

«Утверждаю» Директор ООО

«Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ *Категория детей 3 до 7 лет*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 203»
Г. ЯРОСЛАВЛЬ 150062
ЗАВЕДУЮЩИЙ Д/С № 203
Н.В. ГРЕЧИНА

« 08 » октября 2025г



Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

общественного питания»

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория с 3 до 6 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	18,48	1,99	9,9	145,6	№84 2011г
	Овощи тушеные	130	3,89	7,26	18,79	284,94	2002г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№2/2 2011г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	150	18,1	30,8	2,4	268	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за первый день:			76,84	76,72	206,89	1865,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	104,4	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	12,49	16,07	25,57	296,87	№69 2003г
	Овощи натуральные соленые	30	0,48	0,06	1,5	8,4	№70 2005
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за второй день:			64,17	77,81	246,08	1622,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153	№89 2007г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Рис отварной	100					
	Котлета рыбная	70					
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
Итого за третий день:			57,74	40,87	196,5	1697,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп лапша домашняя с курицей	200	2,2	4,6	11	152,2	№86 2011г
	Тефтели с соусом	50/50	8,6	8,8	8,1	196,2	№286 2012г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за четвёртый день:			52,06	104,34	198,15	1669,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180	6,03	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,9	№277 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Итого за пятый день:			46,41	58,2	227,35	1612,04	
Итого среднее за первую неделю:			59,44	71,59	214,99	1693,30	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
	Жаркое по домашнему	70	10,93	15	20,91	349,5	№66 2003г
	Овощи соленые	130	0,48	0,06	1,5	8,4	№70 2005
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	180	18,1	30,8	2,4	268	№216 2011
	Сыр порционный	50	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за первый день:			58,7	71,35	194,39	1665,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	6,69	4,18	14,58	243,42	№182 2007г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	15,7	32,1	284	№450 1996 г
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/20	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за второй день:			61,08	53,69	188,73	1690,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Запеканка из печени с рисом	150	22,5	9,8	19,3	298	ТТК
	Соус молочный	25	0,68	1,74	0,02	39,2	№350 2011
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей со свининой	200	1,89	5,97	15,77	224,2	№331 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
Итого за третий день:			46,00	47,37	201,72	1630,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№399 2011г
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Курица тушеная с овощами	200	19,2	17,9	19,7	322	№496 2004г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Рис отварной	100					
	Котлета рыбная	70					
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за четвёртый день:			56,1	48,58	194,66	1568,74	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	104,4	№61 2011
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,9	№277 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
Итого за пятый день:			60,12	81	279,3	1703,42	
Итого среднее за вторую неделю:			56,40	60,40	211,76	1651,66	
Итого за весь период:			57,92	65,99	213,38	1672,48	

Нормативная документация :

2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного, 2007 г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИШКРО, 2003.

Н.В. Злобина, Н.А. Киселова. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с