

СОГЛАСОВАНО:
Совет по питанию
МБДОУ Детский сад №2
п.Приамурский
_____Халецкая И.С.____ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №2 п.Приамурский
_____Н.А.Перминова____ 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-и часовым пребыванием
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 п.Приамурский»
(МБДОУ Детский сад №2 п.Приамурский)

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2026г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.
Под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.,2013г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна,2011 г.,,2004г.

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2017г.

Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск,2005г.

Сбоник технологических нормативов для питания детей дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы
Д.В.Гращенко,А.И.Николаева-Екатеринбург, 2011г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений Пермь,2001г.

Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко,творог,соль.

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
1.Бутерброд с маслом (16) 2. Каша молочная гречневая(8а) 3. Какао с молоком(15)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Суп молочный с макаронными изделиями(39) 3.Чай сладкий с молоком(134)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша вязкая ячневая молочная(23) 3. Кофейный напиток с молоком(2)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша вязкая с овсяными хлопьями Геркулес(168.29а) 3. Какао с молоком(15)	1.Бутерброд с маслом (16) 2.Каша кукурузная вязкая(414) 3.Чай сладкий с молоком(134)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
1.Суп крестьянский с крупой(160) 2.Горошница(96) 3.Куриная подлива(56) 4. Макаронные изделия отварные(204) (1,2,3 группы) 5. Компот из свежемороженых ягод(123) 6.Хлеб(147)	1.Рассольник на м/б 2. Каша гречневая рассыпчатая(65) 3.Котлета рубленая из птицы.(305) 4. Овощи натуральные соленые или свежие(69) 5. Соус молочный для запекания(218) 6.Компот из с/ф с витамином С.(9) 7. Хлеб(147)	1. Суп картофельный с макаронными изделиями(82) 2. Картофель отварной(1/3) 3.Тефтели мясные.(287) 4.Соус красный основной(7) 5.Салат из свежих помидоров и огурцов.(31) 6.Компот из с/ф с витамином С(9) 7.Хлеб(147)	1.Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы(47а) 2. Макаронные изделия отварные(204) 3.Рыба,припущенная в молоке.(246) 4. Компот из с/ф с витамином С(9) 5.Хлеб(147)	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками(41) 2.Ленивые голубцы с курой.(71) 3.Компот из с/ф с витамином С(9) 4.Хлеб(147)
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
1. Вафли(152) 2.Чай с сахаром(13)	1. Булочка «Российская»(276) 2. Чай с лимоном(31)	1. Пряник (510) 2. Чай с сахаром (13)	1. Бутерброды с джемом или с повидлом(101) 2. Чай сладкий с молоком.(134)	1.Печенье(151) 2.Напиток из шиповника.(97)
<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>
1. Биточки рисовые(199) 2.Повидло.(1) 3.Чай с сахаром(13)	1.Макаронные отварные с сыром(206) 3.Чай с сахаром(13)	1.Каша рассыпчатая с овощами(211) 2.Кукуруза консервированная отварная(38) 3.Чай с сахаром(13) 4.Хлеб(147)	1.Каша гречневая рассыпчатая с овощами.944/3) 2.Чай с сахаром(13) 3.Хлеб.(147)	1.Макаронные изделия отварные.(204) 2.Птица тушеная.(301) 3.Чай с сахаром. (13) 4. Хлеб (147)

2 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
1.Бутерброд с маслом(16) 2.Каша молочная рисовая(50) 3 .Кофейный напиток с молоком(2)	1. Бутерброд с маслом и сыром(3) 2.Каша вязкая манная молочная(32) 3.Чай сладкий с молоком (134)	1.Бутерброд с маслом(16) 2. Каша молочная пшеничная(45) 3. Какао с молоком(15)	1.Бутерброд с маслом(16) 2. Каша молочная «Дружба».(14) 3. Кофейный напиток с молоком(2)	1.Бутерброд с маслом(16) 2.Каша молочная пшеничная(68) 3.Чай сладкий с молоком(134)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
1.Суп с рыбными консервами(87) 2.Макаронник с мясом(263) 3.Компот из свежемороженых ягод(123) 4.Хлеб(147)	1.Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.(5) 2.Жаркое по –домашнему.(19) 3.Овощи натуральные соленые или свежие.(69) 4. Компот из с/ф с витамином С (9) 5. Хлеб(147)	1.Суп картофельный с крупой.(80) 2. Омлет паровой с мясом.(224) 3. Компот из с/ф с витамином С (9) 4. Хлеб(147)	1. Свекольник(136) 2.Каша гречневая рассыпчатая(65) 3.Суфле из печени(49) 4.Соус молочный для запекания(218) 5. Компот из с/ф с витамином С(9) 6. Хлеб(147)	1.Ши из свежей капусты ,с мясом и сметаной.(34) 2.Плов.(265) 3. Салат из свеклы с чесноком(57) 4.Компот из с/ф с витамином С(9) 5.Хлеб(147)
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
1.Бутерброды с джемом или с повидлом(101) 2. Чай с сахаром(13)	1.Сдоба (466) 2.Чай с сахаром(13)	1.Вафли.(152) 2. Чай с лимоном.(31)	1. Пряник(510) 2. Чай с сахаром(13)	1. Печенье(151) 2.Напиток из шиповника.(97)
<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>	<u>Ужин</u>
1.Омлет натуральный с маслом(37) 2.Икра кабачковая(93) 3. Чай с сахаром(13) 4.Хлеб(147)	1. Кулеш с мясом(203,4) 2.Чай с сахаром (13) 3. Хлеб(147)	1.Макароны отварные с овощами.(300) 2.Чай с сахаром(13) 3. Хлеб(147)	1.Оладьи.(401) 2.Молоко сгущенное.(490) 3.Чай с сахаром(13)	1.Салат «Мозаика»(35) 2.Яйцо отварное(63) 3.Чай с сахаром(13) 4. Хлеб(147)