

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего №66 от 03.09.26 г.

МБДОУ "Сибирячок"

г.Искитима НСО

Т.Н.Люхно

Перспективное десятидневное меню в зимне-весенний период
МБДОУ "Сибирячок"
города Искитима НСО
(возрастная категория от 3-7 лет (ОВЗ))

Люхно
Татьяна
Николаевна

Подписано: Люхно Татьяна
Николаевна
DN: сп=Люхно Татьяна
Николаевна, с=RU,
о=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ГОРОДА ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ,
email=obr.local@mail.ru
Дата: 2026.09.25 09:02:32
+07'00'

При составлении рецептур использованы данные "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельина- М. Дели принт. 2016 г. 640 с., "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при общеобразовательных учреждениях". под редакцией Лапшиной.

Норма вложения сырья весом брутто в рецептуре рассчитываются в соответствии с действующим 2Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания или устанавливаются актами отработок расхода сырья в соответствии с ГОСТ Р 53106 "Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания". Замена компонентов производится на основании норм взаимозаменяемости, предусмотренных вышеуказанным сборником, а также рекомендаций по замене продуктов по белкам и углеводам в СанПиН 2.4.1.2049-13.

Производство продукции осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.1.2049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" СП 2.3.6.1079-01 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и производственного сырья" и СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов".

Наименование блюд согласно Сан Пиам, Рецептура	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Микроэлементы		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca,мг	Fe, мг	Вит. В1,	Вит. В2,	Вит. С,
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12

1 день

Завтрак											
№ 185	Каша манная молочная	200	5,1	5,9	41,7	240,3	12,9	0,54	0,045	0,03	
№2	Бутерброд с повидлом	60	2,6	8,4	25,9	170,5	11,4	0,91	0,05	0,035	0,1
№395	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	4,6	20,8	141,12	124,5	0,13	0,04	0,15	1,28
Итого:		11,83	18,9	88,4	551,92	148,8	1,58	0,135	0,215	1,38	
2-Завтрак											
	Барни	30	1,9	0,6	9,6	111	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:		1,9	0,6	9,6	111	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03	
Обед											
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,8	8,5	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,5
№286	Тефтели мясные	80	11,33	12,53	14,19	214,9	40,1	1,25	0,07	0,11	1,05
№165	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,3	6,2	46,9	280,6	16,8	5,04	0,26	0,12	
№116	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,92	20,12	2,48	0,1	0,008	0,002	0,66
№380	Кисель из смородины	200	2,89	0,06	38,6	166,5	32,3	0,6	0,02	0,04	0,49
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:		31,38	25,25	147,91	943,32	152,58	9,3	0,508	0,352	21,22	
Полдник											
№207	Лапша отварная с маслом, сыром	150	7,6	6,8	31,4	217,2	29,8	1,4	0,07	0,04	0,03
№ 392	Чай Каркаде	200			10,2	40,8	10,4	0,25			0,3
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:		10,5	11,8	72,5	426,6	51,7	2,16	0,118	0,07	0,36	
Всего за день:		55,61	56,55	318,41	2032,84	364,58	13,55	0,809	0,667	22,99	

2 день

Завтрак											
№ 93	Суп молочный с вермишелью	200	7,18	6,5	23,5	181,2	202	0,63	0,1	0,25	1,14
№ 1	Бутерброд с маслом	46	2,7	8,4	16,4	152	10,4	0,7	0,05	0,035	
№ 125	Цикорий с молоком	200	4,8	4,8	21,96	150,2	184,9	0,18	0,04	0,2	0,9
Итого:		14,68	19,7	61,86	483,4	397,3	1,51	0,19	0,485	2,04	
2-Завтрак											
№127	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
Итого:		1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10	
Обед											
№ 76	Рассольник	200	2,8	3,3	22,8	132,1	34,5	0,8	0,08	0,06	8,2
№ 282	Биточки из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173,4	14	1,18	0,07	0,11	
№ 316	Ри припущенный с овощами	150	4,4	6,4	44	251,2	1,6	0,63	0,03	0,02	
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:		25,36	19,28	142,94	846,6	99,5	5,38	0,282	0,236	9,12	
Полдник											
№ 321	Картофельное пюре	150	3,7	15,7	24,5	254,1	44,4	1,21	0,16	0,13	21,8
№84	Сельдь солёная	50	8,5	4,26		72,4	40	0,56	0,02	0,06	
№392	Чай с сахаром	200	0,06	0,013	9,1	36,4	10,4	0,25			0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:		11,46	4,653	27,5	197,4	59,2	1,57	0,07	0,08	0,29	
Всего за день:			53	44,133	253,3	1622,4	564	9,06	0,582	0,851	21,45

