

УТВЕРЖАЮ  
М.П. «Детский сад №32»  
Заведующий М.О. Козлова М.А.  
подпись  
Приказ № 16 от «16» августа 2025 г.

Примерное 10-дневное меню на зимний период  
для организации питания воспитанников дошкольных  
образовательных учреждений  
Штаковского муниципального округа  
в возрасте от 3 до 7 лет.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*И.В. Котова*

И.В. Котова

Примеры пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	нетто	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность				Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
						белки	жиры	углеводы	клетчатка	кал	к.м	Са.мг	Мг.мг	Р.мг	Fe.мг	А.мг	В1.мг	В2.мг	РР.мг	С.мг		
ЗАВТРАК	213/2014	Ябло оттарное соль йодированная	401 шт.	4	40	5,08	4,6	0,28	0	62,8	56	22	4,8	76,8	1	0,1	0,28	0,176	0,08	0		
		Консервы овощные закусоочные подливий(ира казачкова)	70	74,2	70	1,33	6,23	5,39	83,3	220,5	28,7	10,5	25,9	0,49	0	0	0	0	0	0	4,9	
	50/2009	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	3,6	0,69	0	0,033	0,024	0,192	0	0	0	
	1/2014	Булербод с маслом сливочным	40	30	30	2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	0	0	
		Масло сливочное "Крестьянское"	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	0,02	1,9	0,02	0,05	0	0,001	0,01	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	30	30	2,31	1,6	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	0	0	
	392/2014	Чай с сахаром	180			0,06	0,00	10,00	38,35	7,74	1,69	1,32	2,47	0,25	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0		
	391/2014	Чай-заварка	30	30	30	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03	0		
		Чай черный байховый	0,3	0,3	0,3	0,06	0	0,0207	0,4554	7,44	1,485	1,32	2,472	0,246	0,00015	0,00021	0,003	0,024	0,03	0		
		Сахар-песок	10	10	10	0	0	0	9,98	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Вода	150	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого за завтрак	360			10,84	20,04	40,8307	404,4554	371,19	227,485	39,57	248,622	2,916	0,15665	0,06121	0,26	0,818	5,35	2		
2 ЗАВТРАК		Сок Фруктовый в ассортименте	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,2	0	0		
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4			1,5991	4,7565	10,9669	94,641	315,013	32,767	20,195	43,969	0,88	200,006	0,01486	0,02711	0,6268	16,217	0		
		Свекла	34	27,3	27,3	0,4095	0,0273	2,52	11,466	78,624	10,101	6,006	11,739	0,3822	0	0,00546	0,01092	0,0546	2,73	0		
		Капуста белокочанная свежая	17,3	14	14	0,252	0,014	0,658	3,92	4,2	6,72	2,24	4,34	0,084	0	0,0042	0,0056	0,098	6,3	0		
		Картофель	31,3	23,3	23,3	0,466	0,0932	3,7979	17,941	132,344	2,33	5,359	13,514	0,2097	0	0	0	0,3029	4,66	0		
		Морковь	13,3	10	10	0,13	0,01	0,69	3,5	20	2,7	3,8	5,5	0,07	200	0	0	0,1	0,5	0		
		Лук репчатый	10	8	8	0,112	0,016	0,656	3,28	14	2,48	1,12	4,64	0,064	0	0,004	0,0016	0,016	0,8	0		
		Томатная паста	2,7	2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,35	1,896	0,0621	0	0,00459	0,0513	1,215	0	0		
		Масло растительное подсолнечное	4	4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Сахар-песок	2	2	2	0	0	1,996	7,58	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Соль йодированная	1,2	1,2	1,2	0	0	0	0	0	4,416	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Лавровый лист	0,007	0,007	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Вода	160	160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Сметана	4	4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	4,36	3,44	0,32	2,4	0,008	0,006	0,0012	0,0044	0,004	0,012	0		
		Шпатель рыбный натуральный с маслом сливочным	70			10,2365	11,3511	5,2948	164,896	288,888	40,103	37,505	159,691	0,7685	0,0315	0,00847	0,01499	0,89142	3,2176	0		
		Минтай	120,9	56	56	8,904	0,504	0	40,32	233,2	0	30,8	134,4	0,448	0	0	0	0,728	0	0		
		Масло растительное подсолнечное	6,5	6,5	6,5	0	6,4935	0	58,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Вода	5,2	5,2	5,2	0,1456	0,1664	0,2444	3,016	7,592	6,24	0,728	4,68	0	0	0	0	0,0676	0	0		
		Яйца куриные, ГР	2,6	2,6	2,6	0,33	0,30	0,02	4,08	3,64	1,43	0,31	4,99	0,07	0,01	0,00	0,01	0,01	0,0076	0,00		
		Лук репчатый	1,3	1,2	1,2	0,168	0,024	0,984	4,82	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	0		
		Сухои пандрочные	7,8	7,8	7,8	0,6006	0,234	3,8844	20,436	9,906	2,028	2,73	6,474	0,1248	0	0,00065	0,00065	0,0091	1,95	0		
		Петрушка (зелень)	2,6	1,3	1,3	0,0481	0,0052	0,0988	0,637	10,4	3,195	1,105	0,247	0,01	0,00065	0,00065	0,0091	1,95	0	0		
		Масло сливочное "Крестьянское"	5	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	0		
		Соль йодированная	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	312/2005	Пюре картофельное	130			2,8028	4,403	19,0693	127,186	660,008	35,512	28,398	82,804	1,0082	0,023	0	0,00046	1,4476	22,4535	0		
		Картофель	148,2	111	111	2,22	0,444	18,093	85,47	630,48	11,1	25,53	64,38	0,999	0	0	0	1,443	22,2	0		
		Масло сливочное "Крестьянское"	4,6	4,6	4,6	0,0368	3,335	0,0598	30,406	1,058	0,1012	0,138	0,0092	0,023	0,023	0	0,00046	0,0046	0	0		
		Молоко	20	19,5	19,5	0,546	0,624	0,9165	11,31	28,47	23,4	2,73	17,35	0	0	0	0	0,2335	0	0		
		Соль йодированная	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	376/2014	Компот из сушеных фруктов	180			0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0,03	0	0	0	0	0	0,24	0		
		Сухофрукты(смесь)	18	45	45	0,396	0	10,62	45,34	0	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	0,04	0		
		Сахар-песок	14,4	14,4	14,4	0	0	14,373	54,576	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0		
		Вода	182,7	182,7	182,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Кислота лимонная	0,18	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0		
	г/л	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	0	0		
	г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	35,4	5,2	7	16,6	0,52	0	0,032	0,016	0,108	0	0		
		Итого за обед	624			17,8944	22,3506	77,1222	575,439	1308,541	120,87	101,298	327,064	3,4667	200,0605	0,07733	0,07456	3,0182	42,1281	0		
ПОПДНИК	419/2005	Крендель сахарный	80			5,466	9,7024	48,6644	303,384	90,352	18,868	20,768	65,168	1,1132	0,071	0,08036	0,06336	0,4608	0	0		

