

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№1г. Котово Волгоградской области
(МДОУ детский сад №1)**



УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МДОУ детский сад №1
От 28.02.2025 № 10/1.

**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
в весенне- летний период (01.03. по 31.08.)
с 12-часовым пребыванием в МДОУ детский сад №1
г Котово Волгоградской области.**

Составлено :

- на основе СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 « Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна –Москва ДеЛи плюс.

День: понедельник (1 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна- лето

Возрастная категория: 5-7 лет. Весна- лето						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша манная жидкая молочная со сливочным маслом	200	2,9	4,77	31,3	144
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	/9.20	21	215
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
3	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1.17	3.32	23.62	/93.4
	Кисель из свежих яблок	200	0,13	0,04	23,53	94,47
Обед						
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,4	8,4	13	107,8
	Макаронные изделие отварные	130	6,78	5,5	29,29	194,9
	Бефстроганов из отварного мяса (говядина, печень) в соусе	70	10,3	8,2	12,19	124,6
	Порционные свежие огурцы	50	0,30	1,00	5.00	30,20
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	11,8
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
	сладкий плов с сухофруктами	150	17,0	15,0	25.8	300
	Какао с молоком	200	3,70	3.20	15.	109,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
58,34	63,88	257,3	1756,06,86

День: понедельник (1 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна- лето

Средняя категория: 3-7 лет. Весна- лето						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша манная жидкая молочная со сливочным маслом	200	2,9	4,77	31,3	144
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	/9.20	21	215
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
9,3	Кондитерское изделие в ассортименте	20	1.17	3.32	23.62	/93.4
	Кисель из свежих яблок	200	0,13	0,04	23,53	94,47
Обед						
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,4	8,4	13	107,8
	Макаронные изделие отварные	130	6,78	5,5	29,29	194,9
	Бефстроганов из отварного мяса (говядина, печень) в соусе	70	10,3	8,2	12,19	124,6
	Порционные свежие огурцы	50	0,30	1,00	5.00	30,20
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	11,8
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
	Ленивые вареники со сметанным соусом	150	17,0	15,0	25.8	300
	Какао с молоком	200	3,70	3.20	15.	109,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
58,34	63,88	257,3	
			1756,06,86

День: вторник (2 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна - лето

Возрастная категория: 5-7 лет. Весна - лето						
№ Тех.кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
18	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	200	5.39	6.38	27,13	187
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
10	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	17,4	120,6
Обед						
33	Щи со сметаной на мясном (ассортимент) бульоне	200	1,74	4.88	19.21	85
46,60	Тефтели крупяные (гречка, рис) мясные (ассортимент)	70	8,98	9,49	7,31	150,5
53	Огурец соленый (промышленного производства)	50	0.4	0,05	0,85	5,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
48	Рыба по польски	80	9,46	4,9	55.48	125
16	Икра кабачковая	55	0.72	2,82	4.62	47
	Чай	200	0,40	0,20	14,20	56
2	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	15,4	60,50

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
40,4	45,25,63	240,17	1461,04

День: среда (3 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна-лето

№ тех. арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,39	4,20	33,30	169
	Бутерброд повидлом и сливочным маслом	30/10/5	2,32	3,7	21,32	126.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
	Какао с молоком	180	11,5	1,6	15,0	60
Обед						
5	Свекольник со сметаной	200	3,7	5,5	13,6	106,7
0	Печеночные оладьи	70	15,9	9,3	17,8	92
1	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4
9	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	50	2,81	0,05	22,69	5,5
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
66	Творожно- рисовая запеканка с изюмом	150	15,78	13,07	30,37	275,9
74	Соус сметанный сладкий	40	0,6	2	7,42	29,64
12	Чай	200	0.2	0.1	11.0	41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	жиры	углеводы	
54,14	48,53	252,72	1585,28

День: четверг (4 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна- лето

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
	Кисломолочный продукт	180	7,2	5,76	17,4	120,6
Обед						
	Суп Крестьянский (крупа в ассортименте)	200	2,4	1,6	23,2	92,08
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом (в ассортименте)	180	9,56	16,11	30	178
	Порционные свежие огурцы	40	0,30	1,00	5,00	30,20
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
	Котлета (биточек) рыбная в томатном соусе	70	12,53	5,87	8,93	106
	Каша рассыпчатая для гарнира в ассортименте	130	4,24	4,13	30,18	193,9
	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50
Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал	
белки		жиры		углеводы		
55,52		50,95		239,5		
					1558,22	

День: пятница (5 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет Весна- лето

№Тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6.21	7.73	27,71	201
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5.04	9.20	21	215
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
	сок	180	0,90		18.18	76
Обед						
5	Рассольник Ленинградский на м/б (ассортимент)	200	1,47	4,0	28,66	97,65
2	Рагу овощное с мясом (ассортимент)	200	16,8	19	22,8	307,8
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,83	1,19	14.77	77,7
Уплотненный полдник						
2	Пирожок (булочка) печеные со сладкой начинкой (присыпкой) в ассортименте	80	4,6	1,87	54,44	212,83
2	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41
Содержание в день, г						
белки		жиры	углеводы		Энергетическая ценность, ккал	
31,32		34,88	195,26		1131,6	
41,04		43,55	235,36		1488,22	

День: понедельник (6 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория 3-7 лет Весна-лето

рационная категория 3-7 лет Весна-лето						
№ Тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
5	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	36,78	264
3	Батон с сливочным маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
6	молоко	150	4,20	4,80	7,05	87
Обед						
9	Суп картофельный с фасолью на м/б	200	8,09	9,82	27,7	184,7
9	Плов по купечески с мясом птицы	180	14,00	21,5	23,00	282
5	Помидор Свежий	70	0,66	0,06	2,10	49,92
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	340	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	180	17,37	13,7	39,8	330,3
	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	11.0	41
Содержание в день г						
белки						

Содержание в день, г

белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
63,81	66,42	227,1	
			1631,44

День: вторник (7 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория 3-7 лет Весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет Весна-лето						
№ х.кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша пшенная молочная жидкая со сл. маслом	200	4,65	6,48	38,2	203
7	Бутерброд с джемом или повидлом и сливочным маслом	30/5/5	2,32	4.5	21.32	126.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	11.0	41.3
2 завтрак						
0	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5.22	5,76	17.4	106.2
Обед						
7	Суп картофельный с клецками на м/б	200	5,11	6,95	16,64	114.24
4	Котлеты (мясо в ассортименте) по-домашнему	80	14,56	8,32	21,04	177,6
55	Гороховое пюре	130	12,98	3,93	28,75	202,30
5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
69	Тефтеля рыбная	80	10,69	3,76	7,98	104
59	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	50	3,83	2,81	22,69	131,4
2	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50
12	Чай с сахаром	150/200	0,16/0.2	0,08/0,1	9.5/11.0	35.2/41

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
67,7	44, 51	253,98	1603,48

День: четверг (9 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна-лето

Возрастная категория: 5-7 лет. Весна лето						
№ х.кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша молочная рисовая вязкая	200	3,09	4,07	32,09	177,0
	Батон с сыром и сливочным маслом	30/5/5	2,25 1,21 0,05	0,87 1,48 3,63	20,92 0,01 0,07	79,2 18,15 33,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	11,00	56
2 завтрак						
5	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	29,80	47
Обед						
8	Борщ со сметаной на м/б (ассортимент)	200	4,48	9,7	0,30	134
6	Тефтели крупяные (в ассортименте) из говядины (птицы)	180	8,5	12	15,2	99,6
7	Порционные свежие огурцы	50	0,30	1,00	5,00	30,20
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,83	1,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
58	Сырники из творога со сгущенным молоком(сметаной)	110	10,19	9,13	25,1	216,6
12	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11,0	41
Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал	
белки		жиры	углеводы			
36,69		44,23	227,06			
					1227,49	

День: пятница (10 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна- лето

Возрастная категория: 3-7 лет. Весна- лето						
№ х.кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,28	10,1	38,2	223
	Батон с сыром и сливочным маслом	30/5/5	2,25 1,21 0,05	0,87 1,48 3,63	20,92 0,01 0,07	79,2 18,15 33,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	11,0	56
2 завтрак						
6	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87
Обед						
1	Суп Снежок на м/б (ассортимент)	200	6,53	7,35	18,2	202,3
5	Капуста тушеная с мясом (ассортимент)	200	13	9,8	36	230
	Компот из сухофруктов	200	0,15	00,00	16,4	111,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
1	Хлеб ржано- пшеничный	35	22,83	11,19	14,77	77,7
Уплотненный полдник						
54	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)	80	6,02	8,36	37,70	213,0
12	Чай с сахаром	200	0.2	00,1	11.0	41
Содержание в день, г						Энергетическая ценность, ккал
Белки		жиры		углеводы		
43,76		48,27		226,72		
						1478,39

Прошито, пронумеровано и скреплено
подписью печатью на
листах 10

прописано
Заведующий МДОУ
детский сад № 1 г. Котово
Волгоградской области

Гоголева М.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849467

Владелец Гоголева Мария Александровна

Действителен с 04.09.2025 по 04.09.2026