

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Азановский детский сад «Колосок»

425225, с. Азаново, ул. Фабричная, д.5, тел. 57-57-75

Утверждено
Приказом МДОБУ «Азановский
детский сад «Колосок» от 01.10.2025 г № 74/1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МДОБУ «АЗАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
С 10.5 – ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

Азаново, 2025

1, III неделя

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда 3-7 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	415	8,44	13,9	44,7	337,5	
	Каша вязкая пшенная	180	6,3	7,3	25,4	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	1,3	0,2	23,8	108	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	1,3	0,2	23,8	108	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	640	22,77	22,46	85,48	630,7	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	4,1	5,6	15,2	139,6	37/2004
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	144/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	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	425	8,56	5,74	47,25	281,74	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,80	145,2	93/2011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,70	77,5	Тгн
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54	391/2012
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
Итого за 1 день		1660	41,07	42,3	201,23	1357,94	

18,75

6,00

35,04

15,65

1, III неделя

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	439	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	391/394/2012
	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	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	650	22,07	19,24	98,40	664,90	
	Борщ с капустой свежей, мясом и со сметаной	180/10/5	2,8	4,8	7,8	93,7	27/2004
	Тефтели рыбные	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9р-2020/54-2соус-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	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	4,31	4,15	52,05	257,14	
	Манник	70	3,70	3,90	33,38	178,14	274/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
Итого за 2 день		1489	40,94	42,2	203,55	1387,64	

20,84

5,03

36,94

14,29

И, III недели

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	10,7	11	56,5	338,4	
	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	120	0,48	0,48	11,76	52,8	
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368/2012
ОБЕД	норма не менее 600	625	20,47	17,82	88,79	591,96	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	4,3	3,9	17,51	105,6	36/2004
	Капуста тушеная	140	3,34	4,97	14,15	117,41	336/2010
	Зразы рубленые с яйцом	75	9,15	8,4	11,7	164,25	456/2004
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,38	0	24,93	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	260	10,3	7,2	44,1	285,95	
	Булочка домашняя	60	5,2	1,8	34	172,65	54-9в/2020
	Молоко кипяченое	200	5,1	5,4	10,1	113,3	400/2012
Итого за 3 день		1435	41,95	36,5	201,15	1269,11	

18,80

2,93

32,89

15,89

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400,00	16,05	11,72	57,82	399,25		
	Каша вязкая рисовая на молоке	150	5,25	4,27	26,32	158,25		91/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	16,5	106,9		397/2012
	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	200	1	0	25,4	110		
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	25,4	110		399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	710	19,51	16,94	126,38	592,91		
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8		54/2011
	Рассольник ленинградский с мясом птицы и со сметаной	180/10/5	3,28	4,8	16,76	116,11		33/2004
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142		206/2004
	Рыба отварная	80	9	4	40,4	84		144/2004
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	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	300	38,91	14,91	30,5	302,8		
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
	Ватрушка королевская с творогом	100	38,91	14,91	24	276		483/2012
Итого за 4 день		1610	75,47	43,57	240,1	1404,96		

22,18

6,11

32,94

16,82

И, III неделя

Прим ти	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410,00	10,42	14,64	44,11	351,20	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	190	2,9	2,47	15	96,2	395/2012
	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	
	Кисломолочный продукт (Бифидок)	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	620,00	40,53	21,92	78,98	671,73	
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	41/2004
	Гуляш	70	11,90	11,5	2,8	162,3	54-2м/2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	4,2	27,3	163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,1	0,1	17,9	73,5	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	356	2,22	3,4	43,4	222,22	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	50	2,11	3,39	21	130,92	417/2008
	Фрукт (груша)	111	0	0	13,1	54	368/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391/393/2012
Итого за 5 день		1536,00	57,52	44,76	172,49	1335,65	

19,51

5,03

37,32

12,35

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400,00	9,82	8,94	53,75	343,03		
	Каша "Дружба"	190	4,62	6,24	24,75	174,33		91/2004
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	91,2		395/2012
	Хлеб пшеничный/багон	30	2,4	0,3	14,7	77,5		Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	1,3	0,2	23,8	108		
	Сок фруктовый в ассортименте	180	1,3	0,2	23,8	108		399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	655	26,23	23,55	100,01	683,2		
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	4,3	3,9	17,51	105,6		36/2004
	Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3		54-6м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6	21,9	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	280	10,30	9,00	40,50	289,30		
	Пирожок печеный с морковью и яйцом	80	5,2	3,6	30,4	176		466/2012
	Молоко кипяченое	200	5,1	5,4	10,1	113,3		400/2012
Итого за 6 день		1515,00	47,65	41,69	218,06	1423,53		