	Мяка пшеничная	44,8	44,8	4,6144	0,4928	30,912	149,632	78,848	10,752	19,712	51,52	0,9408	0	0,07616	0,03964	0,5376	0
	сахар-песок	17,6	17,6	0	0	12,544	66,204	4,32	0,332	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное "Крестьянское"	11,2	11,2	0,0896	8,12	0,1456	74,032	2,576	2,464	0,386	2,128	0,0224	0,056	0	0,00112	0,0112	0
	яйца куриные, гр	6	6	0,76	0,69	0,44	9,42	8,40	3,30	0,72	11,52	0,15	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00
	соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Дрожжи сухие	1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	0,4	0,4	0	0,3996	0	3,596	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397/2014	Какао с молоком	180	3,809	3,97	15,456	110,37	206,17	136,04	28,15	118,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	1,43	0
	Какао порошок	3	0,1729	0,45	0,306	8,67	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66	0,09	0,003	0,006	0,054	0	0
	сахар-песок	10	10	0	0	9,98	37,9	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко	110	110	3,04	3,52	3,17	63,8	160,6	132	13,4	99	0	0	0	0	1,43	0
	вода	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за подлинк	280	9,275	13,6724	64,1204	413,754	296,522	152,908	48,918	183,818	1,7732	0,161	0,08336	0,06936	0,6148	1,43	0
Всего за 1 день		1344	38,5094	56,163	192,1733	1439,6484	2096,253	508,263	193,786	766,504	9,5559	200,3782	0,2219	0,40392	5,03482	50,9081	0

