

Сборник технических нормативов
для питания детей в дошкольных
организациях
(Методические рекомендации и
технические документы)
Екатеринбург, 2011



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	# рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1									
завтрак 8.30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,43	4,98	21,94		154,5	0,31	2/4
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,1		54,9	0,23	12/10
	Батон с маслом и сыром	25	4,94	7,71	16,03		143,1	0,07	7.4/13
		355	11,63	13,97	48,07		352,5	0,61	
второй завтрак 10.30	Биогоруг	100	3	3	19		113	0,72	7.270/1/0
обед 12.00	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,99	2,96		31,5	11,27	5/1
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75		69,75	4,08	5/2
	Биточки из мяса говядины паровые	50	7,11	6,93	3,22		103,75	0	14/8
	Пюре из гороха со сливочным маслом	120	7,72	3,61	19,43		149,12	0,78	7.362-1
	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,51		48,75	66,75	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14		58	0	7.050
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36		36,2	0	7.003-1
		540,00	20,12	16,12	69,23		497,07	82,88	
подник 15.30	Запеканка из творога с морковью	120	13,94	24,5	17,49		344	0,94	7.13/5/2
	Соус молочный сладкий	20	0,47	1,01	2,97		21,94	0,08	7.2/11/2
	Чай	150	0,03	0,01	6,82		26,25	0	10/10
		290	14,44	25,52	27,28		392,19	1,02	
Итого за первый день:		1285,00	49,19	58,61	163,58		1354,76	85,23	

Сборник технических нормативов
для питания детей в дошкольных
организациях
(Методические рекомендации и
технические документы)
Екатеринбург, 2011

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад № 109
_____ Е.В. Корнева
«____01__» октября _____.
2025г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3
года

День 3								
завтрак 8.30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.48	3.95	23.04	146.25	0.31	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	13/10
	Хлеб с сыром	25	3.05	1.84	9.4	65.31	0.007	4.3/13
		355	10.24	8.38	44.46	291.66	0.787	
второй завтрак 10.30	Яблоко	100	0.35	0.35	10.38	45.6	10	7.346
	Печенье	10	1	0.5	7.7	45.8	0.56	7.208
		110	1.35	0.85	18.08	91.4	10.56	
обед 12.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.41	2.48	2.04	32	0.58	20/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	2.01	2.67	7.09	60.75	4.68	27/2
	Макаронные изделия отварные	110	4.31	2.56	30	170.27	0	7.н151-6
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	8.19	8.07	3.67	120	0.55	8/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3.46	34	80	7.507
	Гренки	20	0.17	0.19	10.94	55.44	0	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
		580	16.41	16.21	65.56	508.66	85.81	
полдник 15.30	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0.57	4	3.49	52.66	1.67	29/1
	Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.25	27.01	156.66	0.05	4.8/12
	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26.25	0	10/10
		240	4.98	7.26	37.32	235.57	1.72	
Итого за третий день:		1285	32.98	32.70	165.42	1127.29	98.877	

День 4								
завтрак 8.30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.53	4.36	31.76	186	0.39	7/4
	Чай с молоком	180	1.26	1.28	10.1	54.9	0.23	12/10
	Батон с маслом сливочным	29	1.35	3.74	9.24	69.83	0	7.035-1
		359	7.14	9.38	51.1	310.73	0.62	
второй завтрак 10.30								
	Снекок	100	2.6	3.19	10.88	82.87	0.9	7.269
обед 12.00								
	Салат из зеленой редьки с яйцом и раст.маслом	30	1.05	2.57	1.54	33.5	6.54	17/1
	Уха рыбаккая из горбуши	150	6.45	3.24	8.28	94.51	4.01	7.30/2-1
	Биточки рыбные из горбуши	60	9.42	3.82	4.49	98.07	0.22	7.355
	Картофельное пюре	110	2.06	3.02	14.21	99.01	9.31	7.173
	Компот из чернослива и изюма	150	0.52	0	16.2	63.75	37.64	5/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
		540	22.82	12.89	67.08	483.04	57.72	
полдник 15.30								
	Суфле творожное	150	19.12	15.74	17.82	291.2	0.29	5/19/2001
	Соус молочный сладкий	20	0.47	1.01	2.98	25.06	0.08	7.2/11/2
Итого за четвертый день:								
		320	20.33	16.78	42.25	402.51	38.11	
		1319	52.89	42.24	171.31	1279.15	97.35	

