1295,3	36,8
Шестой день	1470,5	49,706	41,066	165,59	1189,57	31,136
Сельмой день	1502,5	45,00	38,53	153,22	1148,9	35,6
Восьмой день	1522,5	53,006	46,202	203,77	1440,56	45,31
Девятый день	1142,5	45,44	52,25	198,22	1312,95	101,39
Десятый день	1497,5	41,56	39,78	174,48	120,36	57,57
За 10 дней	14939	492,279	426,944	1894,394	11851,98	611,706
В среднем за 10 дней	1493	49,22	42,69	189,44	1185,1	61,17

Список литературы : Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях /под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна – М. ДеЛи принт 2012-548с и 2015год