

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
№ 34 «Берёзка»  
О.Н. Одинаева  
Приказ № 6034-И-2025 от 09.01. 2025 г



Примерное десятидневное меню  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 34 «Берёзка» (1 квартал 2025 года)  
составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-  
эпидемиологические требования к организации общественного питания  
населения»

СУРГУТ, 2025

Понедельник	Выход	Вторник	Выход	Среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>	200	<b>ЗАВТРАК</b>	200	<b>ЗАВТРАК</b>	200	<b>ЗАВТРАК</b>	200	<b>ЗАВТРАК</b>	200
Каша гречневая на молоке		Каша манная молочная		Каша геркулесовая с творогом		Каша ячневая молочная		Каша овсяная "Геркулес"	
Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток без молока	200	молочная	200
Бутерброд с маслом сливочным	40/4	Бутерброд с сыром	40/10	Бутерброд с маслом и джемом	35/3/10	-Хлеб пшеничный ( Прибрежный) с маслом	30/5	Кофейный напиток с молоком	180
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	<b>10 ЧАСОВ</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Икра кабачковая	50	-Салат из свежих помидоров	50	Салат из свежих огурцов с луком	50	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	Салат из сладкого перца	50
Суп картофельный	200	Суп с мучными клецками	200		200			Суп "Рябчик"	200
Зразы ленивые	70	Бигус с мясом	200	-Бульон с яйцом	150/40	-Солянка рыбная	200	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И</b>	180
Макаронные изделия с маслом	120	Компот лимонный	180	Суфле куриное	80	Жаркое по-домашнему	200	<b>ОТВАРНЫМ МЯСОМ</b>	
Соус красный основной	30	Хлеб столичный	50	Морковь в сметане	130	Компот из яблок, груш, кураги	170	Компот из апельсинов,	170
Компот из сухих фруктов	170	Хлеб столичный	170	Компот из чернослива	170	Хлеб столичный	50	сухофруктов или чернослива	
Хлеб столичный	50	Хлеб столичный	50	Хлеб столичный	50	Хлеб столичный	50	Хлеб столичный	50
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Кефир	180	Снежок	180	Ряженка	180	Йогурт	180	Снежок	180
Вафли	25	Булочка домашняя	70	Конфеты	20	Хачапури	75	Конфеты	20
Банан	90			Яблоки	90			Нектарин	90
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
-Яйцо куриное отварное	40	-Салат из свеклы и моркови	50	-Рыба припущенная	80	Салат из тушеной капусты	50	-Салат из моркови с курагой	60
Жаркое из сердца	200	Запеканка с фруктами и творогом	150	Картофельное пюре	130	Запеканка из печени с рисом	210	Творог, припущенный	150
Чай полусладкий	200			Соус сметанный с томатом и луком	40	Чай с лимоном	190	(запеченный) со сметаной	
Хлеб пшеничный	40	Подлив сладкий из джема	30	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	40	Напиток "Витошка"	200
		Кисель из отвара шиповника	200	Хлеб пшеничный	40			витаминизированный	
		Хлеб Прибрежный	40					Хлеб Прибрежный	40



Понедельник	Выход	Вторник	Выход	Среда	Выход	Четверг	Выход	Пятница	Выход
<b>ЗАВТРАК</b> Каша пшеничная	200	<b>ЗАВТРАК</b> Каша молочная из разных круп	200	<b>ЗАВТРАК</b> Каша "Дружба"	200	<b>ЗАВТРАК</b> Каша пшеничная (кукурузная)	200	<b>ЗАВТРАК</b> -Каша жидкая кукурузная с сахаром	200
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	молочная	180	Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом сливочным	40/4	-Бутерброд с джемом, повидлом	40/20	-Хлеб пшеничный (Прибрежный) с маслом	30/5	Какао с молоком	40/10	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/3
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>	
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из томатов с/с	50	помидор свежий, долькой	50	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	50	-Салат витаминный	50	Салат из редиса	50
Суп рыбный	200	Свекольник с яйцом	200	-Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	Рыба в бульоне с гречками	200	Борщ со сметаной и яйцом	200
Котлеты Домашние	70	Суфле из отварного мяса и творога	80	Куриное рагу с картофелем	180	Бефстроганов из мяса	80	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	180
Каша перловая рассыпчатая	130	Капуста тушеная с томатом	130	Компот из свежих фруктов	180	Макаронные изделия с маслом	130	-Соус польский	20
Соус сметанный (сметана 10/15)	30	Компот из шиповника с лимоном	180	Хлеб столичный	50	Хлеб столичный	50	Компот яблочный	170
-Компот из сушеных фруктов	180	Хлеб столичный	50					Хлеб столичный	50
Хлеб столичный	50								
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Снежок	180	Ряженка	180	Йогурт	180	Кефир	180	Кефир	180
Зефир	25	Пирог с яблоками	80	Вафли	20	-Булочка дорожная	70	Маршмелад	20
Банан	90			Абрикосы	80			Нектарин	90
<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>		<b>УЖИН</b>	
Пирожок с картофелем и печенью	100	-Яйцо куриное отварное	40	Салат из свеклы и яблок	50	Слива	100	Салат из моркови и яблок с сахаром	50
-Овощи в молочном соусе	150	Отварная рыба тушеная с картофелем и морковью	200	Запеканка творожная с морковью	150	Омлет натуральный с маслом	110/4	Пудинг творожный	150
Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	Чай сладкий	200	Подлив сметанный сладкий	40	-Чай с сахаром и с лимоном	200	Подлив киселевый	40
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Кисель из сухих фруктов	200	Хлеб пшеничный	40	Напиток "Витошка" витаминизированный	200
				Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40



