

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
МБДОУ ЦДСЧ № 50 г. Салавата
А.С. Валиуллина
2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Общепит"
г. Салават
В.В. Масов
2026 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА (с заболеваниями аллергии на молочную продукцию)
категории если/сад с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Введено в работу с " 02 " марта 2026 г.

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.12(С)	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	155	5,6	6,6	26,4	187
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	20	1,65	0,18	14	50
Итого за завтрак			354	6,63	5,926	43,03	375	7,38	6,806	46,53	261
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	150	0,1	0,01	11	54
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	30	0,96	0,84	19,1	102,6
	Итого за второй завтрак		180	1,06	0,85	30,1	180	1,06	0,85	30,1	156,6
ОБЕД	1.5.7(с)	Суп картофельный с лапшой домашней	150	6,8	5,9	5,9	180	8,2	7,11	7,02	125
	2.139.3 С	Курица тушенная в соусе	50	4,2	3,5	8,33	70	5,9	4,9	11,7	113,5
	5.34 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	110	6,16	3,96	25,37	130	7,28	4,68	30	194,2
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0,33	0,15	7,7	180	0,45	0,18	9,2	74,7
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	40	3,25	0,7	29,33	114,7
Итого за обед			510	21,58	14,19	83,3	620	26,73	17,75	101,25	672,1
ПОЛДНИК	5.9 С	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,123	10,5	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник			275	3,91	2,893	30,4	330	4,79	3,454	37,52	185,4
Итого за день:				33,18	23,859	186,83		39,96	28,86	215,4	1275,1

1-ая неделя/Вторник

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.1 (с)	Каша овсяная "Геркулес" безмолочная с маслом растительным	134	5,03	6,24	21,06	160,3	155	5,8	7,2	24,3	185
	7.1(С)	чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,75	0,41	31,5	100
		Итого за завтрак	364	7,66	6,536	48,19	259,3	400	9,68	7,636	61,93	309
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	30	0,96	0,84	19,1	102,6
		Итого за второй завтрак	180	1,06	0,94	29,4	145,6	180	1,06	0,94	29,4	145,6
		Итого за завтрак	30	0,4	0,7	2,15	16,5	50	0,66	1,16	3,58	27,5
ОБЕД	1.11 С	Винегрет овощной	150	2,5	3,19	5	62,1	180	3	3,82	6	75
	1.2.14 С	"Щи из свежей капусты с картофелем" без сметаны	70	8,1	5,7	6,9	114,8	80	9,7	6,8	8,2	137,7
	2.179.1 С	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	110	2,75	2,64	27,5	147,4	130	3,29	3,98	32,5	174,2
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,01	0,03	6,5	27
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,44	0,5	22	96	40	3,25	0,7	29,33	114,7
	21.2.1 (С)	Хлеб ржаной	30	17,85	12,94	84,05	513,8	680	21,56	16,67	100,11	606,1
		Итого за обед	560	17,85	12,94	84,05	513,8	680	21,56	16,67	100,11	606,1
ПОЛДНИК	4.18 (С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
		Итого за полдник	304	5,85	5,5	40,4	218,8	355	6,47	6,304	44,62	245,6
Итого за день:				32,42	25,916	202,04	1137,5		38,77	31,55	236,06	1306,3

