

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 16

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний 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.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,5	3,8	34,6	186,0	166
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
Итого за завтрак			6,82	11,5	62,8	382,7	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,4	92,3	57
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-2020
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	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
			24,9	12,5	95,2	597,5	
Итого за обед							
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	130	5,3	5,2	19,9	151,2	185
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
Итого за полдник			14,6	13,8	54,3	402,2	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,3	2,6	5,1	81,4	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	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			16,32	7,62	75,9	414,6	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			63,9	45,5	309,4	1886,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
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	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			12,62	11,35	57,2	382,6	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9	99
	Шницели рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	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			22,7	17,89	97	644,3	
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			16,8	17,6	36,2	354,1	
УЖИН							
	Капуста, тушенная с мясом	200	16,8	20,9	6,3	280,9	120517-1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			20,7	21,4	36,8	427,2	

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		73,2	68,6	237,0	1852,4
----------------------	--	------	------	-------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			12,18	16,1	59,8	434	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	200	3,3	2,7	12,5	95,5	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
Итого за обед			23,9	22,36	79,1	627	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
Итого за полдник			21,02	14,02	28,2	325	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	70	7,2	3	5,8	79,1	283
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	59
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	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 ужин			14,44	8,1	51,6	372,5	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			71,9	61,0	228,5	1802,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,7	16,9	130,7	93
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			12,62	10,35	46,3	331,1	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	2,9	5,1	11,8	104,9	63
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	120605
	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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			27,3	28,55	93,9	746,3	
ПОЛДНИК	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
Итого за полдник			9,9	9,5	53,6	338,7	
УЖИН	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	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
Итого за ужин			13,8	19,0	45,0	411,2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			64,02	67,8	248,6	1871,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
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	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			11,38	16,3	55,3	419	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,7	72,6	80
	Котлеты рубленные из фарша рыбного	80	12,1	3,2	12,2	126	120401
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	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			22	9,56	88,4	532,3	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	237
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
Итого за полдник			17,54	12,1	25,3	279,6	
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	230	19,4	17,9	26,3	344	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	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			23,52	18,62	66,1	529,7	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			74,8	57,0	244,9	1804,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29,0	203,8	248
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
Итого за завтрак			8,62	13,6	57,2	400,5	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,4	92,3	57
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	54-24м-2020
	Рагу из овощей	130	2,3	6,7	15,2	130,1	130203
	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			22,9	15,55	81,3	561,3	
ПОЛДНИК	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			13,5	16,9	50,5	425	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	70	9,8	3,4	7,9	101,5	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	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			16,82	8,42	78,7	434,7	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			62,8	54,47	287,9	1905,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			14,92	12,85	57	409,7	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	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			20,6	13,86	92,5	582,10	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за полдник			16,8	17,6	36,2	354,1	
УЖИН							
	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	322
	Капуста тушеная	130	2,8	5,3	9,6	97,9	130201
	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
Итого за ужин			18,2	15,1	48,1	400,1	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			72,4	60,0	250,6	1828,4	

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	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			11,38	16,3	55,3	419	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9	99
	Ежики мясные	70	9,8	10	8,5	165,4	527
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	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			21,7	19,59	97	658	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
Итого за полдник			21,02	14,02	28,2	325	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5	258
	Свекла тушеная	130	2,2	3,9	10,6	112,7	59
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	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			16,74	7,8	47,9	358,5	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			71,2	58,1	238,2	1804,7	

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 пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			13,62	10,95	58,3	387,8	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,5	3,4	8,1	93,4	110105
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	120609
	Компот из плодов свежих (яблоко)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			24,6	19,86	73,5	621,6	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			9,5	12,4	40,6	312	
УЖИН							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	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 ржаной- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за ужин			16,62	18,1	61,8	478,1	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			64,7	61,71	244	1817,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,2	4,3	14,3	116,9	54-17к
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			11,28	15,1	45,2	363,5	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	180601
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,5	5	6,2	116	269
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	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			24,11	14,05	94,9	615,8	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	120	17,3	11,4	16	236	435
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
Итого за полдник			17,34	11,4	24,1	268,6	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	305
	Рагу из овощей	130	2,3	6,7	15,2	130,1	130203
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	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 ужин			18,02	17,42	69,5	511,7	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			71,2	58,4	243,5	1803,8	
Итого за весь период			690	592	2528	18354	
Среднее значение за период			69,0	59,2	252,8	1835,4	