

Заведующий
МБДОУ ДОС № 50 г. Саянска
Директор А.С. Баймухаметова
"12" "02" 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Общепит"
г. Салавата

В.В. Маков
2026 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Введено в роботу "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			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.22.1 (С)	Каша пшеница молочная (жидкая)	134	4	5.1	22.2	150.7	155	4.8	6.12	26.6	180.8
	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"	40	3.3	0.36	28	100	50	4.18	0.45	35.07	125.25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Итого за завтрак	374	7.43	5.486	56.33	274.7	405	9.11	6.596	67.8	330.05
	3.3.2 С	Йогурт (для детского питания)	100	4.1	3.2	10	98	100	4.1	3.2	10	98
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0.48	0.42	9.6	51.3	30	0.48	0.42	9.6	51.3
ОБЕД		Итого за второй завтрак	130	4.58	3.62	19.6	149.3	130	4.58	3.62	19.6	149.3
	1.66.2 С	Суп - лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	150	2	3.2	8.7	73.5	180	2.4	3.84	10.4	88.2
	2.139.3 С	Курица тушенная в соусе	50	4.2	3.5	8.33	81.1	70	5.9	4.9	11.7	113.5
	4.3.2 С	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.16	3.96	25.37	114	130	7.28	4.68	30	134.7
	3.1.2 С	Чай "Витаминизированный"	150	0.33	0.15	7.7	62.2	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	50	20	1.65	0.18	14	50
Полдник	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2.44	0.5	22	86	50	4.1	0.82	36.6	142.5
		Итого за обед	510	16.78	11.49	86.1	466.8	630	21.78	14.6	111.9	603.6
	4.12.3 С	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7.5	8.4	21.5	194	135	9.2	10	25.8	232
	12.2.1 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
	3.30.2 (С)	чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.2	36	180	1.26	1	7.2	43.2
		Итого за полдник	275	9.85	9.33	38.2	267.5	335	12.11	11.18	47	325.2
Итого за день:				38.64	29.926	200.23	1158.3		47.58	35.996	246.3	1408.15

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
				Питательные вещества					Питательные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.9.2 (С)	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	134	4,3	6	20,8	155,1	155	5	7	24	179
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит -мин смесью"Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
	Итого за завтрак		364	8,2	7,38	49,8	278,1	400	10,18	8,51	63,5	339,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	7.10 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	180	0,18	0,09	11,34	46,8
	1.1 (С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	Итого за второй завтрак		180	0,58	0,52	19,9	94,3	210	0,66	0,51	20,94	98,1
ОБЕД	1.11 С	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	16,5	50	0,66	1,16	3,58	27,5
	1.2.2 С	Щи из свежей капусты с картофелем	155	3	3,3	5,1	62,4	185	4,17	4,17	6,12	78,42
	2.179.1 (С)	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	70	8,1	5,7	6,9	114,8	80	9,7	6,8	8,2	137,7
	4.5.3 (С)	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,64	27,5	104	130	3,29	3,98	32,5	122,9
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27	180	0,01	0,03	7,8	32,4
	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
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	4,1	0,82	36,6	142,5
Итого за обед		565	18,35	13,05	84,15	460,7	685	23,58	17,14	108,8	591,42	
ПОЛДНИК	9.2.2 С	Запеканка из творога с повидлом	130	21,75	15,75	27,6	180	150	24,4	17,7	31	207,6
	7.2 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
Итого за полдник		280	21,85	15,77	32,2	198	330	24,52	17,724	36,52	229,2	
Итого за день:												
				48,98	36,72	186,05	1031,1		58,94	43,884	229,76	1258,22

