



ПРИКАЗ

28.02.2025

№ 36

г. Ижевск

Об утверждении десятидневного меню для
организации питания детей в МБДОУ № 289

На основании СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (приложение 1)
2. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (приложение 2)
3. Делопроизводителю, Ивановой Т.О., разместить настоящий приказ и примерное десятидневное меню на информационном стенде Учреждения и официальном сайте Учреждения в сети «Интернет» в течение трех рабочих дней со дня его издания.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за калькулятором 1 корпуса – Н.С. Быстровой., 2 корпуса – Э.В. Вотинцевой.

Заведующий

Т.Л. Кашечарова

С приказом ознакомлены:

ФИО	дата	подпись
Быстрова Наталия Серафимовна	28.02.2025	
Иванова Татьяна Олеговна	28.02.2025	
Вотинцева Элла Валерьевна	28.02.2025	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 289"
Десятидневное меню для детей с 3-7 лет на весну-лето 2025 года

Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 289
Г. Л. Кашеварова
Приказ № 36 от 28.02.2025 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	100	6	5	52	282
Уплотненный полдник		Морковь припущенная	100	1	3	7	64
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
Уплотненный полдник		Соль	6				
Итого			1 611	40	44	233	1 621

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	200	4	6	31	193
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Сметана	5		1		8
обед		Компот из изюма	180			25	103
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Плов из птицы (ясли)	220	22	20	37	418
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	175	2	3	7	65
обед		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	120	21	14	16	279
Уплотненный полдник		Соус вишневый	30			20	79
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135
Уплотненный полдник		Соль	6				
Итого			1 606	67	63	247	1 838

Неделя: 1. День 3

Прием пищи		3-7 года весна/лето корпус 2						
Вид блюда		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсяная (геркулес)	200					
		жидкая молочная		4	6	24	166	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Икра кабачковая	80	1	4	5	56	4
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	120					
				15	7	44	295	
Уплотненн ый полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	60					
				18	3	4	50	7
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 616	63	46	214	1 672	37

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	200	3	5	34	189	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	80	10	9	5	140	10
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	175	4	2	12	87	9
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	80	1	5	9	78	7
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	120	14	10	22	235	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 611	55	48	235	1 606	29

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	5	6	34	205	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат картофельный	80	1	4	11	86	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		биточки рубленые из птицы	80	7	7	5	114	
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	6					
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	120	11	15	3	188	1
Уплотненный полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	160			11	45	
Итого			1 591	56	52	185	1 688	92

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая гречневая	200	6	6	28	195	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	1
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Рассольник ленинградский	175	1	4	12	85	5
обед		Салат из свёклы с изюмом и курагой	60	1	4	8	69	5
Уплотненный полдник		Манник 60гр	100	3	7	17	140	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Морковь припущенная	80	1	3	6	51	1
Уплотненный полдник		Соль	6					
Итого			1 596	49	51	227	1 660	14

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Суфле из птицы	80	8	12	4	267	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	175	2	2	12	75	6
обед		Салат из солёных огурцов с луком	60		3	1	34	4
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	120					
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	30	21	14	16	279	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180			17	64	
Уплотненн ый полдник				3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Печенье	30					
Уплотненн ый полдник				2	5	21	135	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 571	49	58	221	1 739	30

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175	4	3	19	104	4
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257	
обед		Котлеты рыбные любительские	80	11	4	9	112	3
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	120	9	10	38	386	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	60	8	7		95	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 591	57	45	252	1 741	21

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Запеканка картофельная с мясом	220	16	12	37	324	3
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Икра кабачковая	80	1	4	5	56	4
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	120	14	10	22	235	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	25	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 606	50	54	210	1 643	67

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	5	6	34	205	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	100	7	14	31	365	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Морковь припущенная	100	1	3	7	64	1
Уплотненн ый полдник		Соль	6					
Итого			1 611	47	52	213	1 606	37
Итого всего			16 010	533	513	2 237	16 014	422
Среднее			1 601	53,3	51,3	223,7	1 601,4	42,2