

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Сказка»

ПРИКАЗ

27 февраля 2026 г.

№ 21

г. Белозерск

Об утверждении примерного
перспективного 10-дневного меню

С целью организации полноценного сбалансированного питания детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет, 3-7 лет в новой редакции (приложение 1).
2. Ввести в действие новое меню с 01.03.2026 г.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Основание:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20

Заведующий МДОУ «Детский сад № 11 «Сказка»



О.Н. Ардынская

Приложение 1
к Приказу № 21 от 27.02.2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
НА 10 ДНЕЙ**

2026 г.

№ тех.карты	меню 1 ДЕНЬ	пищевые вещества						энергетическая ценность		
		масса порций для детей в граммах		белки		жиры		углеводы		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	3-7 лет
33	каша гречневая на молоке со сливочным маслом	150	200	5,55	7,4	9,6	29,7	39,6	206,25	275
14	чай с сахаром	180	200	0,7	0,8	0,1	15,8	17,5	67	74
37	печенье	30	30	2,31	2,31	4,89	19,89	19,89	132,9	132,9
	всего за завтрак	360	430	8,56	10,51	12,19	65,39	76,99	406,15	481,9
	ОБЕД									
18	суп куриный с рисом	180	220	5	5,6	3,2	5,4	6	68	75
59	картофельное пюре	120	150	2,6	3,7	6,7	19,7	27,3	133	184
60	котлета куриная	60	80	10,9	14,6	8,3	8,3	11	133	177
16	компот из ягод	150	180	0,4	0,5	0,1	20,6	24,7	85	102
	хлеб ржаной	20	30	1,4	2	0,2	8,7	13	41	62
	всего за обед	530	660	20,3	26,4	14,1	62,7	82	460	600
	ПОЛДНИК									
50	оладьи	60	80	3,9	5,2	4	19	25,3	127	169
	повидло фруктовое	15	15	0,1	0,1	0	9,6	9,6	39	39
14	чай с сахаром	150	180	0,6	0,7	0,1	13,1	15,8	56	67
	всего за полдник	225	275	4,6	6	4,1	41,7	50,7	222	275
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1115	1365	33,46	42,91	30,39	169,79	209,69	1088,15	1356,9

№ тех. карты	меню 4 ДЕНЬ	пищевые вещества						энергетическая				
		масса порций для детей в граммах		белки		жиры		углеводы		ценность		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
28	ЗАВТРАК макаронные изделия на молоке со сливочным маслом	150	200	4,25	5,66	4,26	5,68	17,88	23,84	124,73	166,3	
13	кофейный напиток на молоке	180	200	3,4	4,5	2,8	3,7	14,7	19,6	95,3	127,1	
1	бутерброд с маслом	40	50	1,1	1,4	3,7	4,6	7	8,7	65	82	
	всего за завтрак	370	450	8,75	11,56	10,76	13,98	39,58	52,14	285,03	375,4	
19	ОБЕД суп с фрикадельками и макаронными изделиями	180	220	5,8	7,4	8,3	10,12	4	4,84	113	138,6	
5	свекла вареная с растительным маслом	60	100	1,7	2,75	1,4	2,25	4,3	7,25	36	60	
46	ежики мясные с рисом	80	100	5,9	7,4	7,3	9,1	7,7	9,6	120	150	
11	компот из сухофруктов	150	180	1,2	1,5	0	0	29,9	35,9	125	150	
	хлеб ржаной	20	30	1,4	2	0,1	0,2	8,7	13	41	62	
	всего за обед	490	630	16	21,05	17,1	21,67	54,6	70,59	435	560,6	
43	ПОЛДНИК творожная запеканка	130	150	15	17,2	9,7	11,2	35,1	40,5	287	332	
	молоко сгущенное	15	15	1,1	1,1	0,8	0,8	8,3	8,3	44	44	
14	чай с сахаром	150	180	0,6	0,7	0,1	0,1	13,1	15,8	56	67	
	всего за полдник	295	345	16,7	19	10,6	12,1	56,5	64,6	387	443	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1115	1425	41,45	51,61	38,46	47,75	150,68	187,33	1107,03	1379	

№ тех.карты	меню	пищевые вещества						энергетическая ценность													
		масса порций для детей в граммах		белки		жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет										
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет										
	7 ДЕНЬ																				
	ЗАВТРАК																				
	каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	200	5,55	7,4	7,2	9,6	29,7	39,6	206,25	275										
34	8 какао с молоком	180	200	5,2	5,8	5,2	5,8	31	34,4	192	213										
	2 бутерброд с сыром	40	50	6,8	8,5	6	7,5	10,4	13	123	154										
	всего за завтрак	370	450	17,55	21,7	18,4	22,9	71,1	87	521,25	642										
	ОБЕД																				
	свекольник на курином бульоне на со сметаной	180	220	2,7	4,2	2,7	3	11,88	13,2	88,02	97,8										
22	44 гуляш мясной	60	80	1,7	2,3	1	1,4	1,6	2,2	23	30										
	57 макаронны отварные	110	130	3,7	4,4	0,3	0,4	26,2	30,9	123	145										
	10 компот из кураги	150	200	0,15	0,2	5,4	7,2	6,3	8,4	75	100										
	хлеб ржаной	20	30	1,4	2	0,1	0,2	8,7	13	41	62										
	всего за обед	520	660	9,65	13,1	9,5	12,2	54,68	67,7	350,02	434,8										
	ПОЛДНИК																				
	омлет запеченый в духовке	60	80	4,98	6,64	8,58	11,44	1,8	2,4	105,03	140,4										
53	14 чай с сахаром	150	180	0,6	0,7	0,1	0,1	13,1	15,8	56	67										
	37 печенье	30	30	2,31	2,31	4,89	4,89	19,89	19,89	132,9	132,9										
	всего за полдник	240	290	7,89	9,65	13,57	16,43	34,79	38,09	293,93	340,3										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1130	1400	35,09	44,45	41,47	51,53	160,57	192,79	1165,2	1417,1										

