

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Белоярский детский
сад «Колосок»
И.А. Лопатина
«12» сентября 2025г

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.Тютельяна.

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.

Дополнение 1 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 1 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 ступенчатым	200	3,50	7,30	22,30	133,40	№54-22гн
	Бутерброд с маслом	50	2,60	6,0	4,80	84,90	№1
	Итого за завтрак:	440	16,58	18,8	60,18	478,10	
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
	Гуляш из говядины	80	13,50	13,10	3,20	185,60	№54-2м
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,59	4,14	34,40	150,0	№165
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	№54-5хн
	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	28,39	20,95	91,84	612,05	
15 ч. 30 мин.	Полдник						
	Пирожок печеный с мясом	80	10,24	6,38	28,20	223,20	№52
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,50	26,80	№54-2гн
	Итого за полдник:	280	10,44	6,38	34,70	250,0	
	Итого за первый день:	1658	56,41	46,33	206,92	1430,15	

День 2 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 18.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>						
	Каша «Дружба»	150	4,0	4,40	18,10	120,70	№54-16к
	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	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>						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,0	№57
	Борщ со сметаной	180	1,53	3,83	8,71	81,20	№54-2с
	Рыба под маринадом	70	11,30	12,88	8,68	140,0	№77
	Картофельное пюре	130	3,50	4,60	23,60	135,60	№138
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	28,58	118,40	№398
	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	26,22	25,24	102,23	657,65	
	<u>Полдник</u>						
15 ч. 30 мин.	Блинчики со ступенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221,0	№430
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	№54-3гп
	Итого за полдник:	320	6,82	3,71	47,17	248,90	
	Итого за второй день:	1632	45,84	39,05	229,40	1274,05	

День 3 (с 1 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>						
	Капша вязкая картофельная	150	6,10	8,40	24,30	197,30	№54-29ж
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	№54-23гн
	Бутерброд с сыром	55	3,30	4,20	4,50	98,80	№3
	Итого за завтрак:	405	13,20	15,50	40,10	382,10	
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>						
	Мандарин	100	0,80	0,20	22,47	95,0	№389
	Итого за второй завтрак:	100	0,80	0,20	22,47	95,0	
12 ч. 30 мин.	<u>Обед</u>						
	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	№54-15з
	Расольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,90	95,99	№54-3с
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	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:	730	27,21	25,78	82,64	665,94	
	<u>Полдник</u>						
15 ч. 30 мин.	Крепдиль сахарный	60	4,0	7,0	30,20	200,10	№54-16в
	Молоко	200	5,40	4,90	21,30	112,50	№400
	Итого за полдник:	260	9,40	11,90	51,50	312,60	
	Итого за третий день:	1495	50,61	53,38	196,71	1455,64	

День 4 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.1-3590-20

Продолжение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	Завтрак						
	Каша вязкая кукурузная	150	5.40	6.90	33.0	215.90	№54-2к
	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	54-21гп
	Бутерброд с маслом	50	2.60	6.0	4.80	84.90	№1
	Итого за завтрак:	400	12.60	16.50	50.40	401.20	
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	№54-1сое
	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	31.2	27.75	90.01	641.12	
15 ч. 30 мин.	Полдник						
	Запеканка из творога с морковью	150	15.50	9.20	26.30	249.50	№54-2г
	Чай со смородиной и сахаром	200	0.30	0.0	7.30	30.80	№54-6гп
	Итого за полдник:	350	15.80	9.20	33.60	280.30	
	Итого за четвертый день:	1690	60.60	53.65	194.21	1412.62	

День 5 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 18/01/2012-01/2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>						
	Каши вязкая молочная пшеничная	150	6,0	7,70	28,20	16,20	№54-6к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	0,90	№54-4гн
	Бутерброд с повидлом	52	2,30	0,20	34,0	8,90	№4
	Итого за завтрак:	402	9,90	9,0	70,90	146,0	
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>						
	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20	№54-11з
	Уха Ростовская	180	5,62	2,66	8,96	82,17	№54-32с
	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 яблок и вишни	200	0,2	0,10	10,20	12,50	№54-5хп
	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:	770	30,77	26,78	83,68	641,79	
	<u>Полдник</u>						
15 ч. 30 мин.	Макаронные 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	№54-2гн
	Итого за полдник:	350	8,10	6,80	35,10	234,50	
	Итого за питный день:	1702	53,67	46,98	208,88	1323,29	

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.	<u>Завтрак</u>					
	Вермишель отварная	150	5.40	4.90	32.80	№54-1г
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	№227
	Какао с молоком густым	200	3.50	3.30	22.30	№54-22гн
	Бутерброд с сыром	55	3.30	4.20	4.50	№3
10 ч. 30 мин.	<u>Итого за завтрак:</u>	445	17.28	17.0	59.88	492.0
	<u>Второй завтрак</u>					
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	№386
	<u>Итого за второй завтрак:</u>	100	0.40	0.40	9.80	44.0
	<u>Обед</u>					
12 ч. 30 мин.	Зеленый горошек	60	1.70	0.10	3.50	№54-20з
	Суп картофельный с крупой	180	1.57	2.04	10.29	№86
	Котлета из говядины	75	13.70	13.10	12.40	№54-4м
	Рагу из овощей	150	2.80	7.40	13.60	№54-9с
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.0	19.80	№54-1хп
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	20.64	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	7.40	Пром.
	<u>Итого за обед:</u>	755	28.55	23.69	87.63	659.13
	<u>Полдник</u>					
	Пирожок печеный с картошкой	70	5.20	6.0	43.50	
15 ч. 30 мин.	Молоко	200	5.40	4.90	21.30	№400
	<u>Итого за полдник:</u>	270	10.60	10.90	64.80	279.70
	<u>Итого за шестой день:</u>	1570	56.83	51.99	222.11	1474.83

