

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
««Детский сад № 11 «Василек» Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики**

(МБДОУ «Детский сад №11 «Василек» Моргаушского муниципального округа)

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад №11 «Василек»
Моргаушского муниципального округа
от 31.08.2026 № 61-а/д

**10-дневное меню приготовления блюд
возрастная категория: 3-6 лет**

Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.4282-2026

«Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Меню составлено по Сборнику рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	5,914	5,028	31,228	193,33	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,955	101,111	414
	Масло сливочное	7	8,3	0,1	0,1	74,8	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		447	20,540	8,206	66,603	463,241	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,789	3,113	3,75	50,16	10
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	2,392	6,108	6,786	89,8	73
	Курица отварная	80	18,08	13,6	0	194,66	317
	Картофельное пюре	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		740	29,065	28,242	75,444	671,87	
Полдник							
	Суп молочный с вермишелью	160	4,6	4,169	15,07	116,16	100
	Кисель	200	0,57	0,060	30,204	123,6	400
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за полдник		400	8,33	4,629	64,594	333,76	
Итого за день			58,335	41,477	216,441	1512,871	

Возрастная категория 3-6 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Вареники ленивые	150	21,186	15,514	21,871	311,428	244
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	15,88	118,89	416
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,2	6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,333	
Итого за завтрак		407	29,27	24,633	61,992	594,851	
2 завтрак							
	печенье	40	2,81	5,6	27,6	172	
	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	418
Итого 2завтрак		190	3,56	5,6	42,75	236	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	5,19	3,05	51,54	21
	Рассольник на мясном бульоне	200	2,236	2,628	10,244	73,6	80
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,66	3	7	93	279
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	368
	Пюре картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	компот из изюма	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		740	16,97	17,78	88,23	580,53	
Полдник							
	Оладьи с маслом	65	4,58	7,33	24,75	183	
	Винегрет с растит. маслом	60	0,819	3,707	5,064	56,880	46
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	411
Итого за полдник		300	5,465	11,059	40,914	284,32	
Итого за день			55,27	59,072	233,886	1695, 17	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,097	4,93	20,774	139,355	199
	Чай сладкий с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,2	6
	Сыр	15	3,945	3,99		51	29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,50	
Итого за завтрак		472	14,018	17,095	60,915	452,945	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,516	3,132	4,722	49,14	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	7,914	5,816	10,98	128	68
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,596	0,063	31,645	198,58	219
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		770	29,046	17,901	94,455	701,72	
Полдник							
	Запеканка творожная с манной крупой	150	26,31	18,075	25,725	370,50	251
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,422	10,078	113,33	419
Итого за полдник		350	32,39	23,497	35,803	483,83	
Итог за день			75,854	58,893	200,973	1685,495	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,116	4,299	21,81	140,645	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,955	101,111	414
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		447	8,498	12,452	57,176	381,956	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Итого за 2 завт		150	0,45	0,3	24,45	102	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,845	3,045	5,188	51,54	21
	Суп гороховый	200	4,392	1,265	3,917	107,8	87
	Гренки для супа	15	1,452	2,41	8,77	62,58	124
	Котлеты рыбные	80	11,95	3,01	7	103	273
	Пюре картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Лимонный напиток	200	0,67	0,278	20,744	87,78	139
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	30,204	123,6	
Итого за обед		755	25,673	14,869	96,262	673,55	
Полдник							
	Рагу из овощей	180	2,08	12,774	12,972	156,774	148
	Кефир с сахаром	200	5,8	5	8	100	420
		40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за полдник	420	11,04	18,174	40,292	350,774	
Итого за день			45,661	45,795	218,18	1508,28	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4,79	5,854	22,9	163,90	199
	Чай сладкий с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,50	
Итого за завтрак		457	11,766	14,029	63,041	426,49	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,016	56,34	34
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	8,07	3,96	13,668	103	38
	Жаркое по-домашнему	180	22,02	5,643	19,59	217,06	292
