

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 1-3 лет)

Люхно
Татьяна
Николаевна

Подписано: Люхно Татьяна
Николаевна
DN: cn=Люхно Татьяна
Николаевна, c=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД "СИБИРЯЧОК"
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ГОРОДА ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ,
email=obr.local@mail.ru
Дата: 2026.09.25 08:30:02
+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 Пиnam, Рецептура	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Микроэлементы		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca,мг	Fe, мг	Вит. B1,	Вит. B2,	Вит, С,
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12

1 день

Завтрак											
№ 185	Каша манная молочная	150	4,08	4,7	33,4	192,2	10,3	0,43	0,036	0,024	
№2	Бутерброд с повидлом	54	2,2	6,8	20	150	9,9	0,77	0,04	0,028	0,09
№395	Кофейный напиток с молоком	150	3,09	3,45	15,6	69,9	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
Итого:		9,37	14,95	69	412,1	114,5	1,3	0,106	0,162	1,07	
2-Завтрак											
	Вафли	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:		2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03	
Обед											
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,9	6,8	67,9	34,7	0,64	0,04	0,03	14,8
№286	Тефтели мясные	60	8,54	9,55	11,18	164,8	30,5	0,95	0,05	0,08	0,79
№165	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,5	4,3	32,8	195,9	11,7	3,5	0,18	0,08	
№116	Соус томатный	15	0,18	0,45	1,46	10,6	1,24	0,05	0,004	0,001	0,33
№380	Кисель из смородины	150	2,16	0,04	28,95	88,6	24,2	0,45	0,015	0,03	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:		23,18	18,8	108,79	660,8	115,54	6,73	0,369	0,241	16,68	
Полдник											
№207	Лапша отварная с маслом, сыром	110	5,7	5,6	23,7	168	20,5	1	0,05	0,03	0,02
№ 392	Чай Каркаде	150			8,5	34	8	0,19			0,2
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:		8,6	10,6	63,1	370,6	40	1,7	0,098	0,06	0,25	
Всего за день:		44,05	49,35	271,79	1612,1	281,54	10,24	0,621	0,493	18,03	

2 день											
Завтрак											
№ 93	Суп молочный с вермишелью	180	5,75	5,2	18,8	145	161,6	0,5	0,08	0,2	0,91
№ 1	Бутерброд с маслом	35	2,2	6,8	13,3	123,9	8,5	0,56	0,04	0,028	
№ 125	Цикорий с молоком	150	3,1	3,1	14,3	97,5	120,2	0,11	0,02	0,13	0,58
Итого:		11,05	15,1	46,4	366,4	290,3	1,17	0,14	0,358	1,49	
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	180	2,2	2,6	20,5	114,2	27,6	0,6	0,07	0,05	6,6
№ 282	Биточки из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,3	10,6	0,89	0,05	0,08	
№ 316	Рис припущенный с овощами	110	3,2	4,6	31,8	181,4	1,2	0,45	0,02	0,02	
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:		19,06	14,515	109,67	645,5	76,4	4,01	0,221	0,174	7,3	
Полдник											
№ 321	Картофельное пюре	110	2,6	14,2	17,7	209	32	0,87	0,12	0,09	15,7
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	8	0,19			0,02
№84	Сельдь солёная	25	4,25	2,13		36,2	20	0,28	0,01	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:		9,09	16,62	38,4	339,7	66,6	1,91	0,17	0,13	15,92	
Всего за день:		39,65	46,235	203,56	1389,76	439,6	8,35	0,541	0,672	26,51	

[illegible]

Всего за день:			58,94	43,235	202,68	1404,86	423,6	11,93	0,671	0,734	11,28
4 день											
Завтрак											
№ 185	Каша "Дружба" молочная	150	4,1	5,5	29,6	184,3	12,1	0,99	0,13	0,02	
№ 2	Бутерброд с джемом	55	2,2	6,8	20	150	9,9	0,77	0,04	0,028	0,09
№397	Какао с молоком	150	3,15	3,38	20,55	125,22	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
Итого:			9,45	15,68	70,15	459,52	136,7	2,17	0,21	0,188	1,29
2-Завтрак											
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Обед											
№ 44	Суп свекольный	180	1,6	2,7	19,7	109,5	18,8	0,65	0,06	0,04	4,6
№ 276	Жаркое по-домашнему с филе курицы	160	20,8	13,2	22	290	24	3,05	0,17	0,26	7,26
№376	Компот из вишни	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			27,13	16,475	90,1	617,1	79,8	5,77	0,311	0,324	12,56
Полдник											
№215	Омлет натуральный	80	14	11,4	17,2	224,1	46,4	1,18	0,04	0,24	0,1
№398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,8	16	0,47	0,01	0,05	75
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			17,41	16,61	62,33	453,5	73,9	2,16	0,098	0,32	75,13
Всего за день:			56,89	53,765	253,48	1698,72	301,9	10,61	0,667	0,862	89,01

