

Согласовано:  
Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"  
Н.А. Палтева  
с 01 июня 2026 год

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

### Меню приготавливаемых блюд

Сезонность: лето-осень

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Неделя: 1

День: первый

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	9,8	11	25,3	250	234
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>13,54</b>	<b>16,06</b>	<b>65,33</b>	<b>468,5</b>	
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп картофельный с горохом и гречками	195	1,9	2,1	8,1	93	102
	Биточки рубленные из птицы	70	8,0	8,4	26,1	217,5	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,2	25,6	160,0	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	10	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>19,41</b>	<b>21,14</b>	<b>91,55</b>	<b>633</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей с кабачками	130	4,1	5,2	13,5	158,6	178
	Помидор свежий (порциями)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Выпечка (расчёт по ватрушке с повидлом)	50	6,4	7,75	37,5	219	530	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>535</b>	<b>16,03</b>	<b>17,61</b>	<b>77,64</b>	<b>533,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,0</b>	<b>54,8</b>	<b>234,5</b>	<b>1635,2</b>	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	8,4	10,5	28,2	235,4	236
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,0	28,0	54-6ги
	Батон	35	3,0	1,2	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,5	3,1	0,00	48	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>13,6</b>	<b>15,2</b>	<b>65,56</b>	<b>459,8</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом.	50	0,5	3,2	1,8	37,0	17
	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной.	185	1,4	3,2	17	132	95,02
	Кнели из мяты припущенные	70	9,8	3	34,2	150,0	302
	Пюре картофельное	130	3,5	6,3	7,6	125,8	377
	Напиток лимонный.	180	0,09	0,0	11,78	83,7	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,33	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>19,29</b>	<b>21,03</b>	<b>92,38</b>	<b>630,45</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога( расчёт по запеканке с печеньем)	110	10	12,0	43	306	223
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,2	90	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>455</b>	<b>16,6</b>	<b>18,3</b>	<b>79,5</b>	<b>543,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,5</b>	<b>54,5</b>	<b>237,4</b>	<b>1633,8</b>	

ацион: Сад		Неделя: 1			День: третий		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	8,6	10,4	26,4	217	235
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2,9	4,0	6,0	90,0	502
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное	15	0,06	0,0	10,0	39,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>15,06</b>	<b>15,66</b>	<b>73,06</b>	<b>493,7</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком и растительным	50	0,4	3,0	1,3	34,0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,1	3,0	17,1	95,5	104
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	75	6,7	4,6	10,3	130,2	280
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	5	35,0	244	302
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>18,8</b>	<b>21,0</b>	<b>93,65</b>	<b>647,1</b>	
Полдник плотный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	40	8,0	8,3	26,0	158,7	295
	Картофель отварной с маслом	105	2,5	5	22	196	152
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>470</b>	<b>15,7</b>	<b>17,9</b>	<b>72,5</b>	<b>500,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,5</b>	<b>54,5</b>	<b>239,3</b>	<b>1641,0</b>	

ацион: Сад		Неделя: 1			День: четвертый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	10,3	10	27,5	233	232
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>13,9</b>	<b>15,4</b>	<b>67,2</b>	<b>452,5</b>	
Обед	Помидор свежий (порциями)	50	0,6	0,1	1,9	11,0	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	3,2	13,6	82,0	129
	Котлета из говядины	70	5,2	6	13,3	149	268
	Рис отварной	130	6,9	6,4	21,9	218,5	385
	Напиток апельсиновый.	180	0,01	0,0	21,8	83,7	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,1	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>92,5</b>	<b>646,32</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты из овощей с маслом	125	6,0	8	16,7	223,0	187
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Выпечка (расчет по сдоба обыкновенная)	50	5,0	5,4	36,3	170,0	545
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,5</b>	<b>542,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,1</b>	<b>54,4</b>	<b>238,2</b>	<b>1641,3</b>	

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: пятый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,36	5,22	29	168,6	54-20к
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	50	6,4	10	17,8	206,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>13,53</b>	<b>15,41</b>	<b>65,44</b>	<b>453,6</b>	
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп из овощей со сметаной	185	1,7	2	9,4	96,8	116
	Запеканка картофельная с печенью и соусом томатным	200	13,1	14,2	52	391,0	354
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>19,2</b>	<b>21,6</b>	<b>92,3</b>	<b>636,7</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Салат из капусты белокочанной.	50	0,5	3,0	1,55	35,0	1
	Макаронны, запеченные с сыром	120	10,6	10	52	352	261
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>495</b>	<b>16,2</b>	<b>17,6</b>	<b>78,9</b>	<b>534,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,0</b>	<b>54,7</b>	<b>236,6</b>	<b>1624,8</b>	

