

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Аксайского района детский сад №30 «Светлячок»
Ростовская область, Аксайский район, ст. Ольгинская, переулок 4-й, дом 37 телефон (86350)38-1-29

ИНН 6102016508 КПП 610201001 ОГРН 1026100659859



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №30 «Светлячок»

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,9	5,08	31,5	197,16		93
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		6
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36		7
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,03	21,25		392
	ИТОГО	425	10,8	12,0	52,2	360,0		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90		368
	ИТОГО	100	2,7	3	13,05	90		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	180	4,01	3,2	10,75	110,4		81/115
2	Тефтели мясные с соусом	80	6,14	8,06	16,2	112,05		286
3	Пюре картофельное	130	2,96	4,07	18,56	126,37		321
4	Овощи отварные	50	1,5	5,15	6,4	99		320
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121		
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2		376
	ИТОГО	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
полдник с 15.30								
1	Булочка домашняя	70	3,06	4,5	30,69	176,4		469
2	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6		400
	ИТОГО	250	8,1	9,0	39,2	270,0		
ужин с 18.30								
1	Омлет натуральный	150	6,06	10,46	17,39	187,05		215
2	Рагу из овощей с кабачками	130	5,67	4,33	31,92	192,28		202
3	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
4	Чай с лимоном	200	0,15	0,03	6,12	22,27		393
	ИТОГО	500	13,5	15,02	65,19	450		
ИТОГО за целый день		1945	54,03	60	261	1800,03		

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи			Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки					
завтрак 8.30-9.00								
1	Каша молочная с крупой	180	8,15	8,04		31,36	232,16	185
2	Хлеб пшеничный (йодированный)	30	2,43	0,3		14,64	72,6	
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63		0,07	33	6
4	Чай с лимоном	200	0,15	0,03		6,12	22,27	393
	ИТОГО	415	10,8	12,0		52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	2,7	3		13,05	90	399
	ИТОГО	180	2,7	3		13,05	90	
обед 12.00-13.00								
1	Суп-харчо	180	1,67	4,46		12,83	99,8	109
2	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	180	10,83	12,78		26,63	259,89	291/354
3	Салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,42	3,06		2,64	39,7	5
4	Хлеб пшеничный (йодированный)	20	1,62	0,2		9,76	48,4	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5		24,4	121	
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01		15,06	61,2	376
	ИТОГО	660	18,9	21,0		91,3	630,0	
полдник с 15.30								
1	Кондитерское изделие	50	2,5	4		31,15	164	703
2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5		8	106	401
	ИТОГО	250	8,1	9,0		39,2	270,0	
ужин с 18.30								
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	6,55	9,43		31,03	238	230/354
2	Плоды свежие (в ассортименте)	100	2,7	3		13,05	90	368
3	Хлеб пшеничный (йодированный)	20	1,62	0,2		9,76	48,4	
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,37		11,41	73,6	395
	ИТОГО	450	13,54	15		65,25	450	
ИТОГО за целый день		1955	54,0	60,0		261,0	1800,0	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Каша молочная с крупой	180	5,24	5,36	25,93	178,64		185
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		6
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		397
4	Какао с молоком	200	3,09	2,71	11,56	75,76		360
	ИТОГО	415	10,8	12	52,2	360		
второй завтрак 10.30-11.00								399
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	2,7	3	13,05	90		
	ИТОГО	180	2,7	3	13,05	90		
обед 12.00-13.00								64
1	Борщ летний	180	3,58	6,58	12,55	95,5		305
2	Котлеты рубленые из птицы	80	3,43	7,49	3,69	110,11		205
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,87	4,03	29,28	187,42		15
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,26	2,11	1,68	26,23		48,4
5	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		121
6	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121		41,4
7	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4		486
	ИТОГО	690	18,9	21,0	91,4	630,1		
полдник с 15.30								703
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	50	2,5	4	31,15	164		401
2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	8	106		270
	ИТОГО	250	8,1	9	39,15	270		
ужин с 18.30								247
1	Рыба, тушенная с овощами	70	8,96	9,31	27,3	222,93		125
2	Картофель отварной с маслом	130	2,62	3,42	21,22	130,02		33
3	Салат из свеклы	50	0,58	2,09	3,38	39,5		36,3
4	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	21,25		450
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,03	21,25		1800,06
	ИТОГО	465	13,5	15	65,25	450		
ИТОГО за целый день		2000	54	60	261	1800,06		

