



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 6

Т.Н.Сергеева Т.Н.Сергеева

«12» января 2026 г.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ детский сад № 6
с 10-ти часовым режимом функционирования

Используемая литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для МДОУ САНПИН 2.3/2.4.3590-20
2. Департамент образования Кировской области «Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений», Киров, 2005г
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1994,1997,1999,1973 гг. издания, а также сборник диетических блюд 2002 г, разработки Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.)
3. В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. ДеЛи плюс, 2014 г.

Заведующий МБЛОУ детского сада № 6

Сергеева Т.Н.

Дата 12.06.2026 2026г.

M.D.

Заведующий М
Дата 2019
м п

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-я неделя День 1								
Завтрак	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 5/4	Каша манная жидкая	200	5,3	5,1	27,5	178	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 5/7	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135	
		Итого:		11	14	59	405	
2		Фрукты	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
Завтрак		Итого:		1,30	0,00	19	81	
Обед	Информация на коробке	Салат томатный сок	60	0,60	0,00	1,98	10,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 38	Суп щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,24	9,6	75,68	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 130	Гуляш	100	13,00	7,40	4,70	210,90	
	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 3/4	Каша гречневая вязкая	130	3,90	3,51	17,35	118,30	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 198 а	Компот из цитрусовых	180	0,40	0,00	26,00	103,50	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:		23	13	86	661	
Полдник	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 1 части, Екатеринбург, 2011 г. № 18/3	Рагу из овощей	200	3,1	4,9	18	129,3	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,5	89	
	Информация на упаковке	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	
		Итого:		13	14	69	446	
ВСЕГО за день:				48	40	233	1593	50,00
День 2								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 2/3	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	6,56	7,60	28,28	208,10	
	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80,1	
	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 2/13	Булка с сыром	55	6,7	3,9	19,25	143	
		Итого:		15,96	14,1	59,53	431,2	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 216	Кефир/Снежок	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:		6,43	7,07	28,70	207	
	В.Д. Граichenov «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 21/1	Салат из моркови, свеклы с р.м.	60	0,8	5,9	4,4	73	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 13/9	Суп рассольник ленинградский	200	8,89	6,57	21,42	180,97	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 017	Рыбное суфле	90	21,00	7,70	3,80	162,20	
	сборник рецептур общепита, 439-1994 №46	Пюре из бобовых с картофелем	130	2,7	5,8	20	145	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 5/6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,41	54,43	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,56	0,40	16,00	76,00	
		Итого:		36,13	26,51	79,07	691,6	
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 118	Запеканка из творога /молоко сгущ.	180	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 5/7	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:		26,23	18,04	65,27	513,55	
ВСЕГО за день:				67	65	252	1835	50,00

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского сада № 6

Сергеева Т.Н.

Дата 12 января 2026 г

М.П.

**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,3	6,86	26,9	194,3	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,1	91,85	
	В.Д. Гранцов «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,6	135	
		Итого:		11,95	15,5	58,62	421,15	
Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,90	6,80	9,90	123,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:		7	8	31	212	
Обед	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Монкельмо и В.А.Тутельяна, Делфи плюс, 2014 г. № 12	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с р.м.	60	1,1	4,1	7,3	72	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 48	Суп из овощей	200	1,6	3,4	7,8	69,6	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 138	Котлеты, биточки мясные	70	10,1	9,4	4	190,9	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 168	Капуста тушёная	150	3,5	6,8	16,2	139,84	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0	16,4	62,54	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16	76	
		Итого:		19	24	68	611	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 80	Суп молочный с	200	4,5	4,7	10,2	126,2	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 504	Чай с лимоном	180	0,12	0	10,1	40,33	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 235	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4	
ВСЕГО за день:				48	62	223	1706	50,00
День 4								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 273	Каша пшеничная	200	7,40	6,12	30,22	201,42	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Гранцов «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 3/13	Хлеб с сыром	55	6,7	3,9	19,3	143	
Завтрак				17	13	64	436	
	Информация на упаковке	Сок яблочный	200	0	0	20	90	
	Информация на упаковке	Булка	40	3	1,16	20,6	104,8	
Обед				3,00	1,16	40,56	194,80	
	В.Д. Гранцов «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 24/1	Салат из отварной свеклы с яблоком и р.м.	60	0,70	5,00	7,00	74,00	
	В.Д. Гранцов «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	
	В.Д. Гранцов «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 35/8	Суфле из печени	70	14,5	4,82	1,92	107,63	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 164	Пюре розовое	130	2,3	5,3	15,7	120,9	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 526	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,41	54,43	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16	76	
		Итого:		27,44	19,76	67,07	551,96	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 118	Запеканка из творога	150	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Информация на этикетке	Повидло фруктовое	30	0,00	0,00	18,3	73,2	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 503	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,90	37,40	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:		23,62	16,56	80,36	532,3	
ВСЕГО за день:				70,9	49	251,6	1715,3	50,00

Заведующий _____
Дата _____
м.п. _____

Договор № _____ Сергеева Т.Н.
Дата 12 января 2026 г.
М.П.

Дата 12 января 2026 г.

М.П.