3 день

Завтрак											
№ 185	Каша гречневая молочная	200	7	7,3	38,7	248,5	14,1	3,73	0,16	0,09	
№ 1а	Батон с маслом	46	3,2	9,8	19	177	12,1	0,8	0,06	0,04	
№394	Чай с молоком	200	4,94	4,57	20,7	143,7	125,3	0,41	0,04	0,15	1,32
Итого:			15,14	21,67	78,4	569,2	151,5	4,94	0,26	0,28	1,32
2-Завтрак											
№399	Сок фруктовый	100	0,45		9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Итого:			0,45	0	9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Обед											
№ 58	Суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,3	134,9	38,1	2	0,23	0,07	5,8
№ 305	Котлета рубленая из птицы	80	15,64	3,89	23,46	191,4	31,2	1,36	0,08	0,09	0,14
№ 205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,6	5,1	31,6	198,7	5,8	1,3	0,07	0,03	
№376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			33,98	15,07	135,86	814,9	124,5	7,43	0,482	0,236	6,86
Полдник											
№ 237	Запеканка из творога со сгущённым моло	150	26,3	18,1	25,7	370,9	220,9	1,03	0,07	0,39	0,36
№393	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	13,3	53,3	16,6	0,42			3,7
Итого:			26,45	18,12	39	424,2	237,5	1,45	0,07	0,39	4,06
Всего за день:			76,02	54,86	262,35	1846,46	519,8	15,08	0,822	0,916	14,04

4 день											
Завтрак											
№ 185	Каша "Дружба" молочная	200	5,2	6,8	37	230	15,1	1,24	0,16	0,03	
№2	Бутерброд с джемом	60	2,6	8,4	25,9	170,5	11,4	0,91	0,05	0,035	0,1
№397	Какао с молоком	200	4,04	3,51	17,4	117,3	150,7	0,47	0,05	0,18	1,57
Итого:			11,84	18,71	80,3	517,8	177,2	2,62	0,26	0,245	1,67
2-Завтрак											
Итого:			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед											
№ 44	Суп свекольный	200	2,1	3,4	22,1	127,4	23,4	0,81	0,08	0,05	5,7
№ 276	Жаркое по-домашнему с филе птицы	210	27,5	17,4	28,9	382,2	31,1	4,03	0,21	0,34	8,9
№376	Компот из вишни	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			35,84	21,58	115,5	799,5	103,9	7,61	0,392	0,436	15,52
Полдник											
№215	Омлет натуральный	100	17,5	13,46	21,5	277,14	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
№398	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,54	87,2	21,1	0,62	0,01	0,06	99
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			21,07	18,73	72,94	532,94	95,4	2,67	0,108	0,4	99,18
Всего за день:			68,75	59,02	268,74	1850,24	376,5	12,9	0,76	1,081	116,37

5 день											
Завтрак											
№ 185	Каша геркулесовая молочная	200	4,3	7,5	28,8	200	21	1,24	0,13	0,04	
№ 1	Бутерброд с маслом	46	2,7	8,4	16,4	152	10,4	0,7	0,05	0,035	
№395	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	4,6	20,8	141,12	124,5	0,13	0,04	0,15	1,28
Итого:			11,13	20,5	66	493,12	155,9	2,07	0,22	0,225	1,28
2-Завтрак											
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
№399	Сок фруктовый	100	0,45		9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Итого:			0,45	0	9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Обед											
№ 82	Суп картофельный с лапшой	200	2,7	2,8	17,1	104,4	24,6	1,08	0,11	0,06	8,2
№ 255	Суфле из рыбы	140	20,9	12,4	14,76	254,24	49,4	0,47	0,024	0,15	0,49
№354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,1	8,2	0,06			0,01
№376	Компот из груши	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			30,26	17,48	98,12	670,64	131,6	4,38	0,236	0,256	9,62
Полдник											
№ 275	Сосиска отварная	70	7,2	9,6		115,2	17,5	0,9	0,1	0,08	
№ 33	Свекла тушёная с кукурузой консервированная	60	1,98	4,8	10	91,12	20,5	0,84	0,01	0,02	0,76
№392	Чай с сахаром	200	0,06	0,013	9,1	36,4	10,4	0,25			0,03
Итого:			2,04	4,813	19,1	127,52	30,9	1,09	0,01	0,02	0,79
Всего за день:			43,88	42,793	192,31	1329,44	324,7	8,8	0,476	0,511	13,49