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Каша молочная с крупой	180	3,34	2,75	26,08	144,8		185
2	Хлеб пшеничный (йодированный)	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		6
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36		7
5	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,37	11,41	73,6		395
	ИТОГО	405	10,80	12,00	52,20	360,00		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90		368
	ИТОГО	100	2,70	3,00	13,05	90,00		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с крупой	180	2,04	4,88	8,78	65,32		80
2	Жаркое по-домашнему	150	10,34	15,32	29,9	312,15		276
3	Овощи натуральные свежие (в ассортименте)	50	0,59	0,09	3,45	21,93		71
4	Хлеб пшеничный (йодированный)	25	1,62	0,2	9,76	48,4		
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121		
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2		376
	ИТОГО	635	18,90	21,00	91,35	630,00		
полдник с 15.30								
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	3,06	4,5	30,69	176,4		466
2	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6		400
	ИТОГО	250	8,10	9,00	39,15	270,00		
ужин с 18.30								
1	Котлеты рыбные любительские	80	4,99	6,85	14,92	127,79		256
2	Каша вязкая	130	5,38	4,26	28,63	167,12		314
3	Салат из белокочанной капусты	50	1,36	3,66	5,82	84,42		20
4	Хлеб пшеничный (йодированный)	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
5	Чай с лимоном	200	0,15	0,03	6,12	22,27		393
	ИТОГО	480	13,50	15,00	65,25	450,00		
ИТОГО за целый день		1870	54,00	60,00	261,00	1800,0		

Сезон: лето-осень
 День 5. Пятница
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Каша молочная с крупой	180	8,23	8,08	31,47	233,1		185
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		6
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,03	21,25		392
	ИТОГО	415	10,8	12,0	52,2	360,0		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	2,7	3	13,05	90		399
	ИТОГО	180	2,7	3	13,05	90		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,39	4,19	18,34	110,75		82
2	Птица тушенная с соусом	80	6,91	8,7	9,86	151,8		290
3	Рис отварной	130	3,25	5,47	11,51	108,03		315
4	Икра кабачковая	50	0,38	1,96	2,47	29		53
5	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
6	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121		
7	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2		376
	ИТОГО	690	18,9	21,0	91,4	630,2		
полдник с 15.30								
1	Бутерброд с повидлом	50	2,5	4	31,15	164		2
2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	8	106		401
	ИТОГО	250	8,1	9,0	39,2	270,0		
ужин с 18.30								
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	7,71	9,29	40,64	284,26		237/351
2	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90		368
3	Какао с молоком	200	3,09	2,71	11,56	75,76		397
	ИТОГО	450	13,5	15	65,25	450,02		
ИТОГО за целый день		1985	54,0	60,1	261,1	1800,2		

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная с крупой	180	5,9	5,08	31,5	197,16	185
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	6
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	7
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	392
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,03	21,25	
	ИТОГО	425	10,8	12,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	368
	ИТОГО	100	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	180	2,04	4,88	8,78	65,32	80
2	Котлеты рубленые	80	4,73	9,3	2,22	120,15	282
3	Каша вязкая	130	5,87	4,03	29,28	187,42	314
4	Салат витаминный	50	0,41	2,15	1,96	27,01	49
5	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
6	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	
7	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2	376
	ИТОГО	690	19,0	21,1	91,5	630,5	
полдник с 15.30							
1	Булочка школьная	70	3,12	4,7	30,85	178,4	593
2	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	400
	ИТОГО	250	8,2	9,2	39,3	272,0	
ужин с 18.30							
1	Яйца вареные	50	6,22	6,65	0,34	76,92	213
2	Рагу овощное	180	5,56	8,25	49,05	302,47	343
3	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
4	Чай с лимоном	200	0,15	0,03	6,12	22,27	393
	ИТОГО	450	13,55	15,13	65,27	450,06	
ИТОГО за целый день		1915	54,2	60,4	261,3	1802,6	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					Ккал	№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак 8.30-9.00								
1	Каша молочная с крупой	180	8,13	8,08	31,37	232,1	185	
2	Хлеб пшеничный (йодированный)	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6	
4	чай с лимоном	200	0,15	0,03	6,12	22,27	393	
	ИТОГО	415	10,8	12,0	52,2	360,0		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	2,7	3	13,05	90	399	
	ИТОГО	180	2,7	3	13,05	90		
обед 12.00-13.00								
1	Суп из овощей	180	2,46	3,55	5,12	69,39	135	
2	Оладьи из печени по-купецки	80	4,1	10,22	4,27	102,44	404	
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,87	4,03	29,28	187,42	205	
4	Икра баклажанная	50	0,18	2,57	1,13	28,1	52	
5	Хлеб пшеничный (йодированный)	25	2,03	0,25	12,2	60,5		
6	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121		
7	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2	376	
	ИТОГО	695	19,0	21,1	91,5	630,1		
полдник с 15.30								
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	50	2,5	4	31,15	164	703	
2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	8	106	401	
	ИТОГО	250	8,1	9,0	39,2	270,0		
ужин с 18.30								
1	Сырники из творога с соусом молочным (сладким)	150	6,58	9,51	31,1	238,44	231/351	
2	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	368	
3	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,37	11,41	73,6	395	
	ИТОГО	450	13,57	15,08	65,32	450,44		
ИТОГО за целый день		1990	54,07	60,25	261,18	1800,46		

