

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16 «Колокольчик»

357500 Российская Федерация, Ставропольский край, город Пятигорск, поселок Горячеводский,
переулок Малиновского, 11

тел. (8793)31-52-60 ИНН: 2632003056 ОГРН: 1152651005495 КПП: 263201001

заведующий МБДОУ «Колокольчик» № 16 «Колокольчик»
Агафоночкина Е. Б.
От 01 марта 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра кабачковая	50	0,9	0,9	4	45	76
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт. (16г)	1,05	3,05	10,9	74	
Итого за завтрак			15,59	15,55	45	400,3	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,5	5,4	11,5	104,6	57
	Гуляш из отварной птицы	80	11,3	9,5	0,9	135,9	120601
	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			24,64	20,13	93	657,97	
ПОЛДНИК							
	Каша "Дружба"	150	3,4	4,9	20,2	178,2	120222
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
Итого за полдник			12,7	13,5	54,6	429,2	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5	35,8	170,2	345
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			19,5	9,4	87	481,9	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			72,83	58,98	289,4	2013,57	

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
в завтрак			12,92	11,65	58,8	392,7	
2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,5	47	54
	Суп из овощей	200	1,7	5,44	11,8	102,6	99
	Шницели рубленые	80	11,9	8,8	11,6	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
в обед			25,5	22,01	97,8	694,8	
	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,3	6,3	21,4	156	139
в	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт.(16г)	1,05	3,05	10,9	74	480
в полдник			9,75	13,85	43,2	321,8	
	Капуста, тушенная с мясом	230	19,3	24	7,3	323,1	120517-1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
в ужин			23,2	24,5	39,3	474,8	

	71,77	72,41	248,9	1928,3
--	-------	-------	-------	--------

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	185
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,9	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
завтрак			13,88	18,3	60,3	467,8	
2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне	200	3,7	2,6	14,8	97,4	80
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	15,2	18,8	20,8	314	301
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
в обед			24	22,2	80,4	623,2	
	Пудинг из творога с яблоками	100	12,6	10,2	10,3	182,1	54-4м-2020
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
в полдник			17,6	14,7	18,8	275,7	
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	80	12,1	3,2	12,2	126	120401
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	59
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
в ужин			19,5	8,2	66,6	451,7	
в третий день			75,38	63,8	235,9	1862,6	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	93
Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,7	16	101	395
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
		13,52	11,15	49,8	355,7	
Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
Борщ с картофелем на курином бульоне	200	2,6	5,5	12,5	109,5	58
Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	130101
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
		27,14	29	96,2	757,97	
Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	454
Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
		9,9	9,5	53,6	338,7	
Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	218
Морковь отварная с маслом	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3	320
Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
		14,2	19,7	46,6	426,0	
		65,16	69,75	256	1922,57	
Итого за четвертый день						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра кабачковая	50	0,9	0,9	4	45	76
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт. (16г)	1,05	3,05	10,9	74	480
Итого за завтрак			15,59	15,55	45	400,3	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Биточки рубленые куриные	70	11,6	10,7	9,4	180,8	120611
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	166
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			21,4	20,2	94,8	651,8	
ПОЛДНИК	Каша жидкая на молоке гречневая	150	5,3	7,1	18,8	180	120221
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			14,2	17,9	53	449	
УЖИН	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,7	3	5,9	93	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5	35,8	170,2	345
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			19	8,5	83,9	458,9	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			70,59	62,55	286,5	2004,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
п. 7							
ВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	185
	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
			15,22	13,15	58,6	419,8	
ого за завтрак							
ВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Суп из овощей на мясном бульоне	200	3,3	5,8	12,9	116,4	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,1	12	32	296	291
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			23,94	18,7	89,5	625,37	
ого за обед							
ПДНИК	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
			21,42	14,02	30,6	323,2	
ого за полдник							
ИН							
	Голубцы ленивые	230	17,1	10,9	24,5	265	298
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
ого за ужин							
ОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			21	11,4	56,5	416,7	
			82,0	57,7	245,0	1829,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4	185
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,9	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			11,78	16,6	57,1	430,9	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Котлеты рубленые	80	11,9	8,8	11,6	173	282
	Каша вязкая пшеничная	100	2,7	2,1	16,7	102,0	168
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,3	1	8,3	49	340
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			23,2	14,9	95,1	619,6	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3	458
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
Итого за полдник			10,1	8	58,9	346,9	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116	258
	Картофель отварной	150	2,9	4,5	23	143	318
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			19,1	9,1	69,2	437,3	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			64,6	49,0	290,1	1878,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			12,92	11,65	58,8	392,7	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,5	5,4	8,1	90,4	67
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	120609
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			24,94	21,9	75,6	628,47	
ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	9,9	18,9	224	236
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	2,6	20,3	351
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			20,4	15,2	28,7	334,3	
УЖИН							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	54
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт. (16г)	1,05	3,05	10,9	74	480
Итого за ужин			17,45	19,35	55,9	470,4	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			76,11	68,5	228,8	1844,07	

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	180	6,5	5,9	31,7	206,5	185
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
завтрак			9,02	13,5	54,9	378,7	
2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	81
	Сухоарики из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	180601
	Суфле из рыбы с маслом сливочным	80/5	12,6	7,3	3,3	129	268
	Пюре картофельное	150	3,3	3,8	21,6	134,1	130101
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
обед			26,31	16,7	88,4	613,7	
к	Макаронные изделия с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	248
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт. (16г)	1,05	3,05	10,9	74	480
полдник			9,55	11,45	38,7	303,4	
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	305
	Рагу из овощей	150	2,6	7,7	17,5	150,1	130203
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
ужин			18,3	18,1	70,7	522,6	
			63,6	60,2	262,5	1862,6	
за весь период			71,5	62,5	258,0	1896,6	
ее значение за период			71,5	62,5	258,0	1896,6	