

Утверждаю:
Зав. МБДОУ № 32 г. Азова С. В. Волосных
Приказ от 31.08.2026 г. № 70



Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей МБДОУ № 32 г. Азова

(составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", сборника рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под редакцией М. П. Могильного, 2015)

Понедельник 1 день			Вторник 2 день			Среда 3 день			Четверг 4 день			Пятница 5 день		
Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход если/сад		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход	
	Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад
Завтрак 1 день			Завтрак 2 день			Завтрак 3 день			Завтрак 4 день			Завтрак 5 день		
Каша с фруктами (рецептура № 195)	150	180	Каша пшенная молочная жидкая (рецептура № 199)	150	200	Лапшевник с творогом (рецептура № 226)	130	150	Пюре картофельное (рецептура № 339)	120	150	Сырники из творога (рецептура № 245)	110	150
Чай с сахаром (рецептура № 411)	200	200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200	200	сметана	20	20	Рыба отварная (рецептура № 256)	60	70	сметана	20	25
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	30	40	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	30	35	Какао с молоком (рецептура № 416)	200	200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	150	200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200	200
						Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	30	30	Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	35	40	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	25	30
									Хлеб пшеничный	10	15			
Второй завтрак 1 день			Второй завтрак 2 день			Второй завтрак			Второй завтрак 4 день			Второй завтрак 5 день		

Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100
Итого за завтрак	460	500		460	500		460	500		445	540		440	485
Обед 1 день			Обед 2 день			Обед 3 день			Обед 4 день			Обед 5 день		
Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50			
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150	180	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150	180	Суп картофельный с клёцками (рецептура № 91)	150	180	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150	180	Борщ летний (со свеклой) (рецептура № 70)	150	180
Котлета рубленая (рецептура № 298)	50	70	Котлета рыбная запеченная (рецептура № 271)	50	70	Плов из птицы (рецептура № 321)	160	200	Тефтели (рецептура № 303)	60	70	Свинина тушеная с капустой (рецептура № 371)	160	200
Гарнир- каша крупяная вязкая (рецептура № 331)	110	130	гарнир – картофель отварной (рецептура 336)	110	130				Соус томатный с овощами (рецептура 349)	10	10			
Компот из сушеных фруктов (рецептура	150	180	Компот из сушеных фруктов (рецептура №	150	180	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180	гарнир – каша вязкая крупяная (рецептура 331)	100	130	Компот из сушеных фруктов (рецептура №	150	180

№ 394)			394)									394)		
Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	30	40	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180	Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб ржаной	40	50
									Хлеб ржаной	40	50			
Итого за обед	490	610		490	610		490	610		500	630		460	560
Полдник 1 день			Полдник 2 день			Полдник 3 день			Полдник 4 день			Полдник 5 день		
Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	110	150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	100	120	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	110	150	Ряженка (рецептура № 420)	110	150	Ряженка (кефир) (рецептура № 420)	110	150
Кондитерское изделие	12	20	Булочка домашняя (рецептура 452)	50	70	Кондитерское изделие	12	20	Кондитерское изделие	12	20	Кондитерское изделие	12	20
Свежие фрукты	80	80	Свежие фрукты	60	80	Свежие фрукты	60	80	Свежие фрукты	80	80	Свежие фрукты	80	80
Итого за полдник	202	250		210	270		202	250		202	250		202	250
Ужин 1 день			Ужин 2 день			Ужин 3 день			Ужин 4 день			Ужин 5 день		

Яйцо варёное (рецептура № 227)	35	35	Кондитерское изделие	12	20	Салат из овощей (рецептура № по сезону)	40	50	Яйцо вареное	35	35	Салат из горошка зеленого консервированного (рецептура № 10)	30	50
Икра свекольная (рецептура №55)	160	200	Каша пшеничная с сахаром (рецептура № 331-1)	190	250	Омлет с сыром (рецептура № 230)	150	190	Суп молочный с макаронными изделиями (рецептура № 100)	150	200	Жаркое домашнему с (сердцем или печенью) (рецептура № 292-3)	180	220
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200	200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200	200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200	200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200	200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200	200
Хлеб пшеничный	15	20				Хлеб пшеничный	10	20	Хлеб ржаной	10	10	Хлеб пшеничный	10	20
Итого за ужин	400	435		402	470		390	440		385	435		410	470
Понедельник 6 день			Вторник 7 день			Среда 8 день			Четверг 9 день			Пятница 10 день		
Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход		Наименование блюда	Выход	
	Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад		Ранний возраст	Сад

