

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	Бюйогурт	100	3	3	19	113	0,72	7.270/1/0
обед 12.00	Помидор порционный	30	0,5	1,99	2,96	31,5	11,27	7.098/3
	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.н003-1
		540,00	20,12	16,12	69,23	497,07	82,88	
полдник 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	

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 2-3  
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак 8.30</b>								
	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
		<b>355</b>	<b>11.63</b>	<b>13.97</b>	<b>48.07</b>	<b>352.5</b>	<b>0.61</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>								
	Биойогурт	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>113</b>	<b>0.72</b>	7.270/1/0
<b>обед 12.00</b>								
	Помидор порционный	30	0.5	1.99	2.96	31.5	11.27	7.098/3
	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.н003-1
		<b>540.00</b>	<b>20.12</b>	<b>16.12</b>	<b>69.23</b>	<b>497.07</b>	<b>82.88</b>	
<b>полдник 15.30</b>								
	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
		<b>290</b>	<b>14.44</b>	<b>25.52</b>	<b>27.28</b>	<b>392.19</b>	<b>1.02</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1285.00</b>	<b>49.19</b>	<b>58.61</b>	<b>163.58</b>	<b>1354.76</b>	<b>85.23</b>	



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
		<b>355</b>	<b>10.24</b>	<b>8.38</b>	<b>44.46</b>	<b>291.66</b>	<b>0.787</b>	
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
		<b>110</b>	<b>1.35</b>	<b>0.85</b>	<b>18.08</b>	<b>91.4</b>	<b>10.56</b>	
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
		<b>580</b>	<b>16.41</b>	<b>16.21</b>	<b>65.56</b>	<b>508.66</b>	<b>85.81</b>	
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 с лимоном	150	0.03	0.01	6.82	26.25	0	10/10
		<b>240</b>	<b>4.98</b>	<b>7.26</b>	<b>37.32</b>	<b>235.57</b>	<b>1.72</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1285</b>	<b>32.98</b>	<b>32.70</b>	<b>165.42</b>	<b>1127.29</b>	<b>98.877</b>	

День 4								
<b>завтрак 8.30</b>								
	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
		<b>359</b>	<b>7.14</b>	<b>9.38</b>	<b>51.1</b>	<b>310.73</b>	<b>0.62</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>	Снежок	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>3.19</b>	<b>10.88</b>	<b>82.87</b>	<b>0.9</b>	7.269
<b>обед 12.00</b>								
	Зеленый горошек	30	1.05	2.57	1.54	33.5	6.54	1/1
	Уха рыбацкая 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
		<b>540</b>	<b>22.82</b>	<b>12.89</b>	<b>67.08</b>	<b>483.04</b>	<b>57.72</b>	
<b>полдник 15.30</b>								
	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
	Сок фруктовый	100	0.74	0.03	21.45	52	37.74	7.031-4
		<b>270</b>	<b>20.33</b>	<b>16.78</b>	<b>42.25</b>	<b>368.26</b>	<b>38.11</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1269</b>	<b>52.89</b>	<b>42.24</b>	<b>171.31</b>	<b>1244.9</b>	<b>97.35</b>	

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
		<b>355</b>	<b>10.97</b>	<b>13.62</b>	<b>45.64</b>	<b>335.85</b>	<b>0.855</b>	
второй завтрак 10.30	Биоогурт	100	3	3	10.1	46	10	7.270/1/0
	Печенье	10	1	0.5	7.7	45.8	0.56	7.208
		<b>110</b>	<b>4</b>	<b>1.66</b>	<b>17.8</b>	<b>91.8</b>	<b>10.56</b>	
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
		<b>530</b>	<b>15.82</b>	<b>14.12</b>	<b>58.55</b>	<b>418.97</b>	<b>60.97</b>	
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	150	0.06	0.01	6.75	27	0.59	10/10
		<b>260</b>	<b>7.8</b>	<b>7.51</b>	<b>41.65</b>	<b>266.18</b>	<b>2.09</b>	

<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1255</b>	<b>38.59</b>	<b>36.91</b>	<b>163.64</b>	<b>1112.8</b>	<b>74.475</b>	
<b>День 6</b>								
<b>завтрак 8.30</b>	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
		<b>359</b>	<b>8.52</b>	<b>10.85</b>	<b>41.81</b>	<b>290.93</b>	<b>40.47</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>	7.270/1/0
<b>обед 12.00</b>	Огурец свежий порционный	30	0.65	0.12	2.94	13.57	3.09	7.014-4
	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	7.11/8/2
	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
		<b>400</b>	<b>23.25</b>	<b>22.27</b>	<b>80.82</b>	<b>484.62</b>	<b>74.8</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	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	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1169</b>	<b>61.24</b>	<b>50.33</b>	<b>204.04</b>	<b>1355.5</b>	<b>154.38</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак 8.30</b>	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
		<b>355</b>	<b>12.07</b>	<b>10.87</b>	<b>52.12</b>	<b>351.06</b>	<b>0.867</b>	
<b>второй завтрак 10.30</b>	Биокефир	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.19</b>	<b>3.99</b>	<b>60.01</b>	<b>0.96</b>	7.403/2
		<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.19</b>	<b>3.99</b>	<b>60.01</b>	<b>0.96</b>	
<b>Обед 12.00</b>								
	Икра кабачковая	30	1	4	3	19.1	8.2	7.275/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1.38	3.34	9.35	73.5	4.02	11/2
	Пюре картофельное с морковью	110	1.5	2.12	10.85	98.03	6.1	4/3
	Котлета из мяса кур	50	10.16	8.12	18.4	187.2	0.1	5/9
	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
		<b>530</b>	<b>17.66</b>	<b>17.87</b>	<b>77.53</b>	<b>525.28</b>	<b>70.98</b>	
<b>Полдник 15.30</b>								
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0.55	2.064	3.66	36	0.97	32/1
	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
		<b>260</b>	<b>3.98</b>	<b>6.454</b>	<b>35.09</b>	<b>224.31</b>	<b>1.02</b>	







<b>Итого за десятый день:</b>		1262	41.52	48.01	174.69	1238.78	63.12	
<b>Итого за весь период</b>		12623	438.915	417.65	1706.67	12083.74	953.889	
<b>Среднее значение за период (в сутки)</b>		1262	43.89	41.76	170.66	1287.37	95.39	

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 Корнева Елена Васильевна

Действителен с 26.06.2025 по 26.06.2026