Примерное 10-дневное меню

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 261	Каша ячневая вязкая	200	5,76	6,3	27,92	191,7	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 214	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
				12,78	16,16	69,81	470,70	
2 Завтрак	Информация на упаковке	Фрукты	200	1,3	0	18,6	81,00	
		Итого:		1	0	19	81	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г № 13/1	Салат из моркови с яблоком, растительным маслом	60	0,6	4	6	62	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,20	10,20	78,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 152	Плов из курицы или кролика	180	22,40	13,30	26,40	338,50	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 198 а	Компот из цитрусовых	180,00	0,40	0,00	26,00	103,50	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:		27,40	20,90	84,64	658,00	
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 112	Омлет натуральный	105	10,60	17,60	2,00	208,10	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 211	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,60	78,30	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:		15	20,1	38,2	391,2	
ВСЕГО за день:				56	57	211	1601	50,00
2-я неделя День 6								
Завтрак	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г № 5/4	Каша манная жидкая	200	5,3	5,1	27,5	178,0	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:		11	14	59	405	
2 Завтрак		Фрукты	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
		Итого:	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г № 31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и р.м.	60	0,90	4,10	5,80	64,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 48	Суп из овощей	200	1,60	3,40	7,80	69,60	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 143	Мясные тефтели	70	9,40	11,30	10,60	201,80	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г № 3/4	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,51	17,4	118,3	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 184	Соус молочный	30	1	2,2	2,7	34,5	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0	16,4	62,54	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16	76	
				20	25	77	627	
Ужин	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 108	Макароны с сыром	180	9	7	36,8	278,2	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Информация на упаковке	Булка	40	3	1,16	20,6	104,8	
				18	15	67	506	
				50	54	222	1619	50,00

Заведующий _____
Дата _____

Дата 12 января 2026

Заведующий _____
Дата _____

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 253	Каша пшённная молочная жидкая	200	6,3	6,86	26,92	194,3	
	В.Д. Граichenков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80,1	
	В.Д. Граichenков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135	
		Итого:		15	12	61	413	
Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 216	Кефир/Снежок	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:	225	7	7	29	207	
Обед	В.Д. Граichenков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 2/1	Салат зеленый горошек с яйцом	60	5,10	4,10	4,30	74,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 49	Суп крестьянский с крупой	200	1,36	3,36	6,16	60,8	
	В.Д. Граichenков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 3/48	Оладьи из печени	70	12,57	7,16	4,77	134,4	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 548	Пюре свекольное	130	2,1	3,3	14,2	106,6	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) №1198 а	Компот из цитрусовых	180	0,4	0	26	103,5	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,04	76	
		Итого:		24	19	72	556	
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 60	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126,2	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) №231	Ватрушка с повидлом	75	4,7	2,2	48,4	231	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:		12	10	73	449,1	
ВСЕГО за день:				58	50	270	1625	50,0
День 8	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 253	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	6,56	7,6	28,28	208,1	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 253	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Граichenков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 3/13	Булка с сыром	55	6,7	3,9	19,25	143	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 31	Масло (порциями)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
		Итого:		16	19	62	481	
Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,9	6,8	9,9	123	
	Информация на упаковке	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	
				9	8	31	228	
Обед	В.Д. Граichenков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 21/1	Салат из моркови и свеклы с р.м.	60	0,8	5,9	4,4	73	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 53	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	3,80	17,40	122,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 123	Котлеты и биточки рыбные	70	10,4	5,3	11,6	140	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 163	Картофельное пюре	130	3	5,8	20,0	145	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Компот из свежих плодов или	180	0,14	0,14	13,41	54,43	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	3	0	16	76	
				19	14	64	455	
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 118	Запеканка из творога	150	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 185	Соус сладкий	30	1,00	2,20	2,70	34,50	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с лимоном	180	0,12	0	10,1	40,33	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
				25	17	64	497	
ВСЕГО за день:				69	58	221	1661	50,0

Заведующий МБДОУ детского сада № 6

Сергеева Т.Н.

Дата 12 января 2026г.

М.П.

Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 273	Каша пшеничная	200	7,4	6,12	30,22	201,4	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 214	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 312	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135	
		Итого:		14,4	16,0	72,1	480,4	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 216	Кефир/Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,5	89	
				6,4	7,1	28,7	207,0	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 291	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы и реп. лука с р.м.	60	0,9	6	5,2	79	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 67	Суп-пюре из печени	200	6,30	7,10	10,20	176,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 132	Азу	180	12,60	10,50	19,40	220,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 198 а	Компот из цитрусовых	180	0,40	0,00	26,00	103,50	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:		22,8	24,0	76,8	655,3	
Полдник	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 1 части, Екатеринбург, 2011 г. № 183	Рагу из овощей	200	3,10	4,90	18,00	129,30	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 504	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,09	40,33	
	Информация на коробке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:		6,2	6,1	48,7	274,4	
ВСЕГО за день:				50	53	226	1617	50,00
День 10	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 261	Каша ячневая вязкая	200	5,76	6,3	27,92	191,7	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 313	Булка с сыром	55	6,7	3,9	19,25	143	
				15,2	13,1	61,3	426,6	
2 Завтрак	Информация на упаковке	Сок яблочный	200	0,00	0,00	20,00	90,00	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
				3,0	1,2	40,6	194,8	
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельникова. Дельта плюс, 2014 г. № 12	Салат из отварного картофеля (зелён.горошка), кукурузы и	60	1,10	4,10	7,30	72,00	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 139	Суп рассольник ленинградский	200	8,89	6,57	21,42	180,97	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 156	Кнели из курицы с рисом	70	14,40	7,90	5,30	150,50	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 168	Капуста тушеная	130	3,50	6,80	16,15	139,84	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 526	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	16,42	62,54	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
				31	26	83	682	
		Итого:	680	27	22	90	655	
Полдник	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 24	Каша гречневая молочная с м.сл.	200	6,48	5,94	25,37	135,4	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 504	Чай с лимоном	180	0,12	0	10,09	40,33	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 235	Булочка домашняя	75	5,60	9,90	45,70	295,40	
				14,8	18,7	86,2	572,7	
ВСЕГО за день:				61	56	267	1824	50,00