	Напиток из чернослива	200	0,678	0,278	20,744	87,78	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		690	34,658	14,171	72,941	539,36	
Полдник							
	Булочка «Домашняя»	90	6,552	11,268	48,528	322,20	452
	Молоко кипяченое	200	6,09	4,533	10,08	113	419
Итого за полдник		290	12,642	15,801	58,608	435,2	
Итог за день			59,466	44,401	204,39	1445,05	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,316	5,2	32,658	198,71	199
	Какао-напиток с молоком	200	4,078	3,54	17,578	118,89	416
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,50	
Итого за завтрак		457	13,4	14,315	74,477	481,30	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	1	0	25,4	105,333	418
Итого за 2 завтрак		150	1		25,4	105,333	
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,789	3,113	3,75	50,16	10
	Суп рыбный из консервов	200	6,878	6,724	11,466	133,8	95
	Тефтели мясо-крупяные (ежики)	80	3,86	8,59	4,927	112,67	302
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	143
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	
Итого за обед		740	19,397	24,607	78,991	616,63	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	10,537	6,26	33,348	230,857	441
	Чай сладкий с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
Итого за полдник		280	13,507	8,86	49,248	329,747	
Итог за день			47,304	47,782	228,116	1533,01	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	220
	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,955	101,111	414
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Итого за завтрак		407	16,462	18,263	62,906	482,811	
2 завтрак							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,514	3,063	1,564	35,88	20
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	3,136	2,44	13,708	89,6	86
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	261
	Картофельное пюре	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Лимонный напиток	200	0,678	0,278	20,744	87,78	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,70	87	
Итого за обед		730	18,229	20,079	85,668	518,51	
Полдник							
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Кисель	200	0,57	0,06	30,204	123,6	400
	Блинчики с повидлом, маслом	135	5,37	7,62	61,35	335	429
Итого за полдник		375	11,02	12,28	91,834	521,6	
Итог за день			47,211	51,122	261,408	1617,93	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,478	4,78	25,678	163,90	199
	Чай сладкий с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Итого за завтрак		457	11,454	12,955	65,819	426,49	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Итого за 2 завтрак		150	0,45	0,3	24,45	102	
Обед							
	Салат из моркови	60	0,748	0,057	6,968	31,38	42
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	7,83	34,204	18,486	109,8	64
	Плов из курицы	180	18	16,63	28,17	342	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		690	30,026	55,104	92,549	692,18	
Полдник							
	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,5	382	249
	Молоко кипяченое.	200	6,09	5,42	10,08	113,33	419
Итого за полдник		350	28,8	21,56	46,58	495,33	
Итог за день			70,73	89,919	229,398	1716	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	200	9,89	10,84	42,86	308,29	191
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	15,88	118,89	416
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Сыр	15	3,945	3,99	0	51	7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,50	
Итого за завтрак		472	21,919	23,949	82,981	641,88	
2 завтрак							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,845	3,045	5,188	51,54	21
	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,714	83,80	88
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	6,29	129	284
	Пюре картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	740	22,409	18,056	90,099	601,59	
Полдник							
	Булочка молочная	50	4,64	9,01	26,11	132	132
	Чай сладкий с лимоном	200	0,133	0,022	11,333	45,55	412
Всего за полдник		315	4,773	9,032	7,45	230,55	
Итог за день			50,601	51,537	227,143	1569,02	

Возрастная категория 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,078	16,832	132,4	101
	Чай сладкий с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,20	6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Итого за завтрак		457	11,796	13,253	56,973	394,99	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
	вафли	35	1,75	8,75	22,75	178,5	
Итого за 2 завтрак		185	2,2	9,05	47,2	280,5	
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,016	56,34	34
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,676	2,888	9,71	75,80	91
	Котлета рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Овощи в молочном соусе	180	4,077	3,569	16,488	114,3	350
	Напиток из кураги	200	0,678	0,278	20,744	87,78	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		770	24,026	20,225	81,218	604,22	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	80	4,608	1,872	44,448	212,80	437
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,422	10,078	113,33	419
Итого за полдник		280	10,688	7,294	54,526	326,13	
Итого за день			48,445	49,862	237,141	1594,02	