День 5								
Завтрак 8.30	Суп молочный с лапшой	150	2.55	2.78	9	71.25	0.315	21//2
	Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47	14/10
	Батон с маслом и сыром	25	4.94	7.71	16.03	143.1	0.07	7.4/13
		355	10.97	13.62	45.64	335.85	0.855	
второй завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	10	7.031/1
	Печенье	10	1	0.5	7.7	45.8	0.56	7.208
		110	1.5	1.66	17.8	91.8	10.56	
Обед 12.00	Салат из отварного картофеля с репчатым луком, солеными огурцами и растительным маслом	30	0.45	2.05	2.9	32	1.45	7.31/1/3
	Борщ с фасолью и сметаной	150	2.1	3.3	8.17	70.5	3.96	3/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	160	9.65	8.48	11.55	169.02	3	7.н243/4
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.3	0.05	13.57	53.25	52.56	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
		530	15.82	14.12	58.55	418.97	60.97	
Полдник 15.30	Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.25	27.01	156.66	0.05	4.8/12
	Фарш рыбный	20	2.82	0.93	0.21	20.52	0.7	7.22/12
	Салат из отварной свеклы с черносливом и р/м	40	0.54	3.32	7.68	62	0.75	26/1
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	11/10
		260	7.8	7.51	41.65	266.18	2.09	

Итого за пятый день:		1255	36.09	36.91	163.64	1112.8	74.475	
День 6								
завтрак 8.30	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4.46	4.52	20.55	141	40	19./4
	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	13/10
	Батон с маслом сливочным	29	1.35	3.74	9.24	69.83	0	7.035-1
		359	8.52	10.85	41.81	290.93	40.47	
второй завтрак 10.30	Биойогурт	100	3	3	22.8	113	0.72	7.270/1/0
обед 12.00	Помидор порционный	30	0.65	0.12	2.94	13.57	3.09	7.098
	Борщ с морской капустой со сметаной	150	1.24	3.26	7.33	63.75	4.96	4/2
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.18	2.91	32.17	170.73	0	45/3
	Гуляш из мяса говядины	50	14.69	15.67	3.51	93.62	0	7.118/2
	Напиток из шиповника	150	0.17	0.07	12.51	48.75	66.75	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
		400	23.25	22.27	80.82	484.62	74.8	
полдник 15.30	Сырники из творога	150	25.69	14.18	30.51	355.5	0.27	7.6/5/1
	Повидло	10	0.04	0	6.65	25.2	0.38	7.185/5
	Кисель из кураги	150	0.74	0.03	21.45	86.25	37.74	9/10

		310	26.47	14.21	58.61	466.95	38.39	
Итого за шестой день:		1169	61.24	50.33	204.04	1355.5	154.38	
День 7								
Завтрак 8.30	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.54	5.9	22.11	164.25	0.39	6/4
	Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47	14/10
	Хлеб с сыром	25	3.05	1.84	9.4	65.31	0.007	4.3/13
		355	12.07	10.87	52.12	351.06	0.867	
второй завтрак 10.30	Биокефир	100	2.8	3.19	3.99	60.01	0.96	7.403/2
		100	2.8	3.19	3.99	60.01	0.96	
Обед 12.00	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	30	0.47	1.99	2.78	30.49	11.22	6/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1.38	3.34	9.35	73.5	4.02	11/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	160	11.98	9.7	24.5	223.36	13.47	7.6/9/1
	Соус молочный с овощами	20	0.19	0.59	0.67	8.76	0.06	4.4/11
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.3	0.05	13.57	53.25	52.56	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
		550	17.64	15.91	73.23	483.56	81.33	
Полдник 15.30	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0.55	2.064	3.66	36	0.97	27/1/3
	Манник	80	3.4	4.38	24.61	162.06	0.05	7.103/6
	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26.25	0	10/10

