

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 59»

Адрес: 624005 Свердловская область, Сысертский район, п. Первомайский,
ул. Восточная 20-3, тел. 8(343-74) 43-365, 59set.tvoysadik.ru, 59madou@mail.ru

Утверждено
заведующим МАДОУ № 59
 Леушиной Ф.С.
Приказ № 74 ОД от 29.09.2026 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет посещающих с 10 часовым пребыванием ДОУ

п. Первомайский
2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша геркулесовая с маслом	200	7	8	32	219	6/4
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		440	13	19	71	490	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
Итого за завтрак 2					10	47	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	1	5	5	64	20/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	12,2	63	18/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11	10	8	163	20/8
	Рагу из овощей	150	2	4	16	97	18/3
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		745	21,7	21,1	89,2	452	
Полдник	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	6/12
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник		260	11,6	14,4	39,7	334	
Итого за день			46,3	54,5	209,9	1323	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	3	4	12	95	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		440	8	15	40	320	
Завтрак 2	Сок	180			18	81	
Итого за завтрак 2					18	81	
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	4	6	2	60	14/1
	Борщ со сметаной	200	2	4	10	80	2/2
	Плов из мяса говядины и свинины	200	14,8	16,5	36,7	349	4/8
	Кисель фруктовый	200	0,1		22,7	86	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		715	26,9	27,5	98,7	644	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	20,3	17,6	20,2	319	18/5
	Чай с молоком	200	1	1	11	61	12/10
Итого за полдник		350	21,3	18,6	31,2	380	
Итого за день			56,2	59	187,9	1425	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, зеленый горошек	100/30	12	14,8	4,7	196	2/6
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		370	18	25,8	43,7	467	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	4	8	64	10/1
	Суп пюре гороховый	200	5	2	17	96	29/2
	Рыба жареная	70	11,7	2	2,5	75	5/7
	Картофельное пюре	150	3	4	22	135	3/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		715	26,9	13,1	95,8	584	
Полдник	Ватрушка с повидлом	65	4	5	40	241	
	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	175	
Итого за полдник		265	12,7	14,6	52	416	
Итого за день			57,6	53,5	201,5	1514	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ассорти молочная (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	6/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		440	10	16,9	54,4	400	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
Итого за завтрак 2					10	47	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	5/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	13,9	99	11/2
	Капуста отварная с маслом	150	2,8	3,8	9,0	70	7/3
	Биточки из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185	1/9
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		735	24,9	26,2	90,7	673	
Полдник	Сырники из творога	120	20,6	11,3	24,9	284	6/5
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50	
	Чай сладкий	200			9	35	10/10
Итого за полдник		340	20,68	11,3	46,9	369	
Итого за день			55,58	54,4	202	1489	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	5/4
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		440	11,3	16,1	67,6	449	
Завтрак 2	Сок	180			18	81	
					18	81	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст. маслом	60	1	4	7	63	5/1
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2	3	12	78	20/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,7	12,6	4,3	176	11/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	43/3
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		725	25,3	23,9	100,9	700	
Полдник	Баранки	65	5	5	39	226	8/12
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник		265	11	11	48	337	
Итого за день			47,6	51	234,5	1567	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, зеленый горошек	100/30	12	14,8	4,7	196	2/6
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак		371	19	19,8	44,7	420	
Завтрак 2	Сок	180			18	81	
					18	81	
Итого за завтрак 2							
Обед	Икра из кабачков	50	0,6	2,4	3,9	39	
	Борщ со сметаной	200	2	4	10	80	2/2
	Картофельная запеканка с отварным мясом говядины с овощами	250	18	13	39	337	38/8
	Кисель фруктовый	200	0,1		22,7	86	
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		755	26,7	20,4	105,6	697	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	Молоко	200	6	6	9	111	
Итого за полдник		260	11,3	9,9	41,4	299	
Итого за день			57,0	50,1	209,7	1497	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом	200	7	6	32	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак		441	13	11	61	384	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	1	5	5	64	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3	8	55	8/2
	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	10/7
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	43/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		725	25,0	18,1	96,6	623	
Полдник	Пудинг из творога с морковью	150	18,1	13,9	24,7	292	21/2
	Чай сладкий	200			9	35	10/10
Итого за полдник		350	18,1	13,9	33,7	327	
Итого за день			56,1	43,0	201,3	1381	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша рисовая с маслом	200	6	6	44	248	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак		441	12	11	73	426	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растит. маслом	60	1	4	7	64	31/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	31/2
	Биточки из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	168	14/8
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	8/3
	Напиток из шиповника	200			18	65	15/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		745	23,7	23,4	89,3	634	
Полдник	Ватрушка из творога	65	9	8	27	212	
	Чай с молоком	200	1	1	11	61	12/10
Итого за полдник		265	10	9	38	273	
Итого за день			45,7	43,4	210,3	1380	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	200	3	4	12	95	21/2
	Какао с молоком	200	4	3	24	135	14/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак		441	10	9	61	319	
Завтрак 2	Сок	180			18	81	
Итого за завтрак 2					18	81	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	60	1	4	7	64	4/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	19/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	9	2	2	63	3/7
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	46	250	44/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		745	32,2	18,1	119,4	723	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	8/12
	Чай сладкий	200			9	35	10/10
Итого за полдник		300	9,8	13,1	10,7	199	
Итого за день			52,0	40,2	209,1	1322	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5 45 195,8 1350

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ячневая с маслом	200	6	5	34	195	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		440	11	16	62	420	
Завтрак 2	Фрукты	100			10	47	
					10	47	
Итого за завтрак 2							
Обед	Зеленый горошек с яйцом и сливочным маслом	30/20	3,6	2,9	5,0	53	2/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1	5	10	87	14/2
	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	9/8
	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139	3/3
	Компот из сухофруктов	200			20	72	6/10
	Хлеб	30/25	6	1	30	155	
Итого за обед		735	23,6	23,6	90,9	650	
Полдник	Печенье	50	3,6	4,8	36,4	207	
	Кисло-молочные продукты	200	8,7	9,6	12	175	
Итого за полдник		250	12,3	14,4	48,4	382	
Итого за день			46,9	54,0	211,3	1499	

Норма(Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.4282-26) 10часовой

40,5

45

195,8

1350