**2 ДЕНЬ**

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной	180	5,1394	3,0084	35,5623	188,119	167,447	108,43	19,978	99,474	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	1,1141	0
	крупа манная	26,6	2,7398	0,266	18	87,248	31,92	5,32	7,98	22,344	0,6118	0	0,03724	0,01862	0,266	0	0
	молоко	85,7	85,7	2,3996	2,7424	4,0279	49,706	125,122	102,84	77,13	0	0	0	0	0	1,1141	0
	вода	64,3	64,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок	13,5	13,5	0	0	13,473	51,165	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Бутерброд с сыром и маслом	60	6,57	9,675	19,985	191,85	71,45	167,5	14,15	115,75	0,65	0,0565	0,0685	0,0895	0,681	0,42	0
	сыр Российский	16	3,45	4,35	0	54	19,5	156	0	81,6	0	0,0315	0,0045	0,057	0,06	0,42	0
	масло сливочное "Крестьянское"	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,96	0,01	0,025	0	0,0005	0,005	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,6	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0,032	0,616	0	0
	Итого за завтрак	427	11,8324	12,5904	65,758	420,7044	248,047	280,415	36,288	219,236	1,5498	0,05665	0,10875	0,11252	0,978	4,3641	10
2 ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	278	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	10	0
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	2,248	2,326	16,564	97,22	380,72	12,08	19,24	50,8	0,636	160	0	0	0,86	13,2	0
	картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	340,8	6	13,8	34,8	0,54	0	0	0,78	1,2	0
	макаронны или лапша или вермишель	8	8	0,832	0,088	5,576	26,96	9,92	1,44	1,28	6,96	0,096	0	0	0	0	0
	морковь	10	8	0,104	0	0,552	2,8	2,16	3,04	4,4	0	1,60	0	0	0,08	0,4	0
	лук репчатый	10	8	0,112	0	0,656	3,28	2,48	1,12	4,64	0	0	0	0	0,8	0	0
	масло растительное подсолнечное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода	140	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	427	23,97	18,68	35,59	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	38,08	0,13	0,21	8,37	2,70	0
291/2005	Плов из птицы	200	134,4	95,2	20,2776	9,22	175,792	247,52	15,232	19,04	133,28	1,904	36,08	0,0952	0,1904	7,45416	0
	бройлер-ц/пленок	9	9	0	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное подсолнечное	13,3	11	0,143	0	0,759	3,85	2,2	2,97	6,05	0	0	0	0	0,11	0,55	0
	томатная паста	2,7	2,7	0,1296	0	0,513	2,754	23,625	0,54	1,836	0,0621	0	0	0	0,0513	1,215	0
	лук репчатый	11	9,3	0,1302	0	0,7626	3,813	16,275	2,863	1,302	5,394	0	0	0	0,93	0	0
	крупа рисовая	47	47	3,29	0,47	33,558	155,1	25,38	11,28	45,59	0,846	0	0,0376	0,0188	0,752	0	0
	соль йодированная	1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	200	23,97	18,68	35,59	422,17	334,80	32,91	35,74	192,15	2,81	38,08	0,13	0,21	8,37	2,70	0
50/2009	Овощи натуральные соленые	20	20,6	0,36	0,02	0,6	4,6	60	9,6	3,2	6,2	0,12	0	0,004	0,004	0,08	6
	капуст (кашанан)	180	18	0,396	0	24,9912	100,116	0,432	0,488	0	0,03	0	0	0,004	0,004	0,24	0,04
376/2014	сухофрукты(смерь)	14,4	14,4	0	0	14,3712	54,376	0,432	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0



