

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №20 «ДЕЛЬФИН»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСК**
655602, РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ, Г.САЯНОГОРСК, ЛЕНИНГРАДСКИЙ М-ОН, Д.30.
Телефон, факс: 8(39042)6-35-34, эл.почта:dsdelfin@r-19.ru

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС №20 «Дельфин»

**Зубова
Людмила
Моисеевна**

Подписан цифровой подписью:
Зубова Людмила Моисеевна
DN: O="МБДОУ детский сад №
20 "Дельфин"", CN=Зубова
Людмила Моисеевна, E=dsdelfin
@r-19.ru
Основание: Я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2026.09.22 15:42:37+07'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

Л.М.Зубова

Приказ № 191 от 01 сентября 2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ)

САЯНОГОРСК, 2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	5	8	18	157	54,29
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	75	
	Итого за Завтрак	350	12	12	46	330	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150			9	44	140
Итого за Второй завтрак		150			9	44	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1	3	4	48	54,34
	Свекольник	150	5	5	9	94	54,18
	Тефтели из говядины	50	7	7	6	113	54,15
	Гарнир сложный	110	3	4	14	102	165
	Соус красный основной	20			3	15	54,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
	Итого за Обед	560	18	19	60	483	
Полдник	Ватрушка с повидлом	40	2	2	14	134	54,14
	Молоко кипяченое (160)	160	5	4	8	86	82,01
	Итого за Полдник	200	7	6	22	220	
Ужин	Суп гороховый	150	6	4	11	107	54,25
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	3	12	84	124
	Яйцо вареное	20	3	3		40	40,01
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Банан	95	1		20	91	
Итого за Ужин		445	12	10	49	345	
Итого за день		1 705	49	47	186	1422	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	130	3	4	16	112	54,27
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Какао с молоком	180	4	3	12	89	54,21
	Итого за Завтрак	350	10	11	45	317	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150			9	44	140
Итого за Второй завтрак		150			9	44	
Обед	Кукуруза сахарная	40	1		6	34	54,21
	Щи из свежей капусты со сметаной (1-3)	150	2	4	5	59	135,01
	Печень говяжья по-строгановски	50	8	9	3	127	153,01
	Макароны отварные	110	4	4	27	160	157,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
	Итого за Обед	540	17	17	65	491	
Полдник	Печенье	40	3	7	28	181	137
	Чай без сахара	160					54,23
Итого за Полдник		200	3	7	28	181	
Ужин	Котлета любительская	50	6	2	3	54	54,16
	Икра свекольная	110	2	9	11	128	54,15
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2		15	71	252
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Банан	95	1		20	91	
Итого за Ужин		465	11	13	57	392	
Итого за день		1 705	41	48	204	1425	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	130	3	4	16	111	54,16
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	75	
Итого за Завтрак		350	10	8	44	284	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150			17	68	
Итого за Второй завтрак		150			17	68	
Обед							
	Салат из моркови и яблок (1-3)	30	1	3	2	37	133
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6	2	14	95	54,07
	Котлета из курицы (1-3)	50	10	2	7	87	147
	Рис отварной (1-3)	110	3	4	27	153	164
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Кисель	160			24	97	77,04
Итого за Обед		530	22	11	88	538	
Полдник							
	Бутерброд с повидлом	40	2	3	17	102	2
	Молоко кипяченое	160	4	4	8	80	107
Итого за Полдник		200	6	7	25	182	
Ужин							
	Запеканка творожная с яблоком (120)	120	15	9	20	221	5,01
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	49	251
	Чай без сахара	160					54,23
	Яблоко	95			10	46	
Итого за Ужин		390	16	10	38	316	
Итого за день		1 620	54	36	212	1388	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	130	4	7	17	143	54,13
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Какао с молоком	180	4	3	12	89	54,21
Итого за Завтрак		350	11	14	46	348	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	150			9	44	140
Итого за Второй завтрак		150			9	44	
Обед							
	Икра кабачковая п/п	40	1	3	3	36	104
	Рассольник Ленинградский	150	5	7	11	129	54,03
	Котлета рыбная	50	7	2	5	60	54,03
	Картофельное пюре	110	3	5	16	113	54,11
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
Итого за Обед		560	18	19	61	474	
Полдник							
	Крендель сахарный	40	3	6	20	146	54,16
	Чай с молоком и сахаром	160	1	1	8	43	54,04
Итого за Полдник		200	4	7	28	189	
Ужин							
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5	7	4	102	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2		15	71	252
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Банан	95	1		20	91	
Итого за Ужин		435	8	7	45	287	
Итого за день		1 695	41	47	189	1342	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	130	3	4	18	118	54,21
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	75	
Итого за Завтрак		350	10	8	46	291	
Второй завтрак							
	Снежок	150	4	4	17	113	
Итого за Второй завтрак		150	4	4	17	113	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты (1-3)	30	1	3	3	43	204
	Суп из овощей	150	5	2	7	68	54,17
	Биточек из курицы	50	10	2	7	90	54,28
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5	5	24	174	54,04
	Соус красный основной	20			3	15	54,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
Итого за Обед		550	23	12	68	501	
