

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

Н.В.Бояркина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "М
МЕДВЕДЕВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №
1 "ЯГОДКА"

09.08.2025 год

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1
"ЯГОДКА"
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл, STREET="ул. Шумелева, д. 8. ",
"-", L="г.гт. Медведево, Т=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 "ЯГОДКА",
OGRN=1021201051354, CN=СНПС=05088908483, ИНН ЮЛ=1207005818,
ИНН=132302884739, E=sadik-yagodka@mail.ru, G=Наталья
Вечеславовна, SN=Бояркина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 "ЯГОДКА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-21 12:57:56
Font Reader Версия: 3.7.0

Перспективное

10-дневное меню

Для организации питания детей от 3 до 7 лет
в дошкольном образовательном учреждении
«Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

2026-2027уч.гг.

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	4,74	8,9	31,1	337,5	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	2,6	2,3	11,8	191,7	96/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	693	18,8	14,15	102,7	581,8	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,8	4,8	7,8	93,7	27/2004
	Рыба тушеная с овощами	80	9	4	19,4	84	144/2004
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	8,6	7,2	38,3	285,9	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	200	3,4	5,4	4,3	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	560	12,1	8,26	60,2	504,2	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	14,1	173,4	44/2004
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Плоды свежие	100	0	0	15	102	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 1 день		2108	44,64	38,51	259,7	1804,4	

18,75

5,28

32,32

15,88

28,01

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	425	10,21	14,01	47,1	375,1	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	21,03	16,35	79,80	658,20	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	4,1	5,6	15,2	139,6	37/2004
	Гуляш из говядины	70	10,4	6,7	0,8	162,3	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	3,5	15,6	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	280	7,6	7,1	97,4	291	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
	Пряник	100	7,2	7,1	70	196	Ттн
УЖИН	норма не менее 450	460	13,1	14,68	48,3	438,8	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8,8	12,1	17,2	247	245/2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,7	46,6	Ттн
Итого за 2 день		1995	56,29	56,94	278,60	1853,60	

20,84

5,03

36,57

16,17

24,38

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	11,6	11,9	59,1	355,9	
	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	2,6	3,8	3,3	85	
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 600	693	16,06	18,59	86,82	624,11	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	6	8	3,8	150	286,355/2012
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	259	6,65	3,65	45,4	242,6	
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	Ттн
УЖИН	норма не менее 450	600	12,3	10,06	42,4	429,7	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Рагу из курицы	200	8,5	7	4,5	217,1	54-27м-2020
	Чай с клюквой и сахаром	200	0	0	6,9	28,8	54-10гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Ттн
Итого за 3 день		2132	49,21	48,00	237,02	1737,31	

19,77

4,72

34,67

13,48

23,87

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	470	17,2	14,9	59,2	401,5	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	734	18,48	15,68	86,39	654,5	
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54/2011
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/20	6,8	2,48	11,63	95,7	84,124/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	5,8	6,1	2,7	145	295/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	154	1,7	4,2	20,9	163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	0,4	3,2	41,6	258,7	
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12,6	87,7	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	0,4	3,2	29	171	Ттн
УЖИН	норма не менее 450	525,00	17,31	8,11	71,9	462	
	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	50	3,5	2,5	27,5	147,5	ТТК № 09004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Ттн
Итого за 4 день		2159	53,79	41,89	286,49	1871,7	

22,31

5,28

36,36

14,37

25,67

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	408,00	10,12	14,47	43,41	343,70	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	753	13,20	17,59	72,33	630,89	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56/2004
	Котлета рубленая из птицы или кролика	50	2,6	2,8	1,7	124,2	305/2012
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	355/2012
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	7,94	9,47	29,6	270,41	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	200	3,4	5,4	4,3	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	470	14,8	6,86	41,8	428,9	
	Запеканка из печени с рисом	150	11,8	6,5	9,1	277,2	294/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	7,6	35	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 5 день		2041	50,41	53,19	193,14	1764,4	

19,09

5,03

35,05

15,02

23,83

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	15,3	12,7	50,6	349,9	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,3	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	690	16,83	15,95	85,11	611,9	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	36/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	6	8	3,8	150	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	3,5	15,6	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	288	9,80	9,40	84,30	284,70	
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Пряник	100	7,2	7,1	70	196	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	490	8,5	13,46	48,86	443,6	
	Котлеты картофельные	150	4,7	9,1	14,20	223	139/2012
	Соус сметанный	50	0,8	4	1,66	46,6	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
Итого за 6 день		2048	50,83	51,51	296,27	1785,10	

19,44

5,28

33,99

15,82

24,64

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	420	8,01	8,21	54,7	352,6	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,1	1,6	23,6	131,7	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	658	16,09	21,74	62,09	652,19	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56/2004
	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	183/2004
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3	5,3	16,9	127,4	151/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	8,60	11,00	32,70	267,90	
	Печенье весовое	70	5	7,8	16,2	161	Ттн
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	500	16,3	7,98	68,9	463,8	
	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	50	3,5	2,5	27,5	147,5	ТТК № 00004
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,7	46,6	Ттн
Итого за 7 день		1978	53,35	53,73	224,39	1826,99	

19,59

5,03

36,23

14,88

25,77

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	409	11,3	15,3	51,1	410,3	
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	5,4	19,3	157,5	92/2004
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Снежок	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	16,87	17,44	89,81	658	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	38/2004
	Рулет с луком и яйцом	80	5,8	6,1	2,7	145	295/2012
	Рис отварной с овощами	150	3,7	7	25,5	212	191/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	7,25	6,55	33,9	257,3	
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	Тгн
	Молоко кипяченое	200	3,4	5,4	4,3	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	550,00	14,3	13,36	54,86	439,6	
	Голубцы ленивые	160	10,5	9	20,2	219	298/2012
	Соус сметанный	50	0,8	4	1,66	46,6	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,4	93,2	Тгн
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
Итого за 8 день		2039,00	54,07	57,45	235,67	1855,7	

22,79

5,03

36,56

14,29

24,42

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400,00	10,32	14,57	43,41	346,2	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	664	21,53	17,76	89,8	625	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	36/2004
	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9р-2020/ 54-2соус-2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	154	1,7	4,2	20,9	163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	11,55	11,9	76	286,5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
	Пряник	100	7,2	7,1	70	196	Тгн
УЖИН	норма не менее 450	470	11,2	12,4	50,3	448,5	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/20	8,8	12,1	17,2	247	245/2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
Итого за 9 день		1964,00	55	56,63	286,91	1801,2	

19,23

5,28

34,72

15,92

24,92

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	404	8,9	9,1	57,4	365,9	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135,6	84/2004
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,1	1,6	23,6	131,7	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	650	20,2	15,45	73,7	611,4	
	Суп-Уха	180	3,7	4,7	18,3	108,2	41/2004
	Гуляш из говядины	70	10,4	6,7	0,8	162,3	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	3,5	15,6	140,3	186/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	0	18,5	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	8	6,1	45,5	267,8	
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	505	10,61	8,91	41	454,9	
	Жаркое по-домашнему	180	8,1	8,6	10	286,1	153/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Ттн
	Фрукты свежие	100	0	0	7	54	368/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
Итого за 10 день		1959	52,06	44,36	223,6	1790,5	
Итого за 10 дней		20423,00	519,65	502,21	2521,79	18090,90	
Среднее значение за период		2042,30	51,97	50,22	252,18	1809,09	

20,33

5,03

33,97

14,88

25,27

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»