Сезон: лето-осень
 День 8. Среда
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
		Масса порции в граммах						
завтрак 8.30-9.00								
1	Каша молочная вязкая	180	5,24	5,36	25,93	178,64	168	
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6	
4	Какао с молоком	200	3,09	2,71	11,56	75,76	397	
	итого	415	10,8	12,0	52,2	360,0		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	2,7	3	13,05	90	399	
	итого	180	2,7	3	13,05	90		
обед 12.00-13.00								
1	Свекольник	180	1,94	7,16	15,25	76,55	58	
2	Гуляш	80	7,9	8,91	12,5	210,5	260	
3	Пюре картофельное	130	2,96	4,07	18,56	126,37	321	
4	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71	
5	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
6	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121		
7	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486	
	итого	690	18,9	21,0	91,4	630,2		
полдник с 15.30								
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	0,36	1,5	17,64	86,5	703	
2	Плоды свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	368	
3	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	400	
	итого	300	8,1	9,0	39,2	270,1		
ужин с 18.30								
1	Биточки рыбные запеченные	80	4,99	6,85	14,92	127,79	255	
2	Капуста тушеная	150	6,77	7,92	34,54	252,56	132	
3	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,03	21,25	392	
	итого	450	13,5	15	65,25	450		
ИТОГО за целый день		2035	54,0	60,0	261,1	1800,3		

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

возрастная категория: 3-7 лет									
Наименование блюд		Прием пищи					Ккал	№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак 8.30-9.00									
1	Каша молочная с крупой	180	3,34	2,75	26,08	144,8	185		
2	Хлеб пшеничный (йодированный)	30	2,43	0,3	14,64	72,6			
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6		
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7		
5	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,37	11,41	73,6	395		
	итого	405	10,8	12,0	52,2	360,0			
второй завтрак 10.30-11.00									
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	368		
	итого	100	2,7	3	13,05	90			
обед 12.00-13.00									
1	Борщ с капустой и картофелем	180	1,89	6,08	9,81	83,83	57		
2	Плов	180	10,6	14,3	30,6	303,8	265		
3	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	71		
4	Хлеб пшеничный (йодированный)	25	1,62	0,2	9,76	48,4			
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121			
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2	376		
	итого	665	19,0	21,2	91,5	630,2			
полдник с 15.30									
1	Крендель сахарный	70	3,06	4,5	30,69	176,4	460		
2	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	400		
	итого	250	8,1	9,0	39,2	270,0			
ужин с 18.30									
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,53	11,27	24,8	227,38	252		
2	Картофель отварной с маслом	130	2,62	3,42	21,22	130,02	125		
3	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,59	0,09	3,45	21,93	27		
4	Хлеб пшеничный (йодированный)	20	1,62	0,2	9,76	48,4			
5	Чай с лимоном	200	0,15	0,03	6,12	22,27	393		
	итого	480	13,51	15,01	65,35	450			
ИТОГО за целый день		1900	54,1	60,2	261,3	1800,2			

Сезон: лето-осень
 День 10. Пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя вторая возрастная категория: 3-7 лет											
Наименование блюд		Прием пищи								№ рец.	
		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал					
завтрак 8.30-9.00											
1	Каша молочная с крупой	180	8,23	8,08	31,47	233,1	185				
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	6				
3	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	392				
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,03	21,25	360,0				
	ИТОГО	415	10,8	12,0	52,2						
второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	2,7	3	13,05	90	399				
	ИТОГО	180	2,7	3	13,05	90					
обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с клецками	180	4,51	5,79	15,45	152,89	85				
2	Рагу из птицы	180	8,18	11,98	23,1	168,5	412				
3	Салат из белокочанной капусты	50	1,36	3,66	5,82	84,42	20				
4	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4					
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	376				
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,26	0,01	15,06	61,2	636,4				
	ИТОГО	660	20,0	22,1	93,6						
полдник с 15.30											
1	Бутерброд с повидлом	50	2,5	4	31,15	164	2				
2	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	8	106	401				
	ИТОГО	250	8,1	9,0	39,2	270,0					
ужин с 18.30											
1	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким	150	7,75	9,35	40,66	284,27	236/351				
2	Плоды свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	368				
3	Какао с молоком	200	3,09	2,71	11,56	75,76	397				
	ИТОГО	450	13,54	15,06	65,27	450,03					
ИТОГО за целый день		1955	55,14	61,24	263,27	1806,39					
Итого за весь период			541,47	602,14	2613,14	18010,23					
Итого среднее значение			54,147	60,214	261,314	1801,023					

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20

Для разработки примерного перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г. образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под ред. М.П. Мотильяна, 2011 год. г. Москва
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильяна, 2011 год. г. Москва
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Мотильяна. – М.: Дели принт, 2017.

Разработчик Кривич Е.В. Тел.+7(978)896-90-21