		260	3.98	6.454	35.09	224.31	1.02	
Итого за седьмой день:		1265	36.49	36.424	164.43	1118.94	84.177	
День 8								
Завтрак 8.30	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	23.43	154.5	0.31	11/4
	Чай с молоком	180	1.26	1.28	10.1	54.9	0.23	12/10
	Батон с маслом сливочным	29	1.35	3.74	9.24	69.83	0	7.035-1
		359	7.51	9.49	42.77	279.23	0.54	
второй завтрак 10.30	Яблоко	100	0.35	0.35	10.38	60.2	10	7.346
Обед 12.00	Огурец консервированный	30	0.23	0.01	0.68	9.9	0.52	7.367
	Суп-пюре гороховый	150	3.94	1.32	10.83	72	0.36	29/2
	Макаронные изделия отварные	110	4.31	2.56	30	170.27	0	7.н151-6
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	50	5.38	5.85	3.19	87.06	0.05	23/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3.46	16	80	7.507
	Гренки	20	0.17	0.19	10.94	55.44	0	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
		580	15.35	10.17	67.46	446.87	80.93	
Полдник 15.30	Салат из припущененной моркови и яблок с р/м	40	0.43	2.67	4.04	41.33	1.21	7.13/1/2
	Ватрушка с повидлом	60	4.19	3.39	35.02	201.89	7.14	7.150/4
	Кисель из клюквы	150	0.08	0	18.4	72	38.4	8/10
		250	4.7	6.06	57.46	315.22	46.75	

Итого за восьмой день:		1289	27.91	26.07	178.07	1101.52	138.22
День 9							
Завтрак 8.30							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.98	3.81	20.64	133.5	0.31
	Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47
	Батон с маслом и сыром	25	4.94	7.71	16.03	143.1	0.07
		355	12.4	14.65	57.28	398.1	0.85
второй завтрак 10.30	Снекок	100	2.6	3.19	10.88	82.87	0.9
обед 12.00							
	Зеленый горошек	30	0.86	0.54	1.74	11.82	7.15
	Суп картофельный с рыбой	150	5.43	3.08	9.72	89.25	5.22
	Капуста тушеная	120	2.9	2.1	10.9	76.15	25.3
	Кнели рыбные паровые	50	7.12	3.63	2.5	71.25	0.4
	Компот из кураги и изюма	150	0.23	0.01	13.76	53.25	37.56
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0
		540	19.86	9.6	60.98	395.92	75.63
полдник 15.30							
	Запеканка из творога	150	25.27	15.1	24.22	337.5	0.28
	Соус молочный сладкий	10	0.25	0.47	1.48	10.97	0.4
	Чай с лимоном	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59
		310	25.58	15.58	32.45	375.47	1.27

Итого за девятый день:		1305	60.44	43.02	161.59	1252.36	78.65	
День 10								
Завтрак 8.30	Омлет натуральный	150	11.77	15.9	3.79	220.87	0.14	7.н 038/5
	Чай с молоком	180	1.26	1.28	10.1	54.9	0.23	12/10
	Батон с маслом сливочным	29	1.35	3.74	9.24	69.83	0	7.035-1
		359	14.38	20.92	23.13	345.6	0.37	
второй завтрак 10.30	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	15	7.031/4
Обед 12.00	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0.37	2.47	1.74	30.5	0.72	23/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.1	1.9	4.51	39.75	8.13	6/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7.3	5.8	31.8	205.5	0.68	7.44/3/4
	Мясо кур отварное в соусе	50	6.08	6.56	1.03	87.5	0.29	2/9
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	37.62	6/10
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
		540	18.54	16.99	75.14	511.45	47.44	
полдник 15.30	Макаронник	110	7.1	9.2	54.45	276.76	0.1	7.277/1
	Сыр	3	0.72	0.74	0	9.72	0.21	7.435/9
	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26.25	0	10/10
		263	7.85	9.95	61.27	312.73	0.31	

Итого за десятый день:		1312	41.52	48.01	174.69	1238.78
						63.12
Итого за весь период		12803	436.395	415.69	1702.37	12076.27
Среднее значение за период (в сутки)		1276	43.64	41.57	170.24	1207.63
						96.42

Меню рассчитано на
86,2 % от суточной
нормы на 1 ребенка

Суточная норма на 1 ребенка :

белки	жиры	углев.	энерг.цен.	вит. С
42	47	203	1400	45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816848

Владелец Кorneva Елена Васильевна

Действителен С 26.06.2025 по 26.06.2026