День 7 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3.4.3590-20

Пункт меню	Наименование блюда	Вес блюда	ГП		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>							
	Капачинная	150	4.0	4.30	19.0	130.30	№54-27к	
	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	13.20	35.10	301.60		
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>							
	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		
	<u>Обед</u>							
	Салат из капусты с морковью	60	1.0	6.10	5.80	81.50	№54-8з	
	Свекольник	180	1.44	1.75	9.38	59.09	№54-18с	
	Бефстроганов из говядины	80	1.20	12.40	1.90	167.50	№54-1м	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.0	6.10	23.60	123.80	№164	
	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:	740	29.02	28.5	80.62	626.14		
	<u>Полдник</u>							
	Запеканка из творога	150	18.75	16.50	38.85	325.95	№214	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.0	6.70	27.90	№54-3гп	
	Итого за полдник:	350	19.05	16.50	45.55	353.85		
	Итого за седьмой день:	1670	59.47	58.40	181.47	1371.59		

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	№ рецептур
			Белки	Жиры		
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>					
	Каши овсяная геркулесовая	150	6.10	8.40	197.30	№54-9с
	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	50.90	№54-4г
	Бутерброд с повидлом	52	2.30	0.20	88.90	№
	Итого за завтрак:	402	10.0	9.70	404.10	
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>					
	Снежок	180	4.90	4.40	101.0	№401
	Итого за второй завтрак:	180	4.90	4.40	101.0	
12 ч. 30 мин.	<u>Обед</u>					
	Винегрет с растительным маслом	60	0.60	5.30	67.10	№54-6з
	Суп картофельный с горохом	180	3.82	3.62	105.12	№54-8с
	Рыба под маринадом	70	11.30	12.88	140.0	№77
	Рис отварной рассыпчатый	130	6.0	6.10	123.80	№168
15 ч. 30 мин.	Кисель из кураги	200	0.89	0.06	118.40	№398
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.40	80.0	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.0	0.65	55.45	Пром.
	Итого за обед:	730	30.89	29.01	689.87	
	<u>Полдник</u>					
	Макаронные отварные с сыром	150	7.90	6.80	207.70	№54-3г
	Чай со смородиной и сахаром	200	0.30	0.0	30.80	№54-6гн
	Итого за полдник:	350	7.20	6.80	238.50	
	Итого за восьмой день:	1662	52.99	49.91	1433.47	

День 9 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.1.3.010-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>					
	Каша вязкая кукурузная	150	5,40	6,1	33,0	215,90
	Каша с молоком	200	4,60	3,1	12,60	100,40
	Бутерброд с сыром	55	3,30	4,1	4,50	98,80
	<u>Итого за завтрак:</u>	405	13,30	14,70	50,10	415,10
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>					
	Мандарин	100	0,80	0,10	22,47	95,0
	<u>Итого за второй завтрак:</u>	100	0,80	0,10	22,47	95,0
12 ч. 30 мин.	<u>Обед</u>					
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,0	1,50	8,50
	Борщ со сметаной	180	1,53	3,33	8,71	81,20
	Тефтели из мяса птицы	70	12,60	10,30	3,50	144,70
	Картофельное пюре	130	3,50	4,60	23,60	135,60
	Соус сметанный	30	0,45	2,16	0,96	27,87
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,10	20,64	80,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	0,15	7,40	55,45
	<u>Итого за обед:</u>	760	27,06	22,94	76,51	575,82
15 ч. 30 мин.	<u>Полдник</u>					
	Блишечки со стученным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221,0
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,50	26,80
	<u>Итого за полдник:</u>	320	6,72	3,71	46,97	247,80
	<u>Итого за девятый день:</u>	1585	47,88	41,55	196,05	1333,72

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солосок»

день 10 (с 3 до 7 лет)

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ч. 30 мин.	<u>Завтрак</u>						
	Капучино «Дружба»	150	4.0	4.40	18.10	126.70	№54-16к
	Комбинированный 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	10.40	13.30	34.20	297.60	
10 ч. 30 мин.	<u>Второй завтрак</u>						
	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.	<u>Обед</u>						
	Салат «Здоровье»	50	2.0	5.0	12.20	74.30	№29
	Суп макаронными изделиями	180	2.27	1.94	16.31	91.80	54-7с
	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	№54-1соеус
	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:	760	29.12	24.86	108.54	690.02	
15 ч. 30 мин.	<u>Полдник</u>						
	Кеке «Гвоздочный»	70	8.12	10.64	29.40	246.54	№54-5н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.0	6.70	27.90	№54-3гн
	Итого за полдник:	270	8.42	10.64	36.10	274.44	
	Итого за десятичный день:	1610	48.94	49.0	199.04	1352.06	

Десятидневное меню № БДОУ Белоярский детский сад «Колосок»

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Колосок»
И.А. Лопатина
« 08 » сентября 2025г.

	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		1658		1430,15		56,41		46,33		206,92
2й день		1632		1274,05		45,84		39,05		229,40
3й день		1495		1455,64		50,61		53,38		196,71
4й день		1690		1412,62		60,60		53,65		194,21
5й день		1702		1323,29		53,67		46,98		208,88
6й день		1570		1474,83		56,83		51,99		222,11
7й день		1670		1371,59		59,47		58,40		181,47
8й день		1662		1433,47		52,99		49,91		229,43
9й день		1585		1333,72		47,88		41,55		196,05
10й день		1610		1352,06		48,94		49,00		199,04
Весь период		16274		13861,42		533,24		490,24		2064,22
Среднее значение за период		1627,40		1386,14		53,32		49,02		206,42

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью *В.А. Долодина*
Заведующий МБДОУ Белоярский
Детский сад «Колосок»
В.А. Долодина