

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 11 «Колосок»



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского сада № 11

«Колосок»

Приказ № 114 от 01 сентября 2026 г

Клиндухова Н.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

с. Целинное

Пояснительная записка
к примерному 10-дневному меню для воспитанников 3-7 лет
МБДОУ детского сада № 11 «Колосок»

Для организации питания в МБДОУ детском саду № 11 «Колосок», а также для обеспечения воспитанников здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, разработано примерное 10-дневное меню для воспитанников 3-7 лет.

В ДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей предусмотрено *четырёхразовое* питание – завтрак, второй завтрак, обед и полдник. Примерное меню на период 10 дней составлено в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам воспитанников и временем пребывания в детском саду. При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении и возрастная категория. В примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для воспитанников дошкольных образовательных учреждений с учетом возраста воспитанников. Имеются ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник – 10-15%. **Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. В суточном рационе питания имеется оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов (1:1:4).** Ежедневно в рацион питания включены мясо, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, включены 1 раз в 2-3 дня. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот, кисель, отвар шиповника или лимонный напиток), хлеб. В качестве закуски используется салаты из свежих овощей.. В ДОУ проводится круглогодичная «С»-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 3-7 лет – 50мг. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель) после его охлаждения непосредственно перед раздачей с пищеблока. Примерное 10-дневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной недели, расчет недель дней в примерном меню ведется от начала учебного периода.

Примерное десятидневное меню разработано согласно следующим сборникам:

- *Рецептура блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2013.-301, [1] с.;*
- *Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова – ООО «Уральский региональный центр питания», 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013г -576с.*
- *Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под общей редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Издательство : «ДеЛи пинт».123181*

**Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд**

	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			энергитическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
1 день (Понедельник) Завтрак	1	Каша манная с маслом	180	5,45	6,6	27,3	194,94
	2	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05
	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	3	Вареники с картофелем	180	20,02	16,5	46,03	261,25
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Пирожки печеные с повидлом	70	3,69	1,4	42,21	195,79
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)	1500	52,08	45,45	259,06	1341,65
2 день (Вторник) Завтрак	1	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,44	8,96	28,19	215,41
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46
	2	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,5	17,25	115
	3	Жаркое по -домашнему	180	21,27	18,98	13,58	310,09
	4	Лимонный напиток	180	0,14	0	17,35	70,88
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Оладьи с молоком сгущенным	80	5,58	1,54	29,67	156,72
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)	1475	48,41	47,22	190,56	1339,86

3 день (Среда)	1	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08
Завтрак	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Суп картофельный с клецками	250	5,15	7	18,9	174,5
	2	Пюре картофельное	130	2,82	4,51	6,97	107,38
	3	Рыба жареная	80	14,56	7,6	3,68	125,6
	4	Кисель	180	0	0	17,64	72
	5	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Кекс " Столичный"	80	3,2	15,79	42,67	325,33
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)	1480	43,03	51,71	212,27	1409,57
4 день (Четверг)	1	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,37	8,51	32,22	255,24
Завтрак	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Суп "Харчо" с мясом птицы	250	4,88	6,13	21	151
	2	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,91	16,74	42,38	367,9
	3	Тефтели мясные	70	10,9	8,16	11,25	162,17
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	5	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Оладьи с повидлом	80	5,58	1,54	29,67	156,72
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)	1435	59,36	56,05	234,16	1572,77

5 день (Пятница)						
Завтрак	1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,17	9,32	260,98
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	79,1
	4	Повидло	10	0,08	7,25	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	50,18
Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,7	4,29	60,54
	2	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,08	102,25
	3	Азу	180	14,68	15,73	275,26
	4	Отвар шиповника	180	0,36	0,198	68,18
	5	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	74,9
Полдник	1	Блинчики с молоком сгущенным	80	6	9,9	209
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты	1520	43,73	58,318	1402,89
6 день (Понедельник)						
Завтрак	1	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	254,7
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	79,1
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	50,18
Обед	1	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	3,63	6	118
	2	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,21	5,29	189,8
	3	котлеты мясные	70	10,9	8,16	162,17
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	62,44
	5	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	74,9
Полдник	1	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	271,83
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты	1425	49,75	53,67	1419,62

7 день (Вторник) Завтрак	1	Каша кукурузная молочная	180	5,58	6,71	33,33	216
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Винегрет овощной	60	0,97	3,11	5,04	54,94
	2	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75
	3	Макаронник с мясом (печенью)	180	20,1	13,12	37,55	352,8
	4	Лимонный напиток	180	0,14	0	17,34	70,88
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Пирожок печеный с картофельным фаршем и луком	70	6,5	1,39	36,54	184,8
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты	1465	48,13	37,45	227,97	1417,47
8 день (Среда) Завтрак	1	Каша "Дружба"	180	4,73	10,03	22,55	203,58
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	5,83	3,5	16,92	123,67
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из капусты белокачанной и морской	60	0,9	2,76	5,46	52,8
	2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,12	133,25
	3	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
	4	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6
	5	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	6	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	7	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты	1505	45,96	58,43	210,29	1363,92

9 день (Четверг)							
Завтрак	1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,94	9,9	20,38	194,8
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	2	Суп рыбный из консервов	250	10,18	2,6	16,65	150,85
	3	Запеканка картофельная с овощами	180	12,53	10,62	28,26	243
	4	Кисель	180	0	0	17,64	72
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Манник со сгущенным молоком	80	4,12	7,89	23,04	149,52
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)	1510	46,65	44,34	192,16	1298,87
10 день (Пятница)							
Завтрак	1	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4
	2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,175	6,77	81,22
	3	Плов	180	13,28	16,15	18,4	361,25
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Блинчики с повидлом	80	6	9,9	23,95	209
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)	1485	46,61	59,765	174,74	1333,61
		ВСЕГО		483,71	512,403	2131,12	13900,23
		В среднем за один день		48,37	51,24	213,11	1390,02

Рацион питания для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
в МБДОУ детский сад № 11 "Колосок"

Наименование блюда	Белки,г	Жиры,г	Углев.,г	К/кал.
Понедельник	52,08	45,456	259,06	1341,65
Вторник	48,41	47,22	190,56	1339,86
Среда	43,03	51,71	212,27	1409,57
Четверг	59,36	56,05	234,16	1572,77
Пятница	43,73	58,318	199,96	1402,89
Первая неделя	246,61	258,754	1096,01	7066,74
Понедельник	49,75	53,67	229,95	1419,62
Вторник	48,13	37,45	227,97	1417,47
Среда	45,96	58,43	210,29	1363,92
Четверг	45,65	44,34	192,16	1298,87
Пятница	46,61	59,765	174,74	1333,61
Вторая неделя	236,1	253,655	1035,11	6833,49
Итого за 10 дней	482,71	512,409	2131,12	13900,23