5 день											
Завтрак											
№ 185	Каша геркулесовая молочная	150	3,4	6	23,1	160	16,8	0,99	0,1	0,03	
№ 1	Бутерброд с маслом	35	2,2	6,8	13,3	123,9	8,5	0,56	0,04	0,028	
№395	Кофейный напиток с молоком	150	3,09	3,45	15,6	69,9	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
Итого:			8,69	16,25	52	353,8	119,6	1,65	0,17	0,168	0,98
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											
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,6	2,2	11,7	73	18,4	0,7	0,07	0,05	6,6
№ 255	Суфле из рыбы	110	16,4	11,8	3,57	174,1	37,1	0,35	0,018	0,11	0,37
№354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	4,09	0,03			
№376	Компот из груши	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			22,94	15,325	64,55	475,8	96,59	3,15	0,169	0,184	7,67
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	40	1,32	3,2	6,6	60,48	16,4	0,67	0,008	0,016	0,6
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	8	0,19			0,02
Итого:			1,36	3,21	13,5	88,48	24,4	0,86	0,008	0,016	0,62
Всего за день:			33,44	34,785	139,14	956,24	246,89	6,92	0,357	0,378	11,07

6 день

Завтрак											
№ 185	Каша манная молочная	150	4,08	4,7	33,4	192,2	10,3	0,43	0,036	0,024	
№ 1а	Батон с маслом	35	2,8	8,5	16,5	153,7	10,5	0,7	0,05	0,03	
№ 125	Цикорий с молоком	150	3,1	3,1	14,3	97,5	120,2	0,11	0,02	0,13	0,58
Итого:			9,98	16,3	64,2	443,4	141	1,24	0,106	0,184	0,58
2-Завтрак											
	Вафли	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Обед											
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,9	6,8	67,9	34,7	0,64	0,04	0,03	14,8
№ 283	Котлета из говядины	80	8,93	6,74	8,97	132,3	10,6	0,89	0,05	0,08	
№165	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,5	4,3	32,8	195,9	11,7	3,5	0,18	0,08	
№116	Соус томатный	15	0,18	0,45	1,46	10,6	1,24	0,05	0,004	0,001	0,33
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			21,74	15,965	98,43	624,3	95,24	7,15	0,355	0,215	15,83
Полдник											
№207	Лапша отварная с маслом, сыром	110	5,7	5,6	23,7	168	20,5	1	0,05	0,03	0,02
№393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	9,3	37,7	11,6	0,29			2,6
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			8,7	10,61	63,9	374,3	43,6	1,8	0,098	0,06	2,65
Всего за день:			43,32	47,875	257,43	1610,6	291,34	10,7	0,607	0,489	19,09

7 день											
Завтрак											
№ 185	Каша пшеничная молочная	150	4,9	4,9	35,9	207,3	20	2,1	0,09	0,03	
№ 2	Бутерброд с джемом	55	2,2	6,8	20	150	9,9	0,77	0,04	0,028	0,09
№394	Чай с молоком	150	3,7	3,4	15,5	76,8	112	0,28	0,04	0,14	1,19
Итого:			10,8	15,1	71,4	434,1	141,9	3,15	0,17	0,198	1,28
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	180	2,2	2,6	20,5	114,2	27,6	0,6	0,07	0,05	6,6
№277	Гуляш из филе птицы	110	17,3	13,5	6,9	218,3	26,3	1	0,03	0,09	0,81
№ 321	Картофельное пюре	110	2,6	14,2	17,7	209	32	0,87	0,12	0,09	15,7
№ 372	Компот из облепихи	150	0,12	0,12	17,9	73,1	10,8	0,7	0,005	0,006	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			26,62	30,98	90,6	747,6	109,9	4,31	0,305	0,256	24,81
Полдник											
№466	Булочка Майская	50	3,88	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	
№398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,8	16	0,47	0,01	0,05	75
Итого:			4,39	2,57	40,38	201,8	27	1,16	0,08	0,09	75
Всего за день:			42,26	48,65	211,47	1421,66	285,1	9,88	0,565	0,554	102,89

