



Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.
С сентября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

С сентября 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,52	4,70	10,32	90,00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,04	7,39	18,06	158,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52	26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			6,80	12,15	34,90	274,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71	38,00	№ 80 Новосибирск 2000г
			0,11	0,00	9,71	38,00	
обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	№ 101 Москва 2004г
	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,46	5,29	8,53	87,00	№ 36 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	100	3,56	4,11	23,74	149,00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц	50	9,17	3,69	7,15	113,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93	14,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,15	73,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			19,27	18,54	82,25	586,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	4,80	6,15	88,00	№ 245 Пермь 2001г
	Сдоба обыкновенная	50	4,02	2,91	29,40	162,00	№ 288 Пермь 2001г
итого за полдник			8,22	7,71	35,55	250,00	
ужин	Гарнир сложный	150	3,35	7,02	20,17	151,00	№ 210 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	180	0,19	0,05	6,39	24,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			6,48	7,45	45,46	266,00	
Итого за день:			40,88	45,85	207,87	1 414,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г

завтрак 1	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,53	9,93	30,97	240,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Чай с молоком	180	1,44	1,49	8,44	50,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			9,49	12,00	53,13	356,00	
завтрак 2	Напиток из изюма	100	0,18	0,00	16,58	64,00	№ 215 прейскурант 87
	Салат "Объеденье"	50	0,18	0,00	16,58	64,00	№ 39 Новосибирск 2000г
обед	Свекольник со сметаной	180/5	1,63	3,47	10,59	80,00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофельное пюре	100	2,15	4,59	14,48	110,00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Суфле рыбное	50	5,29	2,86	3,33	60,00	Отработка
	Соус белый основной	30	0,17	1,26	1,09	16,00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			13,33	14,16	60,39	423,00	
итого за обед							
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	3,75	7,05	79,00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4,38	3,18	30,63	169,00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			8,58	6,93	37,68	248,00	
ужин	Пудинг творожный запеченный	120	14,87	21,49	27,34	362,00	№ 135 Пермь 2001г
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,72	4,90	37,00	№ 234 Пермь 2001г
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,00	17,09	24,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			19,29	23,59	68,23	514,00	
Итого за день:			50,87	56,68	236,01	1 605,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2,65	2,03	10,28	71,00	№ 3 Москва 2004г
	Омлет натуральный	100	7,17	10,70	2,15	132,00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			10,00	12,73	22,34	240,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	45,00	№ 10 Москва № 653
итого за завтрак 2			0,40	0,40	9,80	45,00	
	Салат "Популярный"	50	0,83	2,82	4,33	46,00	№ 33 Новосибирск 2000г.

	Суп "Кудрявый" со сметаной	180/5	Пищевые вещества				Выход блюда	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y				
обед	Капуста тушеная	100	2,32	4,72	12,56				120,00	Отработка
	Биточки по-Московски	50	7,50	11,47	7,32				90,00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32				162,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68				69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22				46,00	Пром.
итого за обед			16,86	24,46	74,72				578,00	Пром.
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	4,80	6,15				88,00	№ 245 Пермь 2001г
	Крендель сахарный	50	4,39	7,21	30,08				203,00	№ 119 Новосибирск 2000г
			8,59	12,01	36,23				291,00	
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	2,12	5,70	5,85				82,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,17				71,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68				46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22				45,00	Пром.
			5,38	6,08	42,92				244,00	
итого за ужин			41,23	55,68	186,01				1 398,00	
Итого за день:										

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y		
День 4	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,52	4,70	10,32		90,00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная манная	150	4,19	5,86	20,29		150,00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	14,96		100,00	№ 242 Пермь 2001г
			8,88	13,91	45,57		340,00	
	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20		51,00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 1			0,05	0,05	13,20		51,00	
итого за завтрак 2			0,89	4,04	5,18		61,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
обед	Икра морковная	50	1,43	5,23	10,00		91,00	№ 110 Москва 2004г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	17,81	11,76	26,26		310,00	№ 191 Пермь 2001г
	Плов из грудки куриной	150	0,94	0,00	18,15		73,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	180	1,52	0,18	9,68		46,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	9,22		45,00	Пром.
итого за обед			24,01	21,41	78,49		626,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	3,75	7,05		79,00	№ 260 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	30	2,26	0,00	22,32		124,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г

