

Согласовано
Заведующая МДОУ "Детский сад "Пастушка"
Н.С. Лагунова
с 01 ноября 2025 года

Утверждаю
Директор ООО "Рацион питания"
Т.Г. Копцева
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Сезонность: зима-весна

Возрастная категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, мл	Углеводы, гр		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая Пермь	185	7	8	30,0	187	235
	Какао с молоком и витаминами "Витощка"	180	3,5	5,0	9,0	109,0	502
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4	0,065	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		505	14,0	18,3	69,77	476,5	
Обед	Маринад овощной без томата	50	0,42	4,9	4,7	65,05	430
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	195	3,0	4,4	20,6	89,4	127
	Котлета из говядины	70	7,0	7	10,5	142,0	339
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	160	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,00	0,8	13,6	405
	Компот из изюма	180	0,26	0,010	15,74	64,8	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		695	19,8	22,2	100,2	644,9	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей 2 вариант	100	4,4	6	14,3	149,1	177, 419
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Выпечка (расчет по сдобе обыкновенной)	40	5,3	7,7	38	232	550
Итого за Полдник уплотненный		445	14,8	16,4	77,1	526,1	
Итого за день			48,6	56,9	247,1	1647,5	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	185	8,4	9,7	26,3	223,4	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,1	2,4	0,0	37,9	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		505	13,08	13,75	65,1	443,9	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	3	4,3	36,0	53
	Суп картофельный с клецками и сметаной.	185	2	6,0	21,9	160,0	115, 144
	Котлеты рыбные любительские из минтая	70	9,10	5,2	17,6	132,0	308
	Пюре картофельное	130	3,60	6,3	7,6	124,6	377
	Кисель из концентрата п/я вит	180	0,0	0,0	18,0	68,2	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,4	21,1	91,7	630,8	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	115	12	14,0	52,4	357	16,5
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
Итого за Полдник уплотненный		430	18,08	17,75	85,4	546,1	
Итого за день			50,6	52,6	242,2	1620,8	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	8,6	10	14,2	230,3	236
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0,06	0,0	13,75	39,3	86

	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за Завтрак		515	12,5	11,4	67,2	453,0	
Обед	Икра овощная	50	0,65	1,35	1,9	22,5	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,96	5,2	13,6	80,1	147
	Голубцы ленивые	70	6,3	8,1	3,0	126	333
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	135	5,6	7,0	34,3	221,4	208
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,0	22,3	93,2	635,6	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлета из птицы припущенная	40	6,0	8,25	15,0	123,0	228
	Пюре из гороха с маслом	103	5,9	7,3	38,7	274,4	388
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный		448	16,9	18,3	78,4	540,6	
Итого за день			48,3	52,0	238,8	1629,2	
Рацион: Сад		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	10,3	9,7	27,5	238,0	200
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4,0	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		505	13,9	15,4	66,4	453,7	
Обед	Морковь отварная (порционно)	50	1,1	2,0	4,5	23,5	392
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,33	5,3	5,0	53,7	95,0
	Фрикадельки в соусе томатном	70	6,0	7	8,2	129	280
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	6	35,0	244	302
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,22	16,5	70,2	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,03	21,12	91,5	630,4	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка капустная с соусом молочным	120	7,2	10,6	25,7	208	193, 405
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Выпечка (расчет по пирожку с картофелем)	40	4,0	5	28,0	190	553
Итого за Полдник уплотненный		465	16,2	18,4	78,4	541,2	
Итого за день			49,1	54,9	236,3	1625,3	
Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	9,1	10,3	24	194,4	140
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Бутерброд с сыром на батоне	40	4,2	4,8	18	174,0	64
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		500	13,9	15,5	65,6	454,8	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3,0	4,63	34,0	16
	Суп из овощей со сметаной	185	1,7	5,03	9,4	86	116
	Печень, тушенная в соусе сметанном.	70	9,3	7,0	29,0	200,0	359
	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377
	Напиток с витаминами "Витошка".	180	0	0	18,5	72,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	18,9	21,8	91,4	626,6	
Полдник уплотненн	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4	50,5	470
	Маринад овощной без томата	30	0,4	4,40	4,2	63	430