8 день

Завтрак											
№ 185	Каша рисовая молочная	150	4,05	4,77	28,03	171,2	2,2	0,16	0,008	0,008	
№ 1	Бутерброд с маслом	35	2,2	6,8	13,3	123,9	8,5	0,56	0,04	0,028	
№395	Кофейный напиток с молоком	150	3,09	3,45	15,6	69,9	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
Итого:			9,34	15,02	56,93	365	105	0,82	0,078	0,146	0,98
2-Завтрак											
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Обед											
№ 58	Суп картофельный с горохом	180	4,4	4,2	13	107,4	30,5	1,6	0,18	0,06	4,6
№ 255	Котлета рыбная запечённая	60	13,4	11,8	3,57	174,1	37,1	0,35	0,018	0,11	0,37
№ 205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,5	3,5	21,8	136,7	4	0,9	0,05	0,02	
№376	Компот из вишни	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			27,03	20,075	86,77	635,8	108,6	4,92	0,329	0,214	5,67
Полдник											
№ 458	Сырники из творога со сгущённым молоком	100	14,9	10,1	8,6	184,9	124,5	0,59	0,05	0,22	0,21
№ 392	Чай Каркаде	150			8,5	34	8	0,19			0,2
Итого:			14,9	10,1	17,1	218,9	132,5	0,78	0,05	0,22	0,41
Всего за день:			54,17	50,195	191,7	1388,3	357,6	7,03	0,505	0,61	7,09

9 день

Завтрак											
№ 185	Каша пшённая молочная	150	4,1	5,5	29,6	184,3	12,1	0,99	0,13	0,02	
№ 1а	Батон с маслом	35	2,8	8,5	16,5	153,7	10,5	0,7	0,05	0,03	
№ 125	Цикорий с молоком	150	3,1	3,1	14,3	97,5	120,2	0,11	0,02	0,13	0,58
Итого:			10	17,1	60,4	435,5	142,8	1,8	0,2	0,18	0,58
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											
№ 82	Суп картофельный с лапшой	180	2,1	2,3	13,7	83,9	19,7	0,86	0,09	0,05	6,6
№ 294	Запеканка из печени с рисом	120	18,6	7,4	20,5	223	25,5	5,87	0,27	1,91	8,71
№354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	4,09	0,03			
№129	Морковь тушёная	40	1,37	2	9,8	62,6	29,4	0,22	0,07	0,06	3,1
№ 376	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			27,01	13,025	93,28	598,2	115,69	9,05	0,511	2,044	19,11
Полдник											
№215	Омлет натуральный	80	14	11,4	17,2	224,1	46,4	1,18	0,04	0,24	0,1
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	8	0,19			0,02
	Печенье	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			16,94	16,41	55	420,7	65,9	1,88	0,088	0,27	0,15
Всего за день:			54,4	46,535	217,77	1492,56	330,69	13,99	0,809	2,504	21,64

10 день											
Завтрак											
№ 185	Каша ячневая молочная	150	4,5	5,5	35,5	209,5	38,3	0,84	0,08	0,04	2,14
№ 2	Батон с маслом и повидлом	54	2,24	6,8	25	170,1	9,9	0,77	0,04	0,028	0
№397	Какао с молоком	150	3,15	3,38	20,55	125,22	114,7	0,41	0,04	0,14	0,09
Итого:			9,89	15,68	81,05	504,82	162,9	2,02	0,16	0,208	2,23
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											
№ 57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,4	3,9	10,2	81,5	35,5	0,9	0,03	0,03	8,2
№ 304	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	30,2	1,45	0,2	0,08	0,41
№ 13а	Огурец солёный	40	0,25	1,5	0,78	17,6	6,9	0,18	0,007	0,005	1,6
№376	Компот из груши	150	0,33	0,015	20,8	84,6	23,8	0,93	0,001	0,004	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,28	13,8	66,5	6,6	0,57	0,04	0,01	0,2
Итого:			22,38	20,755	86,14	620,7	109,6	4,6	0,318	0,139	10,91
Полдник											
№ 275	Сосиска отварная	70	7,2	9,6		115,2	17,5	0,9	0,1	0,08	
№393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	9,3	37,7	11,6	0,29			2,6
	Вафли	25	2,9	5	30,9	168,6	11,5	0,51	0,048	0,03	0,03
Итого:			10,2	14,61	40,2	321,5	40,6	1,7	0,148	0,11	2,63
Всего за день:			42,92	51,045	216,48	1485,18	319,4	9,58	0,636	0,467	17,57

	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Микроэлементы		Витамины		
	белки	жиры	углеводы		Са,мг	Fe, мг	Вит. В1,	Вит. В2,	Вит. С,
Суммарно за 10 дней:	470,04	471,67	2165,50	14459,98	3277,66	99,23	5,98	7,76	324,18
Среднее по 10 дням:	47,0	47,2	216,6	1446,0	327,8	9,9	0,6	0,8	32,4