

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 8

«Машенька» города Пензы

Малькова Г.А.



«20» 04 2026

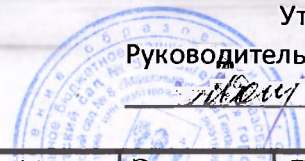
Примерное 10 дневное меню по
Организации горячего питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
на период весна-лето

Меню составлено в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	5,786	20,878	160,60	1,012	171	
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487	
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)	
	Чай с молоком (или чай с сахаром)	200	1,5	1,3	15,9	81	1,300	506,502	
	итого	488	14,19	17,80	62,54	466,44	2,382		
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118	
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9		
Обед	Свекольник	220	1,914	3,916	10,582	85,36	8,074	136	
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488	
	Гуляш из отварного мяса	85	10,9596	8,6593	2,7837	132,8125	0,590	293	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434	
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116	
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)	
		712,00	19,95	20,85	74,73	571,01	14,19		
	Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
		Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
		Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
Чай с лимоном (или чай с сахаром)		200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504,502	
итого		393,00	17,21	6,09	40,69	294,39	11,67		
	всево	1683,00	51,70	45,09	186,78	1374,14	37,25		

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	5,786	20,878	160,60	1,012	171
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или чай с сахаром)	200	1,5	1,3	15,9	81	1,300	506,502
	итого	488	14,19	17,80	62,54	466,44	2,382	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	220	1,914	3,916	10,582	85,36	8,074	136
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Гуляш из отварного мяса	85	10,9596	8,6593	2,7837	132,8125	0,590	293
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
	итого	712,00	19,95	20,85	74,73	571,01	14,19	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Чай с лимоном (или чай с сахаром)	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504,502
	итого	393,00	17,21	6,09	40,69	294,39	11,67	
	всего	1683,00	51,70	45,09	186,78	1374,14	37,25	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	220	9,592	14,146	40,832	328,90	1,496	264
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	488	19,13	27,52	80,78	647,08	2,866	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,244	4,906	12,232	97,68	0,330	163
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	107	14,521	23,387	17,42	337,81	1,222	395
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
		727,00	23,66	35,51	90,76	776,99	7,05	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,206	326
	Салат овощной							5, 17, 45, 51, 53, 59, 70, 82, 113
		60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	82, 113
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Кисель из кураги	200	0,8	0,1	32,8	134	0,400	521
	итого	393,00	19,92	22,02	75,24	577,62	9,85	
	всего	1698,00	63,06	85,41	255,60	2043,99	28,76	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10,076	14,168	35,86	311,30	1,496	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,54	3,10	15,08	102,66	1,58	394 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	488	20,04	27,98	76,70	638,80	3,146	
2 завтрак	Молоко кипячёное	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Плов из отварной птицы	136	10,3619	10,2971	24,5447	232,4952	0,842	411, 321(Т)
	Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
		673,00	16,43	19,43	79,11	569,34	18,79	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	171	16,245	8,79	7,70	174,66	5,740	349, 261(Т)
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	Чай с лимоном (или чай с сахаром)	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504, 502
	итого	421,00	20,10	10,24	48,60	366,66	8,54	
	всево	1812,00	62,28	62,15	253,55	1830,20	32,82	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	493	16,65	27,53	67,51	585,00	2,862	
2 завтрак	Флоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Котлета (из мяса птицы)	65	9,75	6,96	6,03	122,57	0,557	417
	Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
		745,00	19,44	19,68	83,64	598,83	19,86	
	итого	342,00	12,90	12,01	37,53	310,00	1,43	
Полдник	Макароны с сыром	142	7,1	7,01	29,53	210	0,030	220(Т)
	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8	100	1,400	535
	итого	342,00	12,90	12,01	37,53	310,00	1,43	
	всего	1670,00	49,35	59,58	197,50	1536,13	33,16	

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или чай с сахаром)	200	1,5	1,3	15,9	81	1,300	506,502
	итого	488	13,706	24,836	69,23	554,66	2,822	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Тефтели из говядины паровые	97	13,386	12,319	8,439	197,88	2,42	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	13,38	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
	итого	724,00	32,14	24,99	79,17	634,32	17,01	
Полдник	Пирог с творогом	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (1-й вариант)	37	5,328	5,5	5,23	91,72	0,144	626
	Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	5, 17, 45, 51, 53, 59, 70, 82, 113
	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8	100	1,400	535
	итого	387,00	21,26	19,75	66,85	521,45	10,00	
всего	1599,00	67,11	69,58	215,26	1710,43	29,84		

День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	21,975	154,50	0,315	2/4(УГЭУ)
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	418	14,94	18,32	61,92	472,68	1,685	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Рассольник ленинградский	220	1,804	4,62	14,3	106,7	6,754	139
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Гуляш из отварного мяса	85	10,9596	8,6593	2,7837	132,8125	0,590	293
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
	итого	712,00	19,84	21,55	78,45	592,35	12,87	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Кисель из кураги	200	0,8	0,1	32,8	134	0,400	521
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	итого	393,00	17,91	6,21	58,29	367,39	9,27	
	всего	1613,00	53,04	46,44	207,47	1474,72	32,83	

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.


	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,094	9,482	35,64	252,34	1,694	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	488	15,634	22,852	75,584	570,52	3,064	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,378	6,842	73,04	16,258	147
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Рулет с макаронами	166	17,38	11,039	28,5727	284,275	0,249	313
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
	итого	643,00	22,84	17,09	80,43	572,16	16,94	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,000	326
	Салат овощной	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5, 17, 45, 51, 53, 59, 70, 82, 113
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Кисель из кураги	200	0,8	0,1	32,8	134	0,400	521
	итого	393,00	19,92	22,02	75,24	577,62	9,64	
	всего	1614,00	58,75	62,32	240,07	1762,60	38,64	

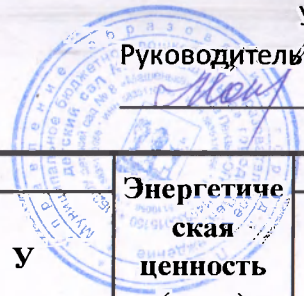
День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,54	11,506	54,384	371,14	0,000	243
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	488	22,08	24,876	94,328	689,32	1,37	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	140,00	0,86	0,36	49,32	202,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с клёцками	220	1,056	2,288	7,722	55,66	5,060	151
	Клёцки мучные	22	1,2892	1,2122	5,2668	37,136	0,068	178
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	65	9,75	6,96	6,357	122,57	0,557	417
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
	итого	707,00	18,99	17,68	80,46	556,87	11,19	
Полдник	Рулет из рыбы	173	23,355	12,456	17,3	275,07	2,42	356
	Салат овощной	60	0,54	3,06	0,18	38,4	8,46	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,000	117
	Чай с лимоном (или чай с сахаром)	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504, 502
	итого	483,00	27,75	16,97	58,38	505,47	13,68	
всего	1818,00	69,67	59,88	282,48	1953,96	35,24		

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения

 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	493	16,65	27,53	67,51	585,00	2,862	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	65	9,75	6,96	6,03	122,57	0,557	417
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
		685,00	18,90	16,62	83,46	560,43	11,40	
Полдник	Ватрушка с повидлом	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Омлет натуральный	97	8,35	12,98	2,23	158,18	0,29	307
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8	100	1,400	535
	итого	437,00	27,49	25,62	89,37	680,51	1,69	
	всего	1705,00	63,40	70,13	249,17	1868,24	24,96	