Завтрак 6 день			Завтрак 7 день			Завтрак 8 день			Завтрак 9 день			Завтрак 10 день		
						Запеканка из творога с рисом (рецептура № 250)	130	150				Вареники ленивые (отварные) (рецептура № 224)	110	150
Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (рецептура № 181)	180	180	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35	35	сметана	20	20	Картофель отварной (рецептура № 336)	120	150	сметана	20	20
Чай с сахаром (рецептура № 411)	150	200	Каша гречневая молочная жидкая (рецептура № 199)	150	200	Какао с молоком (рецептура № 642)	180	200	Сельдь (рецептура № 83)	50	70	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	180	200
Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36	47	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	180	180	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28	30	Чай с сахаром (рецептура № 411)	180	180	Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28	30
			Бутерброд с маслом (рецептура № 1)	28	40				Бутерброд с сыром (рецептура № 3)	36	48			
Второй завтрак 6 день			Второй завтрак 7 день			Второй завтрак 8 день			Второй завтрак 9 день			Второй завтрак 10 день		
Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100	Сок или напиток	100	100

Итого за обед	450	500		470	545		440	480		470	530		420	480
Обед 6 день			Обед 7 день			Обед 8 день			Обед 9 день			Обед 10 день		
Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	30	50
Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150	180	Суп картофельный с бобовыми (рецептура № 87)	150	180	Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 88)	150	180	Борщ с капустой и картофелем (рецептура № 63)	150	180	Рассольник на мясном бульоне (рецептура № 80)	150	180
Плов из мяса (рецептура № 295)	160	200	Рыба припущенная (рецептура № 259)	50	60	Котлета рубленая из кур (рецептура № 324)	50	70	Гуляш из отварного мяса (рецептура № 293)	50	60	Бефстроганов из отварного (сердце,печень) (рецептура № 294)	50	60
			гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	110	120	Гарнир- каша крупяная вязкая (рецептура № 331)	100	130	Макаронные изделия отварные (рецептура № 335)	100	130	гарнир - пюре картофельное (рецептура № 339)	110	150
Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180	Компот из сушеных фруктов (рецептура № 394)	150	180
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	30	45	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Итого за обед	490	610		490	590		480	610		480	610		490	620

Полдник 6 день			Полдник 7 день			Полдник 8 день			Полдник 9 день			Полдник 10 день		
Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	110	130	Ряженка (рецептура № 645)	110	130	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	110	130	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	100	120	Ряженка (кефир) (рецептура № 645)	110	130
Кондитерское изделие	10	20	Кондитерское изделие	10	20	Кондитерское изделие	10	20	Булочка домашняя (рецептура 452)	50	70	Кондитерское изделие	10	20
Свежие фрукты	80	100	Свежие фрукты	80	100	Свежие фрукты	80	100	Свежие фрукты	60	80	Свежие фрукты	80	100
Итого за полдник	202	250		202	250		202	250		210	270		202	250
Ужин 6 день			Ужин 7 день			Ужин 8 день			Ужин 9 день			Ужин 10 день		
Винегрет овощной (рецептура № 46)	40	70	Рагу из овощей (рецептура № 148)	190	230	Салат из овощей по сезону (рецептура № ____)	50	50	Яйцо вареное (рецептура № 227)	35	35	Котлета капустная (рецептура № 155)	170	200
Оладьи (рецептура № 432)	150	180												
Повидло	10	10	Кондитерское изделие	10	10	Омлет натуральный (рецептура № 229)	150	190	Каша овсяная молочная жидкая (рецептура № 199)	170	220	Соус томатный с овощами (рецептура № 349)	20	25
Кофейный напиток с молоком (рецептура № 414)	200	200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200	200	Чай с сахаром (рецептура № 411)	200	200	Кофейный напиток с молоком (рецептура № 637)	200	200	Какао с молоком (рецептура № 416)	200	200

Хлеб ржаной	10	15	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20				Хлеб пшеничный	10	20
Итого за ужин	400	465		407	440		405	440		405	455		390	445
			Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в гр.-не менее) СанПиН 2.3/2.4.4282-26			Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в гр.-не менее) СанПиН 2.3/2.4.4282-26			Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в гр.-не менее) СанПиН 2.3/2.4.4282-26			Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в гр.-не менее) СанПиН 2.3/2.4.4282-26		
Среднее значение за период														
Ранний возраст			Завтрак	450	451	Обед	450	489	Полдник	200	204	Ужин	400	400
Сад			Завтрак	500	506	Обед	600	606	Полдник	250	254	Ужин	450	450