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	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	130	11,6	19	2,2	226	150	14,5	23	2,7	282
	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	4,2	0,45	35	125
		Итого за завтрак	360	14,23	19,296	29,33	325	400	18,83	23,476	43,83	431
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.27	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
		Итого за второй завтрак	130	0,4	0,4	9,8	47,3	130	0,4	0,4	9,8	47,3
ОБЕД	1.12 С	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	50	0,75	2,58	3,58	40
	1.70.2 С	Суп картофельный с бобовыми и гречками на бульоне из птицы	160	11,3	6	12	147,8	195	13,56	7,2	14,4	177,4
	2.8.3 (С)	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70	8,33	12,45	9,13	98	80	9,99	14,9	10,9	117,6
	5.6 (С)	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	14,75	100	130	2,68	4	17,42	118,2
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	180	0,81	0,04	102	45
	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
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
		Итого за обед	570	27,07	24,11	82,23	541,8	695	32,69	29,56	191,6	662,2
ПОЛДНИК	1.58.1 С	Суп молочный с пшеном	150	2,6	3,1	10,9	81	180	3,12	3,72	13	97,2
	6.61.2 С	Булочка купеческая	50	3,9	3,35	23,7	153	50	3,9	3,35	23,7	153
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	180	1,26	1	7,2	43,2
		Итого за полдник	350	7,6	7,25	40,8	270	410	8,28	8,07	43,9	293,4
Итого за день:				49,3	51,056	162,16	1184,1		60,2	61,506	289,13	1433,9

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	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	9.21.2 (С)	Каша молочная манная жидкая	134	3,55	5,02	16	123	155	4,16	5,92	18,5	141,6
	3.30.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,11	8	48	200	1,4	1,11	8	48
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
Итого за завтрак			364	7,45	6,4	45	246	400	9,34	7,43	58	302,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
	3.32.1 (С)	Напиток "Апельсиновый"	150	0,1	0,01	11	54	150	0,1	0,01	11	54
Итого за второй завтрак			180	0,58	0,43	20,6	105,3	180	0,58	0,43	20,6	105,3
ОБЕД	1.69.2 С	Борщ из свежей капусты с картофелем	155	10,5	6,8	10,5	149,2	185	12,6	8,16	12,6	179
	2.18.3 (С)	Тефтели из говядины с рисом с соусом	70	5,7	10,5	6,4	142,9	80	6,8	12,6	7,6	171,4
	4.2.3 С	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,75	15,3	96,3	130	3,02	3,25	18	113,8
	3.8.1 С	Кисель витаминизированный "Киселек"						180	0,0018	0,0018	12,6	55,8
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,01	0,03	6,5	27					
	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
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
	Итого за обед			535	22,86	20,76	74,7	551,4	635	27,3218	24,8518	94,1
	6.9.3 С	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	125	70	5	8	38	175
	1.32.1 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2	2,9	10,1	75	180	2,4	3,6	12	90
	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			350	5,7	8,62	41,8	218	430	7,52	11,624	55,52	286,6
Итого за день:				36,59	36,21	182,1	1120,7		44,7618	44,3358	228,22	1378

1-ая неделя/Пятница

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	9.8.2 (С)	Каша молочная "Дружба"	134	4	5	21	150	155	4,6	5,8	24,2	173
	3.29.2 (С)	Какао с молоком	200	3,33	2,5	12	84	200	3,33	2,5	12	94
	12.1.1 С	Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек-8"	30	2,5	0,27	21	75	45	3,78	0,4	31,5	112,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Итого за завтрак											
	7.1 (С)	Чай с сахаром	364	9,83	7,77	54	309	400	11,71	8,7	67,7	379,5
	150		150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	1.1(С)	Кондитерское изделие	30	0,48	0,42	9,6	51,3	30	0,48	0,42	9,6	51,3
ОБЕД	Итого за второй завтрак											
	1.11 (С)	Салат "Пестрый"	180	0,58	0,44	14,2	69,3	210	0,6	0,444	15,12	72,9
	30		30	0,3	1,35	3,2	26	50	0,5	2,25	5,33	43,33
	1.67.2 С	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	155	9,9	6,8	10,6	146,3	185	11,9	8,16	12,72	175,6
	3.1 (С)	Плов из курицы	130	12,3	15,94	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	180	0,18	0,09	11,34	46,9
	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
	12.2.1 С	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	40	3,25	0,66	29,3	114
ПОЛДНИК	Итого за обед											
	515		515	26,69	24,87	80,64	529,3	625	31,68	29,73	96,39	635,23
	150	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	6,8	6,7	27,8	200	150	6,8	6,7	27,8	200
	150	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	180	0,12	0,024	5,52	21,6
	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
	Итого за полдник											
	315		315	8,15	6,85	42,9	255,5	350	8,57	6,904	47,32	271,6
Итого за день:			45,25	39,93	191,74	1163,1		52,56	45,778	226,53	1359,23	