

**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
Моисеев
на**

Подписан цифровой подписью:
Зубова Людмила Моисеевна
DN: О="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
15:51:29
+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 3 ДО 7 ЛЕТ)

САЯНОГОРСК, 2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5	9	21	182	54,29
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	84	
Итого за Завтрак		400	12	13	55	388	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	180			11	53	140
Итого за Второй завтрак		180			11	53	
Обед							
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	2	4	5	60	54,34
	Свекольник	180	6	6	10	113	54,18
	Тефтели из говядины	70	10	10	9	158	54,15
	Гарнир сложный	130	3	5	17	121	165
	Соус красный основной	20			3	15	54,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		670	24	25	75	606	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3	3	17	168	54,14
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	100	107
Итого за Полдник		250	9	8	26	268	
Ужин							
	Суп гороховый	180	7	5	14	129	54,25
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	3	12	84	124
	Яйцо вареное	40	6	6		79	40,01
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Ужин		520	17	15	53	414	
Итого за день		2 020	62	61	220	1729	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная	150	4	5	18	130	54,27
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Какао с молоком	200	4	4	13	99	54,21
Итого за Завтрак		400	11	13	53	369	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	180			11	53	140
Итого за Второй завтрак		180			11	53	
Обед							
	Кукуруза сахарная	50	2	1	8	43	54,21
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	6	9	5	123	54,01
	Печень говяжья по-строгановски	70	12	12	5	178	153,01
	Макароны отварные	130	4	5	31	189	157,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		650	27	27	80	672	
Полдник							
	Печенье	50	4	8	35	227	137
	Чай без сахара	200				1	54,23
Итого за Полдник		250	4	8	35	228	
Ужин							
	Котлета любительская	70	9	3	5	76	54,16
	Икра свекольная	130	2	10	13	152	54,15
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3		20	95	252
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Ужин		540	16	16	67	470	
Итого за день		2 020	58	64	246	1792	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	4	4	18	128	54,16
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	84	
Итого за Завтрак		400	11	8	52	334	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180			20	81	
Итого за Второй завтрак		180			20	81	
Обед							
	Салат из моркови и яблок (3-7)	50	1	5	4	62	133,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7	3	16	114	54,07
	Рис отварной	130	3	5	32	181	54,06
	Котлета из курицы	70	12	3	5	92	147,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Кисель	180			27	109	77,04
Итого за Обед		650	26	16	103	650	
Полдник							
	Бутерброд с повидлом	50	2	4	21	127	2
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	100	107
Итого за Полдник		250	8	9	30	227	
Ужин							
	Запеканка творожная с яблоком	150	19	12	25	277	5
	Молоко сгущенное с сахаром	20	2	2	11	66	251
	Чай без сахара	180					54,23
	Яблоко	100			10	48	
Итого за Ужин		450	21	14	46	391	
Итого за день		1 930	66	47	251	1683	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	150	5	8	19	166	54,13
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Какао с молоком	200	4	4	13	99	54,21
Итого за Завтрак		400	12	16	54	405	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	180			11	53	140
Итого за Второй завтрак		180			11	53	
Обед							
	Икра кабачковая п/п	50	1	3	3	45	104
	Рассольник Ленинградский	180	6	9	13	155	54,03
	Котлета рыбная	70	10	2	7	85	54,03
	Картофельное пюре	130	3	6	19	134	54,11
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		670	23	22	75	583	
Полдник							
	Крендель сахарный	50	3	8	25	183	54,16
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	54	54,04
Итого за Полдник		250	4	9	34	237	
Ужин							
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	6	9	5	123	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3		20	95	252
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Ужин		500	11	10	52	340	
Итого за день		2 000	50	57	226	1618	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	150	4	5	21	137	54,21
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	84	
Итого за Завтрак		400	11	9	55	343	
Второй завтрак							
	Снежок	180	5	5	20	135	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	20	135	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	2	5	5	72	204,01
	Суп из овощей	180	7	3	9	81	54,17
	Биточек из курицы	70	13	3	10	126	54,28
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	29	206	54,04
	Соус красный основной	20			3	15	54,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		670	31	17	87	639	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4	5	25	161	54,1
	Кисель	200			30	121	77,04
Итого за Полдник		250	4	5	55	282	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	24	13	27	319	251
	Повидло	20			8	32	136
	Чай без сахара	180					54,23
	Яблоко	100			10	48	
Итого за Ужин		450	24	13	45	399	
