

СОГЛАСОВАНО: _____
ДИРЕКТОР _____
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З.Чернякевич
Приказ № 604 от «06» 05 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ _____
ИП _____ Банникова Т.Н.
« ____ » _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нуруллоевна

Свидетельство о государственной регистрации ИП
№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01			1,62		2,84	1,82	1,49	0,38	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			6,00	10,50	51,39	324,10	0,10	0,03	1,62	20,00	15,59	51,12	10,49	1,29		
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД																
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,52	1,83	2,82	29,81	0,01	0,01	2,56			12,96	14,72	7,49	0,49	
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,80	6,39	9,92	120,40	0,06	0,04	9,84	9,00	10,07	36,57	15,06	0,50		
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38		
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	16,33	66,79	0,01	0,30			16,88	11,55	4,50	0,92		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			26,14	23,13	89,84	672,12	0,39	0,27	16,83	35,40	82,54	354,36	151,65	7,68		
ПОЛДНИК																
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50		7,80	36,60	11,40	0,21		
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54		11,27	65,61	25,92	1,01		
548/2021	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	50	3,03	11,15	29,45	230,27	0,05	0,06		67,00	17,98	44,92	7,46	0,74		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого ПОЛДНИК :			7,16	25,56	68,95	534,52	0,31	0,21	30,04	67,00	41,37	160,17	47,61	2,21		
Всего за день :			40,30	59,39	233,18	1628,54	0,82	0,53	52,49	122,40	153,50	579,65	217,75	13,98		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,8																

МАДОУ "ФРОЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "ГАЛАКТИКА" ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ЯСЛИ (БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ)

День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	5,49	6,88	27,48	193,76	0,20	0,05			20,00	24,29	147,13	57,28	1,61	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01		1,62			2,84	1,82	1,49	0,38	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			7,06	12,74	45,64	325,43	0,23	0,06	1,62	20,00	30,93	161,95	61,37	2,23		
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД																
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,52	1,82	2,79	29,65	0,01	0,01	2,51			12,85	14,48	7,34	0,48	
100/2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73			9,70	41,38	17,29	0,60	
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,00	10,66	6,65	162,49	0,06	0,10	1,15		22,08	26,73	97,24	12,75	0,76	
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02			19,63	4,31	60,24	19,59	0,40	
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,07	17,36	71,47	0,02	0,01				12,23	19,35	6,30	0,47	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			19,69	21,09	90,37	630,05	0,25	0,20	13,39	41,71	79,02	288,09	76,07	4,17		
ПОЛДНИК																
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45		20,90	19,95	98,24	14,67	0,43	
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80			12,40	72,04	28,52	1,12	
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42										
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			15,31	11,45	57,26	393,32	0,27	0,19	25,25	20,90	36,67	183,32	46,02	1,80		
Всего за день :			43,06	45,48	216,27	1446,60	0,77	0,47	44,26	82,61	160,62	647,36	191,46	11,00		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,0																

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02		20,00	8,95	36,30	6,40	0,67		
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
Итого ЗАВТРАК :			5,97	10,44	58,99	353,84	0,09	0,03	0,05	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
ОБЕД																
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	30	0,52	1,96	3,50	33,66	0,04	0,02	2,21		6,35	32,59	12,92	0,42		
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,60	9,41	10,87	134,57	0,07	0,03	7,09		8,62	42,49	14,27	0,69		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14		2,20	19,05	96,79	12,93		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62		16,80	11,07	151,15	100,60		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,60			1,50		2,63	1,65	1,35	0,35		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			22,13	26,14	84,50	661,78	0,43	0,27	14,56		19,00	60,92	380,07	154,87		
ПОЛДНИК																
302/2021	КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	10,44	1,35	4,12	70,44	0,08	0,11	0,56		15,65	50,53	164,21	35,45		
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12		
578/2021	СУШКИ.	15	1,35	1,20	9,90	55,81										
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13		
Итого ПОЛДНИК :			16,55	9,28	57,97	381,68	0,24	0,20	25,36		15,65	65,65	244,09	65,68		
Итого ЗА ДЕНЬ :			45,05	46,26	211,26	1441,70	0,79	0,52	49,97		54,65	156,99	685,36	239,25		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7																

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	5,49	6,88	27,48	193,76	0,20	0,05			20,00	24,29	147,13	57,28	1,61	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ И САХАРОМ	180	0,07	0,06	7,88	32,35	0,01			1,62		2,84	1,82	1,49	0,38	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			7,06	12,74	45,64	325,43	0,23	0,06	1,62	20,00	30,93	161,95	61,37	2,23		
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02		4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД																
3/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН С ЯБЛОКАМИ	30	0,34	1,86	1,82	25,34	0,01	0,01		8,37		9,50	6,25	3,56	0,34	
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,17	3,60	6,57	63,34	0,05	0,04		12,51		4,50	15,08	31,10	12,45	0,45
367/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,28	16,65	3,06	207,20	0,07	0,11		3,64		54,50	17,09	106,65	16,07	0,96
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02				19,63	4,31	60,24	19,59	0,40
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,07	17,36	71,47	0,02	0,01				12,23	19,35	6,30	0,47	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			20,54	27,34	82,60	658,59	0,24	0,21	24,52	78,63	71,41	278,99	70,77	4,08		
ПОЛДНИК																
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-Й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12		48,89		6,00	63,22	104,06	49,38	1,96
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02				1,25	7,73	38,26	6,73	0,53
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ С САХАРОМ	180	0,16	0,04	8,44	34,75	0,01	0,01		10,80		6,38	4,18	2,37	0,08	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			10,09	19,97	77,17	528,71	0,24	0,16	59,69	7,25	81,33	159,50	61,28	2,79		
Всего за день :			38,69	60,25	228,41	1610,53	0,73	0,45	89,83	105,88	197,67	614,44	201,42	11,90		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,6 : 5,9													

МАДОУ "ФРОЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "ГАЛАКТИКА" ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ЯСЛИ (БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ)

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
235/2021	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,63	5,45	31,63	194,03	0,17	0,02			20,00	12,15	94,70	33,20	1,11			
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03			
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24			
Итого ЗАВТРАК :			6,13	11,25	50,89	329,28	0,19	0,03			20,00	16,27	107,74	35,83	1,38			
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20			
ОБЕД																		
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,52	1,82	2,79	29,65	0,01	0,01	2,51			12,85	14,48	7,34	0,48			
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,53	2,92	11,43	90,08	0,18	0,04	1,30		12,00	29,00	77,26	25,46	1,52			
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,47	3,66	1,59	69,21	0,05	0,10	0,38		33,01	37,87	119,18	23,40	0,54			
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98			10,49	60,94	24,13	0,94			
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27			1,08	0,54	0,36	0,05			
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого ОБЕД :			19,28	14,65	61,94	456,73	0,43	0,24	25,44		45,01	104,49	327,80	93,49	4,99			
ПОЛДНИК																		
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50			7,80	36,60	11,40	0,21			
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05			20,80	18,93	116,92	26,52	1,96			
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10						0,03	0,05	0,02				
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60			2,92	1,47	0,81	0,07			
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22			
Итого ПОЛДНИК :			8,36	7,62	74,19	398,77	0,25	0,12	10,10		20,80	33,68	168,04	41,55	2,46			

Всего за день : 34,17 33,92 196,82 1229,18 0,90 0,41 45,54 85,81 170,44 614,58 179,87 11,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8