1-ая неделя/Среда

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный без молока	110	11,6	19	2,2	226	14,5	23	2,7	295,5
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	40	3,3	0,36	28	100	4,2	0,45	35	125
		Итого за завтрак	350	15,03	19,386	36,33	350	18,83	23,476	43,83	444,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,52	0,52	12,74	61,4
		Итого за второй завтрак	130	0,52	0,52	12,74	61,4	0,52	0,52	12,74	61,4
	1.12 С	Салат "Здоровье"	30	0,7	1,8	3,8	34	1,1	2,7	5,7	51
ОБЕД	1.70.2 С	Суп картофельный с бобовыми и грибами на бульоне из птицы	160	11,3	6	12	147,8	13,56	7,2	14,4	177,4
	5.6 (С)	Картофельное пюре без молока с растительным маслом	110	2,2	3,4	14,75	100	2,68	4	14,75	118,7
	2.8.3 С	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	9,99	14,9	10,9	117,6
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	0,81	0,04	10,2	45
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	1,65	0,18	14	50
	21.2.1.(С)	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	96	3,25	0,7	29,33	114,7
		Итого за обед	570	27,32	24,36	83,88	561,8	33,04	29,72	191,08	674,4
ПОЛДНИК	4.12(С)	Каша пшениная безмолочная с маслом растительным	134	4,85	5,72	22,9	162	5,6	6,6	26,4	187
	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,12	0,024	5,52	21,6
	6.61.2 С	Булочка кунцевская	50	3,9	3,35	23,7	153	3,9	3,35	23,7	153
		Итого за полдник	334	8,85	9,09	51,2	333	9,62	9,974	55,62	361,6
Итого за день:				51,72	53,356	184,15	1306,2	62,01	63,69	303,27	1541,9

1-ая неделя/Четверг

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества				Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11(С)	Каша манная безмолочная с растительным маслом жидкая	134	3,55	5,22	16	123	155	5,92	18,5	141,6
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	200	0,1	0,03	9,1
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	4,2	0,45	35
		Итого за завтрак	364	6,15	5,52	46,1	223	405	8,46	6,4	62,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	3.32.1(С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6
		Итого за второй завтрак	180	0,58	0,43	20,6	105,3	180	0,58	0,43	20,6
ОБЕД	1.1.15 С	"Борщ из свежей капусты с картофелем" без сметаны	150	2,5	3	7	64	180	3	3,6	8,4
	2.18.3(С)	Тефтели из говядины с рисом и соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6
	5.9(С)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18
	7.5(С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27				
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"	20	1,65	0,18	14	50	180	0,0018	0,0018	12,6
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	530	14,86	16,96	71,2	466,2	630	17,7218	20,3318	89,93
		Итого за обед									
ПОЛДНИК	6.9.3(С)	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	125	70	5	8	38
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52
	4.19(С)	Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным жидкая	134	5,3	5	48,4	256,5	155	6	5,7	55,75
Итого за полдник			334	9	10,72	80,1	399,5	405	11,12	13,724	99,27
Итого за день:				30,59	33,63	218	1194		37,8818	40,8858	272,4
											1471,5

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1-ая неделя/Питание

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18(С)	Каша "Дружба" безмолочная с растительным маслом	134	4,1	5,3	21,8	150,8	155	4,7	6,1	25,1	174
	7.1(С)	Чай с сахаром	200	0,13	0,026	6,13	24	200	0,13	0,026	6,13	24
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	50	3,75	0,41	31,5	100
		Итого за завтрак	364	6,73	5,596	48,93	249,8	405	8,58	6,536	62,73	298
	7.1(С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	150	0,1	0,02	4,6	18
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	19,1	102,6	30	0,96	0,84	19,1	102,6
		Итого за второй завтрак	180	1,06	0,86	23,7	120,6	180	1,06	0,86	23,7	120,6
	1.11. (С)	Салат "Пестрай"	30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
ОБЕД	1.3.9 С	"Рассольник ленинградский" без сметаны	150	2,8	3,4	9	82,8	180	3,36	4,08	10,8	99,4
	2.22.3 С	Плов из курицы	130	12,3	15,96	20,54	178	150	14,2	18,39	23,7	205,4
	7.10(С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	150	0,1	0,1	10,3	43
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	20	1,65	0,18	14	50	20	1,65	0,18	14	50
	21.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,7	29,33	114,7
		Итого за обед	510	19,59	21,49	79,04	465,8	590	23,06	25,7	93,46	555,83
	5.34 С	Капа гречневая расщипанная с маслом растительным	110	6,16	3,96	25,37	164,3	130	7,28	4,68	30	194,2
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	15	1,25	0,13	10,5	37,5	20	1,65	0,18	14	50
ПОЛДИК	7.1 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
		Итого за полдник	275	7,51	4,11	40,47	219,8	330	9,05	4,884	49,52	265,8
Итого за день:				34,89	32,056	192,14	1056		41,75	37,98	229,41	1240,23