6 день

Завтрак											
№ 185	Каша манная молочная	200	5,1	5,9	41,7	240,3	12,9	0,54	0,045	0,03	
№ 1а	Батон с маслом	46	3,2	9,8	19	177	12,1	0,8	0,06	0,04	
№ 125	Цикорий с молоком	200	4,8	4,8	21,96	150,2	184,9	0,18	0,04	0,2	0,9
Итого:			13,1	20,5	82,66	567,5	209,9	1,52	0,145	0,27	0,9
2-Завтрак											
	Чокопай	30	1,35	5,4	18,9	129,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			1,35	5,4	18,9	129,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Обед											
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,8	8,5	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,5
№ 283	Котлета из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173,4	14	1,18	0,07	0,11	
№165	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,3	6,2	46,9	280,6	16,8	5,04	0,26	0,12	
№116	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,92	20,12	2,48	0,1	0,008	0,002	0,66
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			29,52	21,48	134,46	848,02	125,98	9,88	0,49	0,318	20,08
Полдник											
№207	Лапша отварная с маслом, сыром	150	7,6	6,8	31,4	217,2	29,8	1,4	0,07	0,04	0,03
№393	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	13,3	53,3	16,6	0,42			3,7
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			10,65	11,82	75,6	439,1	57,9	2,33	0,118	0,07	3,76
Всего за день:			54,62	59,2	311,62	1984,22	405,28	14,24	0,801	0,688	24,77

7 день											
Завтрак											
№ 185	Каша пшеничная молочная	200	6,1	6,1	44,9	258,9	25	2,6	0,12	0,04	
№2	Бутерброд с джемом	60	2,6	8,4	25,9	170,5	11,4	0,91	0,05	0,035	0,1
№394	Чай с молоком	200	4,94	4,57	20,7	143,7	125,3	0,41	0,04	0,15	1,32
Итого:			13,64	19,07	91,5	573,1	161,7	3,92	0,21	0,225	1,42
2-Завтрак											
№399	Сок фруктовый	100	0,45		9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Итого:			0,45	0	9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Обед											
№ 76	Рассольник										
№277	Гуляш из филе птицы	130	20,5	16	8,2	258,8	29,7	1,2	0,04	0,11	0,88
№ 321	Картофельное пюре	150	3,7	15,7	24,5	254,1	44,4	1,21	0,16	0,13	21,8
№ 372	Компот из облепихи	200	0,16	0,16	23,5	96	14,5	0,9	0,01	0,008	1,7
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			30,16	32,62	93	786,1	106,2	4,83	0,31	0,288	24,9
Полдник											
№466	Булочка Майская	50	3,88	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	
№398	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,54	87,2	21,1	0,62	0,01	0,06	99
Итого:			4,55	2,63	46,69	228,2	32,1	1,31	0,08	0,1	99
Всего за день:			48,8	54,32	240,28	1625,56	306,3	11,32	0,61	0,623	127,12

8 день											
Завтрак											
№ 185	Каша рисовая молочная	200	5,4	6,37	37,38	228,4	2,8	0,21	0,01	0,01	
№ 1	Бутерброд с маслом	46	2,7	8,4	16,4	152	10,4	0,7	0,05	0,035	
№395	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	4,6	20,8	141,12	124,5	0,13	0,04	0,15	1,28
Итого:			12,23	19,37	74,58	521,52	137,7	1,04	0,1	0,195	1,28
2-Завтрак											
№125	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
Итого:			0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
№ 58	Суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,3	134,9	38,1	2	0,23	0,07	5,8
№ 255	Котлета рыбная запечённая	80	17,9	12,4	4,76	202	49,4	0,47	0,024	0,15	0,49
№ 205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,6	5,1	31,6	198,7	5,8	1,3	0,07	0,03	
№376	Компот из вишни	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			36,24	23,58	117,16	825,5	142,7	6,54	0,426	0,296	7,21
Полдник											
№ 458	Сырники из творога со сгущённым молоком	130	18,7	12,6	11,4	233,8	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
№ 392	Чай Каркаде	200			10,2	40,8	10,4	0,25			0,3
Итого:			18,7	12,6	21,6	274,6	166,2	1,02	0,07	0,27	0,55
Всего за день:			67,57	55,95	223,14	1665,62	462,6	10,8	0,626	0,781	19,04