Итого за день		1 950	75	49	262	1798	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	150	5	9	21	179	54,06
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	84	
Итого за Завтрак		400	12	13	55	385	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	180			11	53	140
Итого за Второй завтрак		180			11	53	
Обед							
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	1	3	5	48	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	6	9	10	142	54,02
	Гуляш из говядины	70	12	12	3	166	54,02
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	6	29	187	54,05
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		650	26	30	78	682	
Полдник							
	Булочка школьная	50	4	2	27	150	54,09
	Чай с сахаром	200			7	29	54,02
Итого за Полдник		250	4	2	34	179	
Ужин							
	Рагу из овощей	150	4	9	15	150	145
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3		20	95	252
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Яблоко	100			10	48	
Итого за Ужин		470	7	9	51	319	
Итого за день		1 950	49	54	229	1618	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	4	4	18	128	54,16
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Какао с молоком	200	4	4	13	99	54,21
Итого за Завтрак		400	12	9	53	349	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180			20	81	
Итого за Второй завтрак		180			20	81	
Обед							
	Икра кабачковая п/п	50	1	3	3	45	104
	Суп крестьянский с крупой перловой	180	6	9	8	138	54,1
	Котлета любительская	70	9	3	5	76	54,16
	Картофельное пюре	130	3	6	19	134	54,11
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		670	22	23	68	557	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4	5	25	161	54,1
	Кисель	200			30	121	77,04
Итого за Полдник		250	4	5	55	282	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	24	13	27	319	251
	Повидло	20			8	32	136
	Чай без сахара	180					54,23
	Яблоко	100			10	48	
Итого за Ужин		450	24	13	45	399	
Итого за день		1 950	62	50	241	1668	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5	9	21	182	54,29
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	12	84	
Итого за Завтрак		400	11	16	55	406	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	180			11	53	140
Итого за Второй завтрак		180			11	53	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	2	5	5	72	204,01
	Суп картофельный с клецками	180	6	6	11	118	54,06
	Плов с курицей	150	17	6	30	246	54,12
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		600	28	17	77	575	
Полдник							
	Крендель сахарный	50	3	8	25	183	54,16
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	100	107
Итого за Полдник		250	9	13	34	283	
Ужин							
	Суп картофельный	180	6	6	15	127	83
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	3	12	84	124
	Яйцо вареное	40	6	6		79	40,01
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Ужин		520	16	16	54	412	
Итого за день		1 950	64	62	231	1729	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная ячневая	150	5	8	19	169	54,2
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1	1		15	54,01
	Какао с молоком	200	4	4	13	99	54,21
Итого за Завтрак		400	13	13	54	390	
Второй завтрак							
	Снежок	180	5	5	20	135	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	20	135	
Обед							
	Икра свекольная	50	1	4	5	58	54,15
	Суп гороховый	180	7	5	14	129	54,25
	Голубцы ленивые	80	7	6	6	107	315
	Картофельное пюре	130	3	6	19	134	54,11
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Компот из сухофруктов	180			12	47	54,01
Итого за Обед		680	21	23	77	592	
Полдник							
	Печенье	50	4	8	35	227	137
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	54	54,04
Итого за Полдник		250	5	9	44	281	
Ужин							
	Котлета рыбная	70	10	2	7	85	54,03
	Рис отварной с овощами	130	3	4	28	158	334
	Соус сметанный	20		2	2	25	54,01
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3		20	95	252
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Яблоко	100			10	48	
Итого за Ужин		540	16	8	73	437	
Итого за день		2 050	60	58	268	1835	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная	150	4	5	18	130	54,27
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	45	3		22	107	252
	Масло сливочное	5		4		33	53,19
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	9	54	54,04
Итого за Завтрак		400	8	10	49	324	
Второй завтрак							
	Напиток из шиповника	180			11	53	140
Итого за Второй завтрак		180			11	53	
Обед							
	Кукуруза сахарная	50	2	1	8	43	54,21
	Борщ с фасолью	180	7	9	12	156	54,19
	Котлета из курицы	70	12	3	5	92	147,01
	Макароны отварные	130	4	5	31	189	157,03
	Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	40	3		19	92	253
	Кисель	180			27	109	77,04
Итого за Обед		650	28	18	102	681	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3	3	17	168	54,14
	Чай с сахаром	200			7	29	54,02
Итого за Полдник		250	3	3	24	197	
Ужин							
	Пудинг из творога с рисом	150	19	10	28	280	250
	Молоко сгущенное с сахаром	20	2	2	11	66	251
	Чай с сахаром	180			6	26	54,02
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Ужин		450	23	13	66	468	
Итого за день		1 930	62	44	252	1723	
Итого за период		19 750	608	546	2426	17193	
Среднее значение за период			60,8	54,6	242,6	1719,3	