СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №62 г.Шахты

(должность)

Репина Г.В.(ФИО)

12.01.2026г.(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Косолапов М.А.

(должность)

Косолапов М.А.

12.01.2026г.(дата)

Перспективное 10-дневное меню для оргагнизации питания детей дошкольного возраста

Возрастная категория: Дети 3-7 лет **Период** Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,49	17,78	2,38	219,8	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**18,23**	**28,49**	**31,85**	**452,7**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,28	6,37	14,42	140,44	102
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70	12,55	5,38	6,17	121,3	297
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**25,44**	**20,40**	**63,24**	**635,61**	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,30	3,14	21,19	139,64	410
	Какао с молоком	200	2,72	2,52	19,20	108,2	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,02**	**5,66**	**40,39**	**247,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1430**	**53,19**	**54,55**	**145,58**	**1378,37**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	2,89	4,11	108,22	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**5,85**	**8,55**	**29,27**	**264,09**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93	29,24	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85	113,76	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	70	13,71	7,58	11,30	164,97	294
	Рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**685**	**25,52**	**21,32**	**79,33**	**698,34**	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,05	2,52	29,53	158,54	429
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,85**	**7,52**	**37,93**	**266,54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1435**	**41,62**	**37,79**	**156,33**	**1275,97**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38	382/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**8,95**	**11,38**	**65,32**	**396,27**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,89	4,39	10,15	103,43	103
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15	308,23	274
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
ИТОГО ЗА ОБЕД		**640**	**18,68**	**28,95**	**47,76**	**644,86**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**11,69**	**9,73**	**30,84**	**256,54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1395**	**39,82**	**50,06**	**154,02**	**1339,89**	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**8,89**	**12,34**	**49,87**	**340,52**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	310
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	80	7,20	8,51	11,24	151,36	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**685**	**18,97**	**22,43**	**69,07**	**668,56**	
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71	329,59	401
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**305**	**14,33**	**14,46**	**56,91**	**419,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1490**	**42,59**	**49,63**	**185,65**	**1475,67**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	180	3,87	5,47	27,54	173,2	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**8,50**	**13,75**	**63,89**	**403**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24	268
	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49	108,61	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99	332
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**22,62**	**35,21**	**79,56**	**829,2**	
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**310**	**21,91**	**16,53**	**29,99**	**355,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1515**	**53,53**	**65,49**	**183,54**	**1630,25**	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Икра свекольная или морковная	120	3,08	9,12	16,78	163,38	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**10,18**	**16,91**	**53,79**	**409,64**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338/гр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47**	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	70
	Суп картофельный с клецками	180	5,47	6,08	17,19	146,56	108
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**31,37**	**18,17**	**88,74**	**772,73**	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	4,81	4,48	36,53	205,82	430
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**240**	**5,66**	**5,24**	**50,23**	**269,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1415**	**47,61**	**40,62**	**203,06**	**1498,73**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05	151,66	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**7,39**	**10,59**	**50,04**	**319,51**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,18	6,39	9,85	113,76	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24	268
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**695**	**21,05**	**39,79**	**71,08**	**840,86**	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**9,82**	**6,34**	**37,53**	**254,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1475**	**38,76**	**56,72**	**168,75**	**1457,54**	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**8,18**	**14,04**	**64,98**	**407,6**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338/б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96**	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	3,32	2,21	9,95	71,57	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,10	6,41	7,02	102,78	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Оладьи из печени	70	12,23	10,32	8,34	173,64	282
	Рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27	305
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**675**	**27,14**	**23,32**	**81,18**	**748,55**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25	327
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**310**	**21,91**	**16,53**	**29,99**	**355,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1505**	**58,73**	**54,39**	**197,15**	**1607,98**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67	182
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**6,12**	**9,27**	**60,98**	**350,58**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86	258
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93	29,24	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49	104
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**26,06**	**37,76**	**60,60**	**815,98**	
ПОЛДНИК	Зефир	70	0,45	0,00	0,21	225,78	Н
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**1,30**	**0,76**	**13,91**	**289,32**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1425**	**33,98**	**47,79**	**145,59**	**1498,1**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	4,54	5,94	25,27	171,25	183
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**7,10**	**12,41**	**53,89**	**347,75**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1,72	3,10	5,68	57,03	55
	Рассольник ленинградский	180	3,80	6,28	9,47	110,12	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Зразы рыбные рубленые (из филе, выпускаемого промышленностью) (с соусом)	90	7,50	9,96	17,42	187,91	237
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**21,27**	**25,03**	**85,17**	**743,74**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,55	2,44	33,25	175,54	406
	Какао с молоком	200	2,72	2,52	19,20	108,2	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**7,27**	**4,96**	**52,45**	**283,74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1475**	**36,04**	**42,80**	**201,31**	**1422,23**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14560**	**445,87**	**499,84**	**1740,98**	**14584,73**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1456**	**44,59**	**49,98**	**174,10**	**1458,47**	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524446

Владелец Репина Галина Викторовна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027