9 день											
Завтрак											
№ 185	Каша пшённая молочная	200	5,2	6,8	37	230	15,1	1,24	0,16	0,03	
№ 1	Бутерброд с маслом	46	2,7	8,4	16,4	152	10,4	0,7	0,05	0,035	
№ 125	Цикорий с молоком	200	4,8	4,8	21,96	150,2	184,9	0,18	0,04	0,2	0,9
Итого:			12,7	20	75,36	532,2	210,4	2,12	0,25	0,265	0,9
2-Завтрак											
Итого:			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед											
№ 82	Суп картофельный с лапшой	200	2,7	2,8	17,1	104,4	24,6	1,08	0,11	0,06	8,2
№ 294	Запеканка из печени с рисом	150	22,5	9,14	24,7	271,1	31,1	7,07	0,32	2,3	10,45
№354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,1	8,2	0,06			0,01
№129	Морковь тушёная	60	2	6	3	94,4	35,3	0,27	0,08	0,07	3,7
№ 376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			33,86	20,22	111,06	781,9	148,6	11,25	0,612	2,476	23,28
Полдник											
№215	Омлет натуральный	100	17,5	13,46	21,5	277,14	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
№392	Чай с сахаром	200	0,06	0,013	9,1	36,4	10,4	0,25			0,03
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			20,46	18,473	61,5	482,14	84,7	2,3	0,098	0,34	0,21
Всего за день:			67,02	58,693	247,92	1796,24	443,7	15,67	0,96	3,081	24,39

10 день											
Завтрак											
№ 185	Каша ячневая молочная	200	5,6	6,9	44,4	262,1	47,9	1,05	0,1	0,08	2,68
№ 2	Бутерброд с маслом, повидлом	65	2,79	8,4	28,9	202,3	11,4	0,91	0,05	0,035	1
№397	Какао с молоком	200	4,04	3,51	17,4	117,3	150,7	0,47	0,05	0,18	1,57
Итого:			12,43	18,81	90,7	581,7	210	2,43	0,2	0,295	5,25
2-Завтрак											
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
№399	Сок фруктовый	100	0,45		9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Итого:			0,45	0	9,09	38,16	6,3	1,26	0,01	0,01	1,8
Обед											
№ 57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	12,7	98,5	44,3	1,2	0,04	0,04	10,3
№ 304	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	405,8	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
№ 13а	Огурец свежий	60	0,4		1,4	7,2	13,1	0,34	0,01	0,1	5,7
№ 376	Компот из груши	200	0,44	0,02	27,7	112,7	31,8	1,25	0,002	0,006	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,38	18,4	88,6	8,8	0,76	0,05	0,02	0,26
Итого:			29,91	25,37	114,29	801,4	147,1	6,34	0,412	0,296	17,93
Полдник											
№ 275	Сосиска отварная	70	7,2	9,6		115,2	17,5	0,9	0,1	0,08	
№393	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	13,3	53,3	16,6	0,42			3,7
	Вафли	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			10,25	14,62	44,2	337,1	45,6	1,83	0,148	0,11	3,73
Всего за день:			53,04	58,8	258,28	1758,36	409	11,86	0,77	0,711	28,71

	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Микроэлементы		Витамины		
	белки	жиры	углеводы		Ca,мг	Fe, мг	Вит. В1,	Вит. В2,	Вит, С,
Суммарно за 10 дней:	588,31	544,32	2576,35	17511,38	4176,46	123,28	7,22	9,91	412,37

Среднее по 10 дням:	58,8	54,4	257,6	1751,1	417,6	12,3	0,7	1,0	41,2
---------------------	------	------	-------	--------	-------	------	-----	-----	------