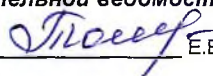
ый	Макароны, запеченные с яйцом.	100	10,7	11	49,3	332,0	260
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Итого за Полдник уплотненный	435	16,2	18,1	78,3	540,0	
Итого за день			49,0	55,4	235,3	1621,4	
Рацион: Сад		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" (рис+пшено) жидкая молочная с маслом	185	8,6	10,2	29,3	229,2	229
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Бутерброд с сыром на батоне	40	4,2	4,8	18	174,0	64
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		505	13,6	15,1	65,9	482,2	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	50	1,25	3,15	4,15	50,0	42
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,33	5,3	5,0	53,7	95
	Котлета "Детская"	70	6	5	8,1	140,0	50
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,0	6,2	35,0	216,3	302
	Соус томатный	20	0,2	0,65	0,9	10,4	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		685	20,2	21,0	93,6	656,0	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет с морковью	120	9,6	10,0	14,0	160,0	273
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
	Ватрушка с повидлом	40	2,0	5,2	38,0	200,5	530
	Итого за Полдник уплотненный	465	16,6	18,0	76,7	503,7	
Итого за день			50,4	54,1	236,2	1641,9	
Рацион: Сад		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	185	10,04	9,3	25,1	226,0	227
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4,0	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		505	13,57	15,13	69,03	450,9	
Обед	Морковь отварная (порционно)	50	1,1	1,0	4,5	23,5	392
	Рассольник ленинградский со сметаной	185	2,0	5,4	12,5	125	100
	Биточки или котлеты рыбные	70	8,7	7,8	30,0	185,0	240
	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377
	Компот из изюма	180	0,26	0,010	15,74	64,8	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,6	21,0	92,6	632,9	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по йогурту)	100	2,9	2,5	14,3	50,5	470
	Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	150	10,2	13	34,6	350	286, 406
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Итого за Полдник уплотненный	465	16,4	16,67	78	540,9	
Итого за день			49,5	52,8	239,7	1624,7	
Рацион: Сад		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	185	7,5	8,7	24,3	190,0	230
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3,5	5,0	9,0	109,0	502

Завтрак	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0,06	0,0	13,75	39,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		515	14,6	15,0	77,8	485,7	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	2,1	2,9	7	105,7	104
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	7,0	9,9	17,0	135	241
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,7	4,5	25,3	180,8	205
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,00	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,02	21,19	91,85	647,2	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Биточки картофельные, запеченные с соусом сметанным	150	7,32	12	28,3	190	21*3, 408
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Пирожки печеные сдобные со свежей капустой	40	3,2	4,6	26	179	535
Итого за Полдник уплотненный		470	13,6	19,2	66,7	453,7	
Итого за день			47,2	55,3	236,3	1586,6	
Рацион: Сад		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	185	7	8	30,0	187	235
	Чай с лимоном	180	0,33	0,11	9,5	40,0	459
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,1	2,4	0,0	37,9	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		505	11,8	12,1	69,9	413,3	
Обед	Маринад овощной с томатом	50	0,7	5	4,5	65,0	429
	Суп картофельный с яичными хлопьями со сметаной	185	3	6	28,6	191	114
	Кнели рыбные припущенные(минтай)	70	9,0	3	5,0	92,0	302
	Капуста тушеная свежая	130	3,5	6,7	13,0	110,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	20,6	21,39	91,5	643,6	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Макаронник с печенью и соусом молочным	130	11,0	18,0	54	420	264, 405
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный		435	16,0	20,8	78,7	563,2	
Итого за день			48,5	54,3	240,1	1620,1	
Рацион: Сад		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10	11,0	21,0	240,0	139
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		500	13,59	12,53	65,2	430,8	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	2,83	4,3	36,0	53
	Суп из овощей со сметаной	185	1,43	2,03	9,4	96,8	116
	Котлета "Здоровье"	70	10,1	11	30	203,3	53
	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377
	Кисель из концентрата п/я вит	180	0,0	0,0	18,0	68,2	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,9	22,7	91,6	638,9	
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470

Полдник						
уплотненн	Фрикадельки в соусе сметанном	60	6,7	9,5	27,8	280
ый	Рис отварной	100	4,5	6,0	25,9	385
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	8,54	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	573
	Итого за Полдник уплотненный	465	16,3	18,3	78,54	535
	Итого за день		49,75	53,49	235,34	1604,7
	Итого за период		491,0	541,8	2387,3	16222,2
	Среднее значение за период		49,1	54,18	238,73	1622,2

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

Составил Технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 1. Единому Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО " Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021 год; 2. Сборник
Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога
Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968099

Владелец Лаптева Надежда Анатольевна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026