

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ
Белоярский детский
сад «Колосок»
И.А. Лопатина
«14» август 2026г



*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Белоярский детский сад «Колосок»*

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.**

Пояснительная записка к Меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Белоярский детский сад «Колосок» (МБДОУ Белоярский детский сад «Колосок»)

МБДОУ Белоярский детский сад «Колосок» работает 5 дней в неделю с 7.00 до 17.30. Детский сад рассчитан на 46 детей, 2 группы которые посещают дети в возрасте от 3-х до 7 лет. Общее время пребывания детей в МБДОУ 10 часов 30 минут. В течение дня для детей организовано 4-х разовое питание – завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, которое осуществляется согласно десятидневного меню.

Для составления десятидневного меню приведены ссылки:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание пятое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2015 г.

Основное (организованное) меню рассчитано на десять дней. В меню имеется информация о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колосок»

День 1 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Вермишель отварная	150	5.40	4.90	32.80	196.80	№54-1Г
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.0	№227
	Какао с молоком сгущенным	200	3.50	3.30	22.30	133.40	№54-22ГН
	Бутерброд с сыром	55	3.30	4.20	4.50	98.80	№3
	Итого за завтрак:	445	17.28	17.0	59.88	492	
10 ч. 30 мин.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	1.0	0.20	20.20	90	№418
	Итого за второй завтрак:	180	1.0	0.20	20.20	90	
12 ч. 30 мин.	Обед						
	Кукуруза сахарная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	№54-21з
	Суп картофельный с клецками	180/18	1.62	2.36	9.90	67.20	№54-6с
	Бефстроганов из говядины	80	1.20	12.40	1.90	167.50	№54-1м
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.59	4.14	34.40	150.0	№165
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	№417
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.
	Итого за обед:	758	16.57	20.43	101.08	639.23	
	Полдник						
15 ч. 30 мин.	Пирожок печеный с картошкой	70	5.20	6.0	43.50	167.20	№242
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	6.50	26.80	№54-2ГН
	Итого за полдник:	270	5.40	6.00	50.0	194	
	Итого за первый день:	1653	40.25	43.63	231.16	1415.23	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колосок»

День 2 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша «Дружба»	150	4.0	4.40	18.10	126.70	№54-16к	
	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	№54-4гн	
	Бутерброд с повидлом	52	2.30	0.20	34.0	88.90	№4	
	Итого за завтрак:	402	7.90	5.70	60.80	266.50		
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Снежок	180	4.90	4.40	19.20	101.0	№401	
	Итого за второй завтрак:	180	4.90	4.40	19.20	101.0		
12 ч. 30 мин.	<u>Обед</u>							
	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	№54-2з	
	Борщ со сметаной	180	1.53	3.83	8.71	81.20	№54-2с	
	Тефтели из мяса птицы	70	12.60	10.80	3.50	144.70	№102	
	Картофельное пюре	130	3.50	4.60	23.60	135.60	№138	
	Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	№54-1соус	
	Кисель из облепихи	200	0.30	1.10	11.90	58.80	№54-24хн	
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.	
	Итого за обед:	760	27.16	23.94	78.21	592.12		
	15 ч. 30 мин.	<u>Полдник</u>						
		Макаронны отварные с сыром	150	7.90	6.80	28.60	207.70	№54-3г
Чай с лимоном и сахаром		200	0.30	0.0	6.70	27.90	№54-3гн	
Итого за полдник:		350	8.20	6.80	35.30	235.60		
Итого за второй день:		1692	48.16	40.84	193.51	1195.22		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоорский детский сад «Колосок»

День 3 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>						
	Каша вязкая геркулесовая	150	6.10	8.40	24.30	197.30	№54-29к
	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.0	№54-23гн
	Бутерброд с маслом	50	2.60	6.0	4.80	84.90	№1
	Итого за завтрак:	400	12.50	17.3	40.40	368.20	
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>						
	Мандарин	100	0.80	0.20	22.47	95.0	№389
12 ч. 30 мин.	Итого за второй завтрак:	100	0.80	0.20	22.47	95.0	
	<u>Обед</u>						
	Икра свекольная	60	1.30	4.20	6.80	71.40	№54-15з
15 ч. 30 мин.	Рассольник ленинградский	180	1.73	4.63	11.90	95.99	№54-3с
	Рыба под маринадом	70	11.30	12.88	8.68	140.0	№77
	Рис отварной рассыпчатый	130	6.0	6.10	23.60	123.80	№168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.0	19.80	81.0	№54-1хв
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.
	Итого за обед:	730	29.11	28.86	98.82	647.64	
	<u>Полдник</u>						
	Коржик молочный	60	3.90	6.00	31.51	194.85	№54-2в
	Молоко	200	5.40	4.90	21.30	112.50	№400
Итого за полдник:	260	9.30	10.90	52.81	307.35		
Итого за третий день:	1490	51.71	57.26	214.50	1415.19		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колосок»

