

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ д/с №12 «Рябинка»

Асмандиярова О.П.



Основное меню

для организации питания воспитанников

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

детский сад № 12 «Рябинка» комбинированного вида г.Благовещенска

Республики Башкортостан

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: весна-лето 2026г.

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Макаронные изделия отварные	227	140/5	5,1	4,2	31,1	189
Батон нарезной	1.	20	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	25
итого		365	6,74	4,36	53,36	275
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из белокачанной капусты	6	50	1	2,5	5,1	49
Рассольник ленинградский	56	180	1,71	4,14	11,34	93,6
Птица, тушенная в соусе с овощами	143	180	18,7	14,7	16,5	279
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб пшенично ржаной витаминизированный	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		630	24,81	21,88	77,08	620,4
уплотненный полдник						
Омлет натуральный	234	150/5	14,6	21,6	2,6	263
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		355	16,28	21,8	20,46	344,2
всего			47,83	48,04	161,9	1289,6

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	208	180/5	6,7	8,2	30	223
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92
Кофейный напиток (1 вариант)	304	180	2,6	2,5	14,9	90
итого		401	11,62	10,94	64,98	405
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2,8	2,9	4,5	55,5
обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	25	50	0,66	4,08	3,16	54,16
Суп картофельный с бобовыми	65	180	5,2	3,3	22,5	148,6
Рагу из овощей	158	130	2,2	9,2	11,8	143
Биточки рубленые из птицы (паровые)	135	50/20	7,4	8,9	6	135
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		650	18,46	26,02	75,3	631,56
уплотненный полдник						
Суп молочный с крупой	76	180	3,9	3,7	14,7	109
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	25
Булочка молочная	291	50	4,7	1,1	25,9	137
итого		430	8,7	4,8	49,7	271
всего			41,58	44,66	194,48	1363,06

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	78	180	3,96	3,78	14,31	108
Батон нарезной	1	20	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	35,5
итого		400	5,6	3,94	36,57	204,5
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Маринад овощной без томата	50	50	0,58	4,41	4,9	64,1
Суп картофельный с клецками	64	180	1,89	1,89	11,43	73,8
Плов и курицы	138	160	15,3	18,4	27,2	341
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		610	21,17	25,74	87,67	677,7
уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Фрукт		100	0,27	0	7,8	32,28
всего		380	6,53	4,11	75,91	361,28
всего			33,3	33,79	211,15	1293,48

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	206	160/5	6,15	8,11	25,68	206,02
Бутерброд с сыром	3.	30/15	6,2	4,2	14,2	124
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	25
итого		410	12,45	12,31	48,98	355,02
второй завтрак						
Кефир	298	100/5	2,8	3,09	9,28	77,36
обед						
Салат витаминный	21	50	0,83	2,5	5,9	51,6
Борщ с капустой и картофелем	58	180	1,44	4,41	9,27	85,5
Каша гречневая рассыпчатая	183	140/5	8,3	6,2	36	251
Фрикадельки из кур	134	70/5	10,8	14,1	6	195
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		670	24,37	27,75	89,01	733,9
уплотненный полдник						
Пюре картофельное	146	130	2,6	4,16	17,3	123
Фрикадельки рыбные	86	70/5	8,8	4,9	5,1	101
Чай с сахаром	300	200	0,1	0,02	0,02	1
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		425	13,08	9,28	32,08	274,2
всего			52,7	52,43	179,35	1440,48

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	207	180/5	4,5	7,3	27,6	196
Бутерброд с маслом	1.	30/5	2,1	7,5	12,7	129,5
Какао с молоком(1 вариант)	306	180	3,5	3,4	14	99
итого		400	10,1	18,2	54,3	424,5
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Винерет овощной	42	50	0,66	1,25	3,8	31,6
Суп картофельный с лапшой домашней	62	180	2,1	1,89	13,77	84,6
Макаронные изделия отварные	227	140/5	5,1	4,2	31,1	189
Шницель (говядина)	99	70	6,8	7	8,9	128
Кисель	324	180	0	0	18	68
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		665	17,56	14,78	91,91	589
уплотненный полдник						
Пирожки печеные с картофелем	267	70	4,27	4,13	24,57	156,8
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Фрукт		100	0,27	0	7,8	32,28
итого		350	4,64	4,13	40,57	221,08
всего			32,3	37,11	197,78	1284,58