29/2/2005	Колпата рубленая из бриофера-цзылит с маслом сливочным	70	120,793	11,5847	8,6632	188,025	155,473	9,134	45,195	92,782	0,9174	31,875	0,03185	0,03185	5,12876	0,819	
	бройлер-цыпленок	110,5	45,5	10,738	0,8645	0,182	51,415	132,86	3,64	39,13	77,805	0,637	31,85	0,03185	4,8685	0,819	
	хлеб пшеничный	10,4	10,4	0,8008	0,312	5,1792	27,248	13,208	2,704	8,832	0,1664	0	0	0	0,16016	0	
	вода	15,6	15,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахари панировочные	6,5	6,5	0,5005	0,195	3,237	17,03	8,255	1,59	2,275	5,395	0,104	0	0	0,1001	0	
	внутренний жир	2,6	2,6	0	2,5922	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,15	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0	0	
	соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное	4	4	0	3,996	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7/5/2005	Икра свекольная	130	2,4057	10,0875	6,8596	153,458	434,45	45,743	31,142	63,989	1,664	0	0,0195	0,0611	0,442	17,88	
	свекла	124	97,5	1,4625	0,0975	2,52	40,95	280,8	36,075	21,45	41,925	1,365	0	0,0195	0,039	0,195	9,75
	лук репчатый	27,2	22,8	0,3192	0	1,8696	39,9	7,068	9,348	3,192	13,224	0	0	0	2,28	0	
	томатная паста	13	13	0,624	0	2,47	13,26	113,75	2,6	6,5	8,84	0,299	0	0,0221	0,247	5,85	
	масло растительное подсолнечное	10	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
37/2/2014	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	21,492	85,14	100,62	6,12	3,24	3,96	0,792	0	0	0	0	3,6	
	яблоки	41,4	36	0,144	0,144	3,528	16,92	100,08	5,76	3,24	3,96	0,792	0	0	0	3,6	
	вода	155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сахар-песок	18	18	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
г/п	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0,022	0,016	0,128	
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	
	Итого за обед	624	19,4	28,5	67,8	624,6	1126,7	94,9	117,9	261,1	4,9	191,9	0,1	0,1	7,0	35,7	
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	80	4,109	1,3078	30,272	151,476	70,408	9,872	17,548	45,998	0,8382	0,006	0,06766	0,03184	0,4776	0	
4/5/2014	Мюли пшеничная в/с	62,7	39,8	4,0994	0,4378	27,462	132,932	70,048	9,552	17,512	45,77	0,8358	0	0,06766	0,03184	0,4776	
	сахар-песок	2,80	2,8	0	2,7944	10,612	0,084	0,056	0	0	0,0024	0,006	0	0	0	0	
	масло сливочное "Крестьянское"	1,2	1,2	0,0096	0,87	0,0156	7,932	0,276	0,036	0,228	0,0024	0,006	0	0	0	0	
	соль йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	дрожжи сухие	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода	18,8	18,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	мука на подпыл	1,9	1,9	0,1957	0,0209	1,311	6,346	3,344	0,456	0,836	2,185	0,0399	0	0,00323	0,00152	0,0228	
50/3/2014	фарш картофельный с луком	26,7	32,3	23,5	0,47	0,094	3,8305	18,095	133,48	2,35	5,405	13,63	0,2115	0	0,3055	4,7	
	картофель	8,3	6,9	0,0966	0	0,5658	2,829	12,075	2,139	0,965	4,002	0	0	0	0	0,69	
	лук репчатый	1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное	0,3	0,3	0	0,2997	0	2,697	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	смазки листов	1,6	1,6	0,20	0,18	0,01	2,51	2,24	0,88	0,19	3,07	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	
388/2/005	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	26,658	119,34	9,54	11,16	3,06	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180	
	плоды шиповника сушеные	18	18	0,612	0,252	8,694	51,12	9	10,8	3,06	0,54	0	0	0	0,216	180	
	сахар-песок	18	18	0	17,964	68,22	0,54	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	вода	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник	260	4,721	1,5598	56,93	270,816	79,948	21,032	20,608	49,058	1,3782	0,006	0,06766	0,03184	0,6936	180	
		1384	33,7	44,1	196,2	1362,1	1518,4	412,1	220,4	641,9	11,4	191,9	0,4	0,3	8,8	219,3	
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с сахаром	180	6,313	3,85886	40,211	219,481	193,247	111,504	46,442	156,186	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	1,105	
	крупы пшеничной	34,20	34,2	3,933	1,13686	22,743	119,016	68,742	9,234	34,542	79,686	2,394	0,0513	0,21204	0,01368	0,5301	
	вода	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	молоко	85	85	2,38	2,72	1,005	49,7	134,1	10,5	74,5	11	11	11	11	1,105	0	
	сахар-песок	13,5	13,5	0	13,473	51,155	0,405	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1/2/2014	Бульборд с маслом сливочным	40	2,39	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	

