День 4 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Каша манная	150	4,00	4,30	19,0	130,70	№54-27к
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн
	Бутерброд с сыром	55	3,30	4,20	4,50	98,80	№3
	Итого за завтрак:	405	11,90	12,10	36,10	329,90	
10 ч. 30 мин.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	1,0	0,20	20,20	90,0	№418
	Итого за второй завтрак:	180	1,0	0,20	20,20	90,0	
12 ч. 30 мин.	Обед						
	Салат «Зимний»	50	2,90	5,40	3,80	50,40	№40
	Суп макаронными изделиями	180	2,27	1,94	16,31	91,80	54-7с
	Фрикадельки из говядины	80	11,0	9,70	5,40	153,0	№54-14м
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,0	6,10	23,60	123,80	№164
	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87	№54-1соус
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	№417
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,40	20,64	80,0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	0,65	7,40	55,45	Пром.
	Итого за обед:	760	31,58	26,93	98,85	670,10	
	Полдник						
	15 ч. 30 мин.	Кекс «Гвороженный»	70	8,12	10,64	29,40	246,54
Чай со смородиной и сахаром		200	0,30	0,0	7,30	30,80	№54-6гп
Итого за полдник:		270	8,42	10,64	36,70	277,34	
Итого за четвертый день:	1615	52,9	49,87	191,85	1367,34		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колосок»

День 5 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>						
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.0	7.70	28.20	206.20	№54-6к
	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	№54-4гп
	Бутерброд с повидлом	52	2.30	0.20	34.0	88.90	№4
	Итого за завтрак:	402	9.90	9.0	70.90	346.0	
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>						
	Снежок	180	4.90	4.40	19.20	101.0	№401
12 ч. 30 мин.	Итого за второй завтрак:	180	4.90	4.40	19.20	101.0	
	<u>Обед</u>						
	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	№57
	Уха Ростовская	180	5.62	2.66	8.96	82.17	№54-32с
	Тефтели из мяса птицы	70	12.60	10.80	3.50	144.70	№102
15 ч. 30 мин.	Капуста тушеная	130	2.80	5.10	12.60	137.40	№139
	Кисель из облепихи	200	0.30	1.10	11.90	58.80	№54-24хп
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.
	Итого за обед:	730	30.32	23.53	69.62	605.52	
<u>Полдник</u>							
15 ч. 30 мин.	Макаронник с мясом	165	17.93	11.73	33.34	311.0	№309
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	6.50	26.80	№54-2гп
	Итого за полдник:	365	18.13	11.73	39.84	337.80	
	Итого за пятый день:	1677	63.25	50.66	199.56	1390.32	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Белоярский детский сад «Колосок»

День 6 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Вермишель отварная	150	5.40	4.90	32.80	196.80	№54-1г
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.0	№227
	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.0	№54-23гн
	Бутерброд с маслом	50	2.60	6.0	4.80	84.90	№1
	Итого за завтрак:	440	16.88	18.40	49.18	430.70	
10 ч. 30 мин.	Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	№386
12 ч. 30 мин.	Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.0	
	Обед						
	Зеленый горошек	60	1.70	0.10	3.50	22.10	№54-20з
	Суп картофельный с крупой	180	1.57	2.04	10.29	65.88	№86
	Котлета из говядины	75	13.70	13.10	12.40	221.30	№54-4м
	Рагу из овощей	150	2.80	7.40	13.60	133.40	№54-9с
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.0	19.80	81.0	№54-1хн	
Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.	
Хлеб ржано-пшеничный	50	5.00	0.65	7.40	55.45	Пром.	
Итого за обед:	765	32.20	24.85	98.59	659.13		
15 ч. 30 мин.	Полдник						
	Пирожок печеный с мясом	80	10.24	6.38	28.20	223.20	№52
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.0	6.70	27.90	№54-3гн
Итого за полдник:	280	10.54	6.38	34.90	251.10		
Итого за шестой день:	1585	60.02	50.03	192.47	1384.93		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колобок»

День 7 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Каша манная	150	4.00	4.30	19.0	130.70	№54-27к
	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	54-21гн
	Бутерброд с сыром	55	3.30	4.20	4.50	98.80	№3
	Итого за завтрак:	405	11.90	12.10	36.10	329.90	
10 ч. 30 мин.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	1.0	0.20	20.20	90.0	№418
	Итого за второй завтрак:	180	1.0	0.20	20.20	90.0	
12 ч. 30 мин.	Обед						
	Салат из капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50	№54-8з
	Свекольник	180	1.44	1.75	9.38	59.09	№54-18с
	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265.0	№292
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	№417
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.
	Итого за обед:	750	38.93	16.65	85.91	628.82	
	Полдник						
	Печенье песочное	50	2.80	7.30	25.90	157.70	№488
Молоко	200	5.40	4.90	21.30	112.50	№400	
Итого за полдник:	250	8.20	12.20	59.40	270.20		
Итого за седьмой день:	1585	60.03	41.15	201.61	1318.92		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колосок»