итого за полдник			6,46	3,75	29,37	203,00	
ужин	Макаронник с маслом сливочным	130/5	7,55	10,40	36,70	271,00	№ 110 Пермь 2001г
	чай со смородиной и сахаром	180	0,19	0,05	6,39	24,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			10,68	10,83	61,99	386,00	
Итого за день:			50,08	49,95	228,62	1 606,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,20	4,73	14,80	118,00	№ 45 Пермь 2001г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52	26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1	Напиток из шиповника	100	5,96	5,37	35,04	210,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
завтрак 2			0,40	0,00	9,49	13,00	
итого за завтрак 2			0,40	0,00	9,49	13,00	
обед	Салат "Ералаш"	50	0,77	2,58	5,92	46,00	№ 2 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	180	4,22	3,98	14,37	111,00	№ 37 Пермь 2001г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	5,26	28,61	188,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
	Котлета из грудки куриной	50	8,87	3,78	5,09	103,00	№ 189 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93	14,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			23,01	16,74	84,64	593,00	
	Булочка домашняя	50	3,68	7,93	31,02	210,00	№ 282 Пермь 2001г
итого за обед			4,20	4,80	6,15	88,00	№ 245 Пермь 2001г
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150					
итого за полдник			7,88	12,73	37,17	298,00	
	Картофель отварной	120	2,38	0,48	19,36	95,00	№ 214 Пермь 2001г
	Биточки рыбная (минтай)	50	7,22	1,40	4,62	60,00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
ужин	Соус сметанный с томатом	30	0,39	3,77	1,49	41,00	№ 601 Москва 2004г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,22	0,09	7,39	29,00	№ 54-46гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			13,15	6,12	51,76	316,00	
Итого за день:			50,40	40,96	218,10	1 430,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,52	4,70	10,32	90,00	№ 1 Москва 2004г
	Омлет натуральный	100	7,17	10,70	2,15	132,00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с молоком	180	1,44	1,49	8,44	50,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			10,13	16,89	20,91	272,00	
завтрак 2							
итого за завтрак 2	Напиток из свежемороженых ягод	100	0,00	0,00	9,98	38,00	№ 262 Пермь 2001г
обед	Салат "Здоровье"	50	0,73	5,05	3,29	61,00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,52	2,43	12,55	79,00	№ 138 Москва 2004г
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,81	4,45	19,99	133,00	№ 54-5г Новосибирск 2022г.
	Биточки по-Московски	50	7,50	11,47	7,32	162,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,91	22,00	№ 238 Пермь 2001г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за обед			16,23	25,30	80,28	617,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	3,75	7,05	79,00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4,38	3,18	30,63	169,00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			8,58	6,93	37,68	248,00	
ужин	Каша жидкая молочная пшеница	150	6,53	9,93	30,97	240,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,17	71,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			9,79	10,31	68,04	402,00	
Итого за день:			44,73	59,43	216,89	1 577,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2,65	2,03	10,28	71,00	№ 3 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,04	7,39	18,06	158,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	3,06	17,88	105,00	№ 258 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			10,57	12,48	46,22	334,00	
завтрак 2							
итого за завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 2			0,05	0,05	13,20	51,00	

обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	№ 101 Москва 2004г
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,72	6,21	9,08	96,00	№ 55 Пермь 2001г
	Картофельное пюре	100	2,15	4,59	14,48	110,00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Голубцы ленивые	50	4,53	3,99	4,08	67,00	№ 160 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93	14,00	№ 54-3оус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,15	73,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			13,48	20,24	70,47	510,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	4,80	6,15	88,00	№ 245 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	30	2,26	0,00	22,32	124,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			6,46	4,80	28,47	212,00	
ужин	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2,25	6,66	7,52	97,00	№ 106 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			5,37	7,04	36,33	225,00	
итого за ужин			35,93	44,61	194,69	1 332,00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	2,12	5,70	5,85	82,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52	26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			3,88	6,34	26,09	174,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,40	0,00	9,49	13,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 2			0,40	0,00	9,49	13,00	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,36	2,63	8,78	59,00	№ 43 Москва 2004г.
	Суп картофельный с клецками	180/30	2,33	3,33	13,46	95,00	№ 54-6с Новосибирск 2022г
	Макаронные изделия отварные	100	3,56	4,11	23,74	149,00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	30	0,17	1,26	1,09	16,00	№ 582 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.

итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			17,92	18,35	80,55	557,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	3,75	7,05	79,00	№ 260 Пермь 2001г
итого за полдник	Пирожки печеные с картофелем	60	4,64	5,12	31,18	191,00	№ 304 Пермь 2001г
			8,84	8,87	38,23	270,00	
ужин	Рагу из овощей	150	2,64	14,14	14,16	193,00	№ 83 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	180	0,19	0,05	6,39	24,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			5,77	14,57	39,45	308,00	
Итого за день:			36,81	48,13	193,81	1 322,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,52	4,70	10,32	90,00	№ 1 Москва 2004г
	Суфле творожное	100	11,86	17,62	15,85	271,00	№ 365 Москва 2004г
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,72	4,90	37,00	№ 234 Пермь 2001г
	Чай с молоком	180	1,44	1,49	8,44	50,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			15,58	25,53	39,51	448,00	
завтрак 2	Напиток из свежесмороженных ягод	100	0,00	0,00	9,98	38,00	№ 262 Пермь 2001г
итого за завтрак 2			0,00	0,00	9,98	38,00	
	Икра морковная	50	0,89	4,04	5,18	61,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
			1,43	5,23	10,00	91,00	№ 110 Москва 2004г
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5					
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	5,26	28,61	188,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
	Курица тушеная с морковью	50	6,72	4,96	2,37	92,00	№ 54-30м Новосибирск 2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за обед			18,29	19,87	81,38	592,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,20	4,80	6,15	88,00	№ 245 Пермь 2001г
	Булочка домашняя	50	3,68	7,93	31,02	210,00	№ 282 Пермь 2001г
итого за полдник			7,88	12,73	37,17	298,00	
	Каша "Дружба"	150	4,00	4,40	18,10	127,00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,22	0,09	7,39	29,00	№ 54-46г Новосибирск 2022г

2. На полдник включаются молочные и кисломолочные продукты: кефир, снежок, ряженка.
3. Разрешается включать в меню кондитерские изделия без крема (конфеты).

В данном меню калорийность распределена между приемами пищи:

Завтрак 1.	20%
Завтрак 2.	5%
Обед.	35%
Полдник.	15%
Ужин	25%

Техник-технолог 1 категории отдела питания