19,06

6,00

37,96

16,07

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	11,67	11,77	63,03	373,45	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,21	7,2	25,56	149,49	91/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/5	1,86	1,42	20,97	117,06	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	695	18	16,44	108,72	549,49	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180/10/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56/2004
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54/2011
	Рыба отварная	70	7,87	3,5	35,4	73,5	144/2004
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,38	0	24,93	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	280	5,95	5,94	66,36	333,49	
	Манник	100	5,34	5,69	47,69	254,49	274/2004
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
Итого за 7 день		1525,00	39,97	38,95	244,11	1346,93	

20,75

5,03

30,53

18,53

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	12,7	16	53,1	380,1	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,3	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	120	0,48	0,48	12,36	55,2	
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	12,36	55,2	368/2012
ОБЕД	норма не менее 600	650	23,53	16,97	93,35	608,76	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	4,3	3,9	17,51	105,6	38/2004
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298/2012
	Икра свекольная	60	1,38	3,48	7,38	68,16	54/2010
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	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	425	8,56	5,74	47,25	281,74	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,80	145,2	93/2011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,70	77,5	ТТН
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54	391/2012
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
Итого за 8 день		1595,00	45,27	39,19	206,06	1325,80	

21,12

3,07

33,82

15,65

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	12,7	16	53,1	380,1	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,3	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	120	0,48	0,48	12,36	55,2	
	Плоды свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	12,36	55,2	368/2012
ОБЕД	норма не менее 600	650	23,53	16,97	93,35	608,76	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	4,3	3,9	17,51	105,6	38/2004
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298/2012
	Икра свекольная	60	1,38	3,48	7,38	68,16	54/2010
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	425	8,56	5,74	47,25	281,74	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,80	145,2	93/2011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,70	77,5	ТН
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54	391/2012
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
Итого за 8 день		1595,00	45,27	39,19	206,06	1325,80	

21,12

3,07

33,82

15,65

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	420,00	10,32	14,67	44,91	353,6	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	1,3	0,2	23,8	108	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	1,3	0,2	23,8	108	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	710,00	27,78	17,00	108,27	684,10	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,3	3,9	17,51	105,6	36/2004
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54/2011
	Котлеты рыбные (горбуша)	80	13,9	5,3	6,8	130,9	54-2р-2020
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200 ¹	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	285	10,82	10,11	30,25	236,07	
	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,3	187,2	54-2г-2020
	Соус молочный сладкий	25	0,38	0,9	3,25	25,37	351/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн/2020
Итого за 9 день		1595,00	50,22	41,98	207,23	1381,77	

19,64

6,00

38,01

13,12

II, IV недели

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
День 10									
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10,65	8,92	49,95			352,97	
	Капа вязкая манная молочная	150	4,65	5,47	18,75			111,97	88/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	16,5			106,9	397/2012
	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	150	4,35	4,8	6			88,5	
	Кисломолочный продукт (Бифидок)	150	4,35	4,8	6			88,5	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	665	18,47	15,82	97,6			624,94	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	180/10/5	2,8	4,8	7,8			93,7	27/2004
	Биточки паровые	70	8,34	5,67	5,2			111,74	289/2012
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4			203,5	54-60/2020
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	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	265	8	266,1	45,5			211,13	
	Пшеница сахарная	70	4,66	31	31,61			173,83	466/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3			37,3	391,393/2012
Итого за 10 дней		1480	41,47	295,64	199,05			1277,54	
	Итого за весь период	15440,00	481,53	666,78	2093,03			13510,87	
Среднее значение за период		1544,00	48,15	66,68	209,30			1351,09	

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, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

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

19,61

4,92

34,72

11,73

3-7 лет

завтрак	1800	2 завтрак	1800	обед	1800	полдник	1800
1	337,5	1	108	1	630,7	1	281,74
2	375,1	2	90,5	2	664,9	2	257,14
3	338,4	3	52,8	3	591,96	3	285,95
4	399,25	4	110	4	592,91	4	302,8
5	351,2	5	90,5	5	671,73	5	222,22
за 5 дней	1801,5	за 5 дней	451,8	за 5 дней	3152,2	за 5 дней	1349,9
ср.зн.	360,3	ср.зн.	90,4	ср.зн.	630,4	ср.зн.	270,0
6	343,03	6	108	6	683,2	6	289,3
7	373,45	7	90,5	7	549,49	7	333,49
8	380,1	8	55,2	8	608,76	8	281,74
9	353,6	9	108	9	684,1	9	236,07
10	352,97	10	88,5	10	624,94	10	211,13
за 5 дней	1803,2	за 5 дней	450,2	за 5 дней	3150,5	за 5 дней	1351,7
ср.зн.	360,6	ср.зн.	90,0	ср.зн.	630,1	ср.зн.	270,3
Норма за неделю	20%	норма за неделю	5%	норма за неделю	35%	норма за неделю	15%