День 8 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Каша вязкая геркулесовая	150	6.10	8.40	24.30	197.30	№54-29ж	
	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	№54-4гп	
	Бутерброд с повидлом	52	2.30	0.20	34.0	88.90	№4	
	<u>Итого за завтрак:</u>	402	10.0	9.70	67.0	404.10		
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	Снежок	180	4.90	4.40	19.20	101.0	№401	
	<u>Итого за второй завтрак:</u>	180	4.90	4.40	19.20	101.0		
12 ч. 30 мин.	<u>Обед</u>							
	Винегрет с растительным маслом	60	0.60	5.30	4.10	67.10	№54-1бз	
	Суп картофельный с горохом	180	3.82	3.62	14.33	105.12	№54-8с	
	Рыба под маринадом	70	11.30	12.88	8.68	140.0	№77	
	Рис отварной рассыпчатый	130	6.0	6.10	23.60	123.80	№168	
	Кисель из облепихи	200	0.30	1.10	11.90	58.80	№54-24хп	
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.	
	<u>Итого за обед:</u>	730	30.30	30.05	90.65	630.27		
	15 ч. 30 мин.	<u>Полдник</u>						
		Макароны отварные с сыром	150	7.90	6.80	28.60	207.70	№54-3г
		Чай с сахаром	200	0.20	0.0	6.50	26.80	№54-2гп
<u>Итого за полдник:</u>		350	8.10	6.80	35.10	234.50		
<u>Итого за восьмой день:</u>		1662	53.30	50.95	211.95	1369.87		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоярский детский сад «Колосок»

День 9 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Каша рисовая	150	4.0	4.10	21.5	138.40	№54-28к
	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.0	№54-23гп
	Бутерброд с маслом	50	2.60	6.0	4.80	84.90	№1
	Итого за завтрак:	400	10.40	13.0	37.60	309.30	
10 ч. 30 мин.	Второй завтрак						
	Мандарин	100	0.80	0.20	22.47	95.0	№389
12 ч. 30 мин.	Итого за второй завтрак:	100	0.80	0.20	22.47	95.0	
	Обед						
	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	№54-2з
	Суп картофельный с клецками	180/18	1.62	2.36	9.90	67.20	№54-6с
	Рулет с луком и яйцом	80	9.62	7.81	7.42	138.0	№312
	Пюре из гороха	130	6.0	6.60	23.80	141.60	№160
	Соус сметанный	30	0.45	2.46	0.96	27.87	№54-1соус
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.0	19.80	81.0	№54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.
	Итого за обед:	788	26.97	20.38	91.42	599.62	
15 ч. 30 мин.	Полдник						
	Блишечки со ступенным молоком	120	6.52	3.71	40.47	221.0	№430
	Чай со смородиной и сахаром	200	0.30	0.0	7.30	30.80	№54-6гп
	Итого за полдник:	320	6.82	3.71	47.77	251.80	
	Итого за девятый день:	1608	44.99	37.29	199.26	1255.72	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Белоярский детский сад «Колосок»

День 10 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Каша «Дружба»	150	4.00	4.40	18.10	126.70	№54-16к
	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	54-21гн
	Бутерброд с сыром	55	3.30	4.20	4.50	98.80	№3
	Итого за завтрак:	405	11.90	12.20	35.20	325.90	
10 ч. 30 мин.	Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	№386
12 ч. 30 мин.	Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.0	
	Обед						
	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	№57
	Суп макаронными изделиями	180	2.27	1.94	16.31	91.80	54-7с
	Тефтели из мяса птицы	70	12.60	10.80	3.50	144.70	№102
	Капуста тушеная	130	2.80	5.10	12.60	137.40	№139
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	№417
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	55.45	Пром.
	Итого за обед:	730	27.35	49.34	85.81	644.13	
	Полдник						
	15 ч. 30 мин.	Запеканка из творога	150	18.75	16.50	38.85	325.95
Чай с лимоном и сахаром		200	0.30	0.0	6.70	27.90	№54-3гн
Итого за полдник:		350	19.05	16.50	45.55	353.85	
Итого за десятый день:		1585	58.70	78.44	176.36	1367.88	

Десятидневное меню МБДОУ Белоярский детский сад «Колосок»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Белоярский детский
сад «Колосок»
И.А. Лопатина
« 14 » сентября 2026г.

	Выход, масса		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
1й день		1653		1415.23		40.25		43.63		231.16
2й день		1692		1195.22		48.16		40.84		193.51
3й день		1490		1415.19		51.71		57.26		214.50
4й день		1615		1367.34		52.90		49.87		191.85
5й день		1677		1390.32		63.25		50.66		199.56
6й день		1585		1384.93		60.02		50.03		192.47
7й день		1585		1318.92		60.03		41.15		201.61
8й день		1662		1369.87		53.30		50.95		211.95
9й день		1608		1255.72		44.99		37.29		199.26
10й день		1585		1367.88		58.70		78.44		176.36
Весь период		16152		13480.62		533.31		500.12		2012.23
Среднее значение за период		1615.20		1348.06		53.33		50.01		201.22

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью *И.А.Лопатина* листов
Заведующий МБДОУ Белоярский
Детский сад «Колосок»
И.А.Лопатина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 721178096794241132635253743635556536134075354055

Владелец Лопатина Ирина Анатольевна

Действителен с 19.06.2026 по 19.06.2027