

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

Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад № 109  
Е.В. Корниева  
« 01 » октября  
2015

appenda

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

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	180	6,52	5,98	26,32	185,4	0,37	2/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,26	12/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	8,89	13,88	28,85	257,58	0,07	7,4/13
		425	16,81	21,28	66,4	503,98	0,7	
второй завтрак 10.30	Биойогурт	100	3	3	19	113	0,72	7,270/1/0
обед 12.00	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,84	3,31	4,93	52,5	18,78	5/1
	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	113	5,45	5/2
	Биточки из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,5	148,25	0	14/8
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66	4,5	24,28	196,41	0,78	7,362-1
	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7,050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7,003
		730,00	27,07	22,46	89,36	702,16	114,01	
подливка 15.30	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,09	319,5	0,94	13/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	0,12	7,2/11/1
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
		380	21,12	19,06	32,63	387,41	1,06	
Итого за первый день:		1635,00	68,00	65,8	207,39	1706,55	116,49	

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: 3-7 лет



День 3								
завтрак 8.30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5.37	4.74	27.65	176.5	0.37	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	89	0.52	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.90	14	104	0.007	3/13
		420	13.28	10.52	55.01	369.5	0.897	
второй завтрак 10.30	Яблоко	100	0.35	0.35	10.38	45.15	10	7.346
	Печенье	12	1	0.5	7.7	54.96	0.56	7.208/3
		112	1.35	0.85	18.08	100.11	10.56	
обед 12.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.69	4.13	3.4	53.3	0.96	20/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2.68	3.57	9.45	81	6.24	27/2
	Макаронные изделия отварные	150	5.31	3.77	32.41	188	0	43/3
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11.47	11.29	5.14	189.76	0.76	8/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3.46	34	80	7.507
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	95.25	0	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		740	25.36	23.49	83.28	710.31	87.96	
полдник 15.30	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0.86	6	5.23	78	2.5	29/1
	Сдобы обыкновенная	60	5.26	3.91	32.43	188	0.1	8/12
	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	10/10
		320	6.16	9.92	46.75	301	2.6	
Итого за третий день:		1592	46.15	44.78	203.12	1480.92	102.017	

День 4								
<b>завтрак 8.30</b>								
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5.44	5.23	38.12	223.2	0.47	7/4
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12./10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		432	9.27	13.34	65.9	409.41	0.73	
<b>второй завтрак 10.30</b>	<b>Снежок</b>	<b>120</b>	<b>3.9</b>	<b>3</b>	<b>16.5</b>	<b>99.6</b>	<b>0.9</b>	<b>7.340</b>
<b>обед 12.00</b>								
	Салат из зеленой редьки с яйцом и раст.маслом	50	1.75	4.28	2.57	55.83	10.89	17/1
	Уха рыбакская из горбуши	200	8.6	4.32	11.04	126.02	5.35	7.30/2-1
	Биточки рыбные из горбуши	70	13.19	5.35	6.29	137.3	0.44	7.355/1
	Картофельное пюре	150	3.08	4.22	20.64	135	10.74	3/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0.7	0	21.6	85	50.19	5/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		730	31.96	18.65	89.44	666.15	77.61	
<b>полдник 15.30</b>								
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	19/5
	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.41	4.45	32.91	0.12	7.2/11/1
	Кисель из кураги	200	0.99	0.05	28.6	115	50.32	9/10
		380	23.8	19.63	53.61	483.91	50.78	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1662</b>	<b>68.93</b>	<b>54.62</b>	<b>225.45</b>	<b>1659.07</b>	<b>130.02</b>	

День 5								
Завтрак 8.30	Суп молочный с лапшой	200	3.4	3.7	12	95	0.42	21//2
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	7.14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	8.89	13.88	28.85	257.58	0.07	7.4/13
		<b>445</b>	<b>16.19</b>	<b>21.08</b>	<b>63.75</b>	<b>487.58</b>	<b>1.01</b>	
второй завтрак 10.30	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	10	7.031/1
	Печенье	30	3.12	1.56	23.04	137.4	0.2	7.308
		<b>130</b>	<b>3.62</b>	<b>1.66</b>	<b>33.14</b>	<b>183.4</b>	<b>10.2</b>	
Обед 12.00	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.9	4.1	5.8	64	2.89	7.31/1/0
	Борщ с фасолью и сметаной	200	2.8	4.4	10.9	94	5.29	3/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13.87	12.21	16.6	242.93	3	7.и243
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.4	0.1	18.1	71	70.08	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		<b>750</b>	<b>22.61</b>	<b>21.29</b>	<b>78.7</b>	<b>598.93</b>	<b>81.26</b>	
Полдник 15.30	Сдоба	60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	8/12
	Фарш рыбный	30	5.64	1.87	0.42	41.04	0.14	22/12
	Салат из отварной свеклы с черносливом и р/м	60	0.81	4.99	11.53	93	1.12	26/1
	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
		<b>355</b>	<b>11.85</b>	<b>10.76</b>	<b>53.55</b>	<b>358.04</b>	<b>2.16</b>	