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: первый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	185	9	9	33,2	256,4	227
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,6</b>	<b>15,16</b>	<b>65,4</b>	<b>457,9</b>	
Обед	Салат витаминный	50	0,6	2,55	2,8	36,5	2
	Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной.	185	3,7	1	12,3	89,5	112
	Зразы Школьные	70	4,2	7,3	18	172,2	101
	Рис припущенный с овощами	130	6,00	6	29	201	36
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	2,66	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>18,6</b>	<b>21,6</b>	<b>92,1</b>	<b>642,6</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	7,9	9,2	9,1	176,0	181
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,3	0,1	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Выпечка (расчет по маннику)	40	2,7	4,7	40,4	197	550
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>495</b>	<b>15,8</b>	<b>18,5</b>	<b>74,0</b>	<b>518,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,0</b>	<b>55,3</b>	<b>231,5</b>	<b>1619,0</b>	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	8,6	10,4	26,4	217	235
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,45	3,1	0,00	48	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>			13,7	15,2	66,1	451,4	
Обед	Помидор свежий (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	148
	Свекольник со сметаной	185	1,85	5,7	12,2	174,0	98
	Биточки рыбные из минтая	70	9,0	3,6	28,0	166,0	307
	Пюре картофельное	130	3,5	6,3	7,6	125,8	377
	Напиток апельсиновый.	200	0,1	0	24,2	93,0	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>			685	19	21	93,9	671,8
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Плов из филе отварной птицы	130	10,5	13	53	378,0	375
	Огурец свежий (порциями)	20	0,2	0,02	0,38	2,2	148
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>			475	15,9	17,62	78,88	529,7
<b>Итого за день</b>			48,6	53,8	238,8	1652,9	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	185	6	6,4	30,6	210	230
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,0	28,0	54-6ги
	Бутерброд с сыром на батоне	30	7,0	8,5	18,0	170,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<b>Итого за Завтрак</b>			515	13,8	15	65,7	451
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	1	5,5	148
	Суп картофельный с горохом и гречками	195	3,0	3,6	15,7	90,0	102
	Котлеты с кабачками	70	5,0	6,3	30,0	183,2	55
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,6	23,2	204,4	302
	Соус томатный	30	0,3	0,97	1,4	15,6	419
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,1	0,1	10	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	2,4	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>			705	18,9	21,0	101,3	642,1
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет натуральный с маслом	103	10	7,5	29	250,0	268
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Выпечка (расчет по пирожки печёные с яблоками)	50	2	6	25	149,3	535; 564
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>			478	17,1	18,1	79,3	546,8
<b>Итого за день</b>			49,8	54,1	246,3	1639,9	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: четвертый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" (рис+ пшено) жидкая молочная с маслом	185	9	10	26,7	218,0	229
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>13,6</b>	<b>15,4</b>	<b>65,7</b>	<b>451</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров.	50	0,5	3,1	2	37,0	17
	Уха из минтая с крупой	180	3,4	1,7	24,6	146,0	121
	Биточки рубленые из птицы	70	8,4	8,4	26,1	217,6	372
	Капуста тушёная.	130	2,6	3	10,0	90,0	380
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	10	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>19,0</b>	<b>21,6</b>	<b>92,7</b>	<b>634,0</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Огурец свежий (порциями)	20	0,2	0,02	0,4	2,2	148
	Макаронник с курой	120	11,2	13,0	55,0	370,0	263
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	20,6	419
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>495</b>	<b>16,8</b>	<b>18,6</b>	<b>82,1</b>	<b>540,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,4</b>	<b>55,6</b>	<b>240,5</b>	<b>1625,3</b>	

(лист 10)

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: пятый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,4	9,8	19,0	170,0	139
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2,9	4,0	6,0	90,0	502
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0,06	0,0	10,0	45,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>13,9</b>	<b>15,1</b>	<b>65,7</b>	<b>452,7</b>
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,5	3,1	1,8	36,5	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,1	3,0	17,1	95,5	104
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	7,2	2,1	19	120	297
	Рис отварной	130	6,0	6,4	21,9	196,0	385
	Напиток лимонный.	180	0,09	0,0	11,8	83,7	54-33жн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>18,9</b>	<b>19,9</b>	<b>91,6</b>	<b>633,7</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,0	8,0	46,7	256,0	357
	Пюре картофельное	120	3,24	5,8	7,0	140,1	377
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>495</b>	<b>16,4</b>	<b>18,4</b>	<b>78,2</b>	<b>541,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,2</b>	<b>53,3</b>	<b>235,5</b>	<b>1628,0</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>490,9</b>	<b>544,9</b>	<b>2378,7</b>	<b>16341,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>49,1</b>	<b>54,5</b>	<b>237,9</b>	<b>1634,1</b>	

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

Составил Технолог ООО "Рацион питания"



Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 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; Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.