Расчет циклического меню: МЕНЮ 1 КВАРТАЛ 2025

Дети 3-7 лет

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб пшеничный		93.94	80	75	70	80	95.48	85	70	112	80	<b>841.42</b>	84.14	80	105
Крупы (злаки) бобовы		25	32	25	48	42	90.03	25	33	46	42	<b>408.03</b>	40.8	43	95
Овощи		175.78	310.54	197.03	250.45	279.99	163.11	264.26	256.27	65.4	120.69	<b>2083.5</b>	208.35	220	95
Мясо		67.91	78		61.75	78	67.08	74.75		49.4	58.5	<b>535.39</b>	53.54	55	97
Рыба				128.9	28.9		19.5	142.5		53.3		<b>373.1</b>	37.31	37	101
Молоко		430	470	482	347	455	476.8	457	440	465	434	<b>4456.8</b>	445.68	450	99
Творог			88.65	29.55		83.725		29.55	88.65		98.5	<b>418.62</b>	41.86	40	105
Сметана			8	16	8	25	15	8	18	6	8	<b>112</b>	11.2	11	102
Масло сливочное		20.6	16.1	22.9	26	13.6	27.6	19.2	18	22.4	15.5	<b>201.9</b>	20.19	21	96
Яйцо		40.123	23.8	58	46	8	5.0172	71.6	6.64	80	39.6	<b>378.78</b>	37.88	40	95
Сахар		24	37	27	31	23	37.5	37	34	33	32	<b>315.5</b>	31.55	30	105
Фрукты		63	66.4	79.2	44.6	104.45	63	57.4	192.95	109.52	166.36	<b>946.88</b>	94.69	100	95
Масло растительное		13.544	13.7	10.7	13.2	7.7	7.3	9.1	13.3	10	7.7	<b>106.24</b>	10.62	11	97
Сыр			10.34		14.1	10.34		2.82		10.34	10.34	<b>58.28</b>	5.83	6	97
Сухофрукты		15	10	15	6	10.4	18	9	15	15		<b>113.4</b>	11.34	11	103
Мука пшеничная		2.3	58	5.6	42.2		46.6	60	5	66.8	0.7	<b>287.2</b>	28.72	29	99
Кондитерские изделия		25	25	30		20	25	25	20		20	<b>190</b>	19	20	95
Птица 1 кат.				114.4					114.4			<b>228.8</b>	22.88	24	95
Картофель 31.10-31.12		221	104	117	156	104	189.15	227.5	234		104	<b>1456.6</b>	145.67	140	104
Сок		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	<b>1000</b>	100	100	100
Смесь витаминов						20					20	<b>40</b>	4	4	100
Соль		4.73	4.8	5.6	5.4	3.3	4.974	5.3	4.3	5.2	4.1	<b>47.704</b>	4.77	5	95
Макаронные изделия		37								43	43	<b>123</b>	12.3	12	103
Какао		1.2		1.2				1.2		1.2	1.2	<b>6</b>	0.6	0.6	100
Кофейный напиток			2.4		2.4	2.4	2.4		2.4			<b>12</b>	1.2	1.2	100
Дрожжи хлебопекарные			0.9		0.9		0.9	0.9		1.26		<b>4.86</b>	0.49	0.5	98
Крахмал			7				10		8		4	<b>29</b>	2.9	3	97
Хлеб ржаной		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	<b>500</b>	50	50	100
Субпродукты		83.3			112.88		62.25					<b>258.43</b>	25.84	25	103
Мука пшеничная															/соотн.
Белки		66.05	77.1	83.94	78.47	69.34	67.18	94.05	75.48	67.78	73	<b>752.4</b>	75.24	73	103 / 1.11
Жиры		62.4	68.43	81.9	74.51	62.2	61.69	66.68	71.12	70.02	59.33	<b>678.27</b>	67.83	69	98 / 1
Углеводы		269.69	272.93	209.39	245.63	230.6	309.72	293.73	264.95	279.12	271.98	<b>2647.7</b>	264.77	275	96 / 3.9
Количество калорий		1904.5	2015.9	1910.4	1966.9	1759.5	2062.8	2151.2	2001.7	2017.8	1913.8	<b>19705</b>	1970.5	1963	100
Витамин В1						0.3					0.3	<b>0.6</b>	0.06	0.9	7
Витамин В2						0.34					0.34	<b>0.68</b>	0.07	1	7
Примерная цена меню		209.76	185.63	194.25	199.15	212.55	228.05	180.73	183.24	184.28	195.26	<b>1972.9</b>	197.29	188	105