

Утверждено  
МБДОУ  
«Яйский детский сад «Солнышко»  
Приказ №24  
от «31» августа 2023 г.

**Циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 и с 3-7 лет,  
посещающих МБДОУ «Яйский детский сад Солнышко»,  
с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими  
нормами потребления продуктов питания  
на 2023-2024 учебный год**

**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>1.5—3</b>	<b>3—7</b>	<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>1.5—3</b>	<b>3—7</b>
<i><b>Завтрак</b></i>			<i><b>Завтрак</b></i>		
Каша геркулесовая молочная	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Чай с сахаром	150	200	Чай с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
<i><b>Второй завтрак</b></i>			<i><b>Второй завтрак</b></i>		
Вафля	16	16	Яблоко	100	100
Чай с сахаром	150	200			
<i><b>Обед</b></i>			<i><b>Обед</b></i>		
Свекольник	150	200	Суп гречневый	150	200
Бефстроганов из печени	80	100			
Макароны отварные	130	150	Котлета рыбная	60	80
Компот из свежих фруктов	150	200	Картофельное пюре	130	150
			Соус белый	35	50
			Помидор свежий	30	30
Хлеб ржаной	20	25	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб ржаной	20	25
			Хлеб пшеничный	20	25
<i><b>Полдник</b></i>			<i><b>Полдник</b></i>		
Напиток кисломолочный	200	200	Ватрушка с повидлом	60	40
			Какао с молоком	150	200
<i><b>Ужин</b></i>			<i><b>Ужин</b></i>		
Суп молочный с крупой	150	200	Бигус с мясом	180	200
Какао с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 4	1.5—3	3—7
	<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>	
Каша гречневая на молоке	150	200	Суп молочный с крупой	150	200
Какао с молоком	150	200	Чай с шиповником	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Бутерброд с маслом	30/10	30/10
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Пряник	30	30	Апельсин	100	100
Чай с сахаром	150	200			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп «полевой»	150	200	Суп картофельный с вермишелью	150	200
Мясной сырок с сыром	65	75	Жаркое домашнему	80	100
Соус томатный	25	30	Компот из свежих фруктов	150	200
Каша перловая	130	150	Хлеб ржаной	20	25
кисель	150	200			
Хлеб ржаной	20	25	Хлеб пшеничный	20	25
Хлеб пшеничный	20	25			
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Манник со сгущенным молоком	50/10	50/10	Вафля	16	16
			Час с сахаром	150	200
Кофейный напиток	150	200			
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Омлет натуральный	60	80	Макароны с сыром	145	170
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 5	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 6	1.5—3	3—7
	<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>	
Каша манная молочная	150	200	Каша молочная рисовая	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
Сыр	15	15			
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	200	200	Напиток кисломолочный	200	200
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Рассольник	150	200	Щи из свежей капусты	150	200
Тефтели мясные	70	80	Котлета мясная	60	70
Каша гречневая	130	150	Картофельное пюре	130	150
Томатный соус	25	30	Соус белый	35	50
Компот из сухофруктов	150	200	Салат из свежих огурцов	40	60
Хлеб ржаной	20	25	Кисель	150	200
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб ржаной	20	25
			Хлеб пшеничный	20	25
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Бутерброд с повидлом	30/10	30/10	Вафля	16	16
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Суп картофельный	150	200	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Салат из капусты	30	50	Чай с сахаром	150	200
Кофейный напиток	150	200	Хлеб пшеничный	30	50
Хлеб пшеничный	30	50			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 8	1.5—3	3—7
	<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>	
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша «Дружба» молочная	150	200
Чай с молоком	150	200	Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Напиток кисломолочный	200	200	Сок фруктовый	200	200
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Борщ	150	200	Суп гороховый	150	200
Плов с мясом	65	75	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	200
Компот из сухофруктов	150	200	Соус сметанный	20	30
Хлеб ржаной	20	25	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб ржаной	20	25
			Хлеб пшеничный	20	25
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Булочка домашняя	60	60	Банан	100	100
Молоко кипяченое	150	200			
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Суфле мясное с рисом	150	200	Салат из свеклы	45	60
Соус белый	35	50	Рыба под омлетом	130	150
Компот из шиповника	150	200	Чай с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 9	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 10	1.5—3	3—7
	<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>	
Каша розовые щёчки	150	200	Каша пшенная молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	30	50	Хлеб пшеничный	30	50
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Печенье	22	44	Печенье сахарное	22	44
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Суп с клецками	150	200	Суп рыбный	150	200
Голубцы ленивые	180	220	Гуляш мясной	80	100
Соус белый	35	50	Рис отварной	130	150
Кисель	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	25
Хлеб пшеничный	20	25	Хлеб пшеничный	20	25
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Пряник	30	30	Яблоко	100	100
Чай с сахаром	150	200			
<i>Ужин</i>			<i>Ужин</i>		
Каша гречневая	110	150	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	200
Яйцо отварное	45	45	Салат из моркови	40	60
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	30	50			

## Список литературы

1. Перевалов А.Л. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ / А.Л. Перевалов – Пермь, 2012.
2. Снигур М.И. Питание детей / М.И. Снигур – Киев: Рипол Классик, 1988.
3. Коровка Л.С., Добросердова И.И. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Коровка Л.С., Добросердова И.И. – Пермь: Уральский региональный центр питания, 2002.
4. Тутельяна В.А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Магильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011.
5. Конь И.Я., Тобис В.И., Цапенко М.М. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» / Конь И.Я., Тобис В.И., Цапенко М.М. - Москва, 2007.
6. Магильный М.П. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений «699 блюд для питания детей в детском саду и яслях (ДОУ)» / Магильный М.П. - Пермь, 2013