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша манная молочная жидкая	205	160/5	4,9	6,6	24,34	178,3
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1
итого		401	7,32	6,86	44,44	271,3
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Маринад овощной без томата	50	50	0,58	4,41	4,9	64,1
Щи из свежей капусты с картофелем	55	180	1,44	4,5	6,3	74,7
Пюре гороховое	178	140/5	14,1	5,5	33,1	255
Кнели куриные с рисом	142	70/3	11,7	15,8	4,2	207
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		668	31,22	30,75	92,64	799,6
уплотненный полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	78	180	3,96	3,78	14,31	108
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
итого		380	5,64	3,98	32,17	189,2
всего			44,18	41,59	180,25	1310,1

7день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша молочная "Дружба"	210	160/5	4,6	6,7	25,7	183,7
Бутерброд с маслом	1.	20/5	1,6	4,3	9,7	86
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	35,5
итого		390	6,3	11	44,5	305,2
второй завтрак						
Молоко кипяченое	299	100	2,8	2,9	4,5	55,5
обед						
Винегрет овощной	42	50	0,66	1,25	3,8	31,6
Суп кудрявый	3,5	180	5,22	5,22	13,32	126
Картофель отварной с/м	144	130/5	2,6	4,6	19,5	136
Биточки рубленые из птицы (паровые)	135	50/20	7,4	8,9	6	135
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		655	18,88	20,5	74,46	579,4
уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	35,5
Фрукт		100	2,25	0,3	32,7	142,5
итого		400	8,51	4,41	101,71	475
всего			36,49	38,81	225,17	1415,1

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	206	180/5	6,9	9,1	28,8	231
Бутерброд с сыром	3.	30/15	6,2	4,2	14,2	124
Какао с молоком(1вариант)	306	180	3,5	3,4	14	99
итого		410	16,6	16,7	57	454
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из белокачанной капусты	6	50	1	2,5	5,1	49
Свекольник	70	180	1,62	3,51	10,25	84,6
Плов и курицы .	138	160	15,3	18,4	27,2	341
Компот из смеси сухофруктов	310	180	0,5	0,1	27,8	111
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		610	21,32	24,95	86,69	673,4
уплотненный полдник						
Омлет натуральный	234	150/5	14,6	21,6	2,6	263
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		355	16,28	21,8	20,46	344,2
всего			54,2	63,45	175,15	1521,6

9 день

Прием пищи,	№ТК	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	208	180/5	6,7	8,2	30	223
Батон нарезной	1	20	1,54	0,16	13,16	61
Кофейный напиток (1вариант)	304	180	2,6	2,5	14,9	90
итого		385	10,84	10,86	58,06	374
второй завтрак						
Кефир	298	100/5	2,8	3,09	9,28	77,36
обед						
Салат "Студенческий "	41	50	1,8	5,8	3,8	77,5
Суп картофельный с бобовыми	65	180	5,2	3,3	22,5	148,6
Каша гречневая рассыпчатая	183	140/5	8,3	6,2	36	251
Котлета	99	70	6,8	7	8,9	128
Компот из свежих плодов	311	180	0,1	0,1	15,5	63
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		665	25,1	22,74	103,04	755,9
уплотненный полдник						
Пюре картофельное	146	130	2,6	4,16	17,3	122,2
Котлеты или биточки рыбные.	83	70	10,9	8,2	10,4	161
Чай с сахаром	300	180	0,1	0	8,2	32
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		400	15,18	12,56	45,56	364,4
всего			53,92	49,25	215,94	1571,66

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ТК	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
завтрак						
Каша "Артек" молочная вязкая	195	180/5	7,3	7,4	37,5	251
Батон нарезной	1.	20	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром	300	200	0,1	0	9,1	35,5
итого		405	8,94	7,56	59,76	347,5
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	25	50	0,66	4,08	3,16	54,16
Суп картофельный с лапшой домашней	62	180	2,1	1,89	13,77	84,6
Макаронные изделия отварные	227	140/5	5,1	4,2	31,1	189
Суфле куриное (паровое)	140	73/5	21,8	24,9	2,1	320
Кисель	324	180	0	0	18	68
Хлеб витаминизированный пшенично ржаной	1,6	20	1,32	0,24	6,68	38,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1,5	20	1,58	0,2	9,66	49,2
итого		673	32,56	35,51	84,47	803,56
уплотненный полдник						
Ватрушки	280	75	8,7	5,2	29,6	204
Чай с сахаром	300	180	0,1	0,03	9,1	25
Фрукт		100	0,27	0	7,8	32,28
итого		355	9,07	5,23	46,5	261,28
всего			50,57	48,3	201,73	1462,34

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 3 до 7 лет с пребыванием в дошкольном образовательном
- 1.2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2025 год
- 1.4 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.
- 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.
2. При отсутствии условий в ДОУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
3. (***) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
 - сезонности;
 - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
 - дифференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по
8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.