<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1680</b>	<b>54.27</b>	<b>54.79</b>	<b>229.14</b>	<b>1627.95</b>	<b>94.63</b>	
<b>День 6</b>								
<b>завтрак 8.30</b>	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5.36	5.43	24.67	169.2	48	19,/4
	Кофеинный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	7.13/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		<b>432</b>	<b>10.79</b>	<b>15.04</b>	<b>54.65</b>	<b>383.41</b>	<b>48.52</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>								
	Биойогурт	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>22.8</b>	<b>113</b>	<b>0.72</b>	<b>7.270/1/0</b>
<b>обед 12.00</b>								
	Помидор порционный	50	1.08	0.2	4.91	22.61	5.16	7.098/3
	Борщ с морской капустой со сметаной	200	1.7	4.4	9.8	85	6.61	4/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.67	3.36	37.12	197	0	45/3
	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10.28	10.97	2.46	149.8	0	12/8
	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	16.7	90	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		<b>730</b>	<b>21.57</b>	<b>19.51</b>	<b>98.29</b>	<b>671.41</b>	<b>100.77</b>	
<b>полдник 15.30</b>								
	Сырники из творога	150	25.69	14.18	30.51	355.5	0.27	7.6/5/1
	Повидло	30	0.12	0	19.96	75.6	1.15	7.185/3
	Кисель из кураги	200	1	0.02	31.42	104.26	50.32	9/10
		<b>380</b>	<b>26.81</b>	<b>14.2</b>	<b>81.89</b>	<b>535.36</b>	<b>51.74</b>	



<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1700</b>	<b>47.41</b>	<b>50.024</b>	<b>215.21</b>	<b>1509.04</b>	<b>111.507</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.88	5.37	28.11	185.4	0.37	11/4
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		<b>432</b>	<b>9.71</b>	<b>13.48</b>	<b>55.89</b>	<b>371.61</b>	<b>0.63</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>								
	Яблоко	200	0.7	0.7	20.76	90.3	20	7.324-1
<b>Обед 12.00</b>								
	Огурец консервированный	50	0.38	0.04	1.14	16.5	0.96	7.367-2
	Суп-пюре гороховый	200	5.25	1.77	14.44	96	0.48	29/2
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	0	43/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	7.53	8.19	4.47	121.9	0.07	23/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3.46	16	80	7.507
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	95.25	0	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		<b>740</b>	<b>23.67</b>	<b>14.53</b>	<b>85.33</b>	<b>602.65</b>	<b>81.51</b>	
<b>Полдник 15.30</b>								
	Салат из припущеной моркови и яблок с р/м	60	0.7	4	6.1	62	1.82	4.13/1
	Ватрушка с повидлом	80	5.58	4.52	46.69	269.19	8.16	7.150/1
	Кисель из клюквы	200	0.1	0.04	24.53	96	51.2	8/10
		<b>340</b>	<b>6.38</b>	<b>8.56</b>	<b>77.32</b>	<b>427.19</b>	<b>61.18</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1712</b>	<b>40.46</b>	<b>37.27</b>	<b>239.3</b>	<b>1491.75</b>	<b>163.32</b>	

День 9								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.78	4.58	24.76	175	0.37	5/4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52	14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/.10	8.89	13.88	28.85	257.58	0.07	7.4/13
		425	17.57	21.96	76.51	567.58	0.96	
второй завтрак 10.30								
	Снекок	120	3.9	3	16.5	99.6	0.9	7.340
обед 12.00								
	Зеленый горошек	50	1.44	0.9	2.91	19.7	8.15	7.017
	Суп картофельный с рыбой	200	7.24	4.11	12.97	119	6.95	19/2
	Капуста тушеная	150	3.5	2.85	13.56	94	31.3	8/3
	Кнели рыбные паровые	70	9.96	5.09	3.5	125.67	0.55	10/7
	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0.01	18.4	71	50.08	4/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
		730	27.09	13.44	78.64	556.37	97.03	
полдник 15.30								
	Запеканка из творога	150	25.27	15.1	24.22	337.5	0.28	10/5/2
	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.41	4.45	32.91	0.12	2/11
	Чай с лимоном	200/5	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
		385	26.11	16.51	37.87	406.41	1.2	

<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1660</b>	<b>74.67</b>	<b>54.91</b>	<b>209.52</b>	<b>1629.96</b>	<b>100.09</b>	
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак 8.30</b>	Омлет натуральный	150	11.77	15.9	3.79	220.87	0.14	7.н 038/5
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Батон с маслом сливочным	52	2.43	6.71	16.58	125.21	0	7.035-1
		<b>402</b>	<b>15.6</b>	<b>24.01</b>	<b>31.57</b>	<b>407.08</b>	<b>0.4</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>								
	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	<b>20</b>	<b>7.031/1</b>
<b>Обед 12.00</b>	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0.62	4.12	2.9	61	1.19	23/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.5	2.5	6	53	10.85	6/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.61	6.83	37.81	250	0.9	44/3
	Мясо кур отварное в соусе	80	9.73	10.5	1.65	140	0.46	2/9
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72	50.16	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
		<b>740</b>	<b>25.59</b>	<b>24.46</b>	<b>93.92</b>	<b>703</b>	<b>63.56</b>	
<b>полдник 15.30</b>								
	Макаронник	150	10.18	12.99	53.43	301.5	0.1	7.277/1
	Сыр	3	0.72	0.74	0	9.72	0.21	7.435/9
	Чай	200	0	0	9.1	35	0	10/10
		<b>353</b>	<b>10.9</b>	<b>13.73</b>	<b>62.53</b>	<b>346.22</b>	<b>0.31</b>	

Итого за десятый день:		1695	53.09	62.4	208.22	1548.3	84.27	
Итого за весь период		16665	565.065	531.59	2192.96	15830.94	1222.164	
Среднее значение за период (в сутки)		1666	56.5	53.16	219.3	1583	122.21	

Меню рассчитано на 87,9 % от суточной нормы на 1 ребенка

Суточная норма на 1 ребенка :

белки	54	жиры	60	углев.	261	энерг.цен.	1800	вит. С	50
-------	----	------	----	--------	-----	------------	------	--------	----

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816848

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен С 26.06.2025 по 26.06.2026