Полдник							
	Булочка ванильная	40	3	4	20	129	54,1
	Кисель	160			24	97	77,04
Итого за Полдник		200	3	4	44	226	
Ужин							
	Запеканка из творога	130	21	11	23	277	251
	Повидло	15			6	24	136
	Чай без сахара	160					54,23
	Яблоко	95			10	46	
Итого за Ужин		400	21	11	39	347	
Итого за день		1 650	61	39	214	1478	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	130	4	7	18	155	54,06
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	75	
Итого за Завтрак		350	11	11	46	328	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	150			9	44	140
Итого за Второй завтрак		150			9	44	
Обед							
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	1	3	4	39	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	7	8	118	54,02
	Гуляш из говядины	50	8	8	2	119	54,02
	Каша перловая рассыпчатая	110	4	5	24	158	54,05
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
Итого за Обед		540	20	23	62	545	
Полдник							
	Булочка школьная	40	3	2	22	120	54,09
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
Итого за Полдник		200	3	2	28	143	
Ужин							
	Рагу из овощей	130	4	8	13	130	145
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2		15	71	252
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Яблоко	95			10	46	
Итого за Ужин		415	6	8	44	270	
Итого за день		1 655	40	44	189	1330	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	130	3	4	16	111	54,16
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Какао с молоком	180	4	3	12	89	54,21
	Итого за Завтрак	350	11	8	45	298	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			17	68	
	Итого за Второй завтрак	150			17	68	
Обед	Икра кабачковая п/п	40	1	3	3	36	104
	Суп крестьянский с крупой перловой	150	5	8	7	115	54,1
	Котлета любительская	50	6	2	3	54	54,16
	Картофельное пюре	110	3	5	16	113	54,11
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
	Итого за Обед	560	17	20	55	454	
Полдник	Булочка ванильная	40	3	4	20	129	54,1
	Кисель	160			24	97	77,04
	Итого за Полдник	200	3	4	44	226	
Ужин	Запеканка из творога	130	21	11	23	277	251
	Повидло	15			6	24	136
	Чай без сахара	160					54,23
	Яблоко	95			10	46	
	Итого за Ужин	400	21	11	39	347	
Итого за день	1 660	52	43	200	1393		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	130	5	8	18	157	54,29
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	75	
Итого за Завтрак		350	11	15	46	348	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	150			9	44	140
Итого за Второй завтрак		150			9	44	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты (1-3)	30	1	3	3	43	204
	Суп картофельный с клецками	150	5	5	9	98	54,06
	Плов с курицей	130	15	6	26	213	54,12
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
Итого за Обед		500	23	14	62	465	
Полдник							
	Крендель сахарный	40	3	6	20	146	54,16
	Молоко кипяченое	160	4	4	8	80	107
Итого за Полдник		200	7	10	28	226	
Ужин							
	Суп картофельный	150	5	5	12	106	83
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	3	12	84	124
	Яйцо вареное	20	3	3		40	40,01
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Банан	95	1		20	91	
Итого за Ужин		445	11	11	50	344	
Итого за день		1 645	52	50	195	1427	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная ячневая	130	4	7	16	146	54,2
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Какао с молоком	160	3	3	11	79	54,21
Итого за Завтрак		330	11	11	44	323	
Второй завтрак							
	Снежок	150	4	4	17	113	
Итого за Второй завтрак		150	4	4	17	113	
Обед							
	Икра свекольная	40	1	3	4	47	54,15
	Суп гороховый	150	6	4	11	107	54,25
	Голубцы ленивые	60	5	5	5	80	315
	Картофельное пюре	110	3	5	16	113	54,11
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
	Компот из сухофруктов	160			10	42	54,01
Итого за Обед		570	17	19	62	483	
Полдник							
	Печенье	40	3	7	28	181	137
	Чай с молоком и сахаром	160	1	1	8	43	54,04
Итого за Полдник		200	4	8	36	224	
Ужин							
	Котлета рыбная	50	7	2	5	60	54,03
	Рис отварной с овощами	110	3	3	24	134	334
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2		15	71	252
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Яблоко	95			10	46	
Итого за Ужин		465	12	7	62	359	
Итого за день		1 715	48	49	221	1502	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная	130	3	4	16	112	54,27
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	3		17	83	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Чай с молоком и сахаром	180	1	1	9	49	54,04
Итого за Завтрак		350	7	9	42	277	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	150			9	44	140
Итого за Второй завтрак		150			9	44	
Обед							
	Кукуруза сахарная	40	1		6	34	54,21
	Борщ с фасолью	150	6	8	10	130	54,19
	Котлета из курицы	50	8	2	3	66	147,01
	Макароны отварные	110	4	4	27	160	157,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	30	2		14	69	253
Итого за Обед	Кисель	160			24	97	77,04
		540	21	14	84	556	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	40	2	2	14	134	54,14
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
Итого за Полдник		200	2	2	20	157	
Ужин							
	Пудинг из творога с рисом	130	16	9	24	243	250
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	49	251
	Чай с сахаром	160			6	23	54,02
	Банан	95	1		20	91	
Итого за Ужин		400	18	10	58	406	
Итого за день		1 640	48	35	213	1440	
Итого за период		16 690	486	438	2023	14147	
Среднее значение за период			48,6	43,8	202,3	1414,7	