

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 26



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

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
	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з
	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 сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за завтрак</i>			15.96	15.6	45.6	385.2	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	399
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.7	5.4	10.6	98	57
	Курица, тушенная с морковью	70	9.9	4.4	3.1	91.9	54-25м-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
<i>Итого за обед</i>			21.5	14.4	89.1	577.1	
ПОЛДНИК	Каша "Дружба"	130	3	4.2	17.5	154.4	120222
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	90	401
	Булочка ванильная	50	4	4.1	27.2	161	467
<i>Итого за полдник</i>			12.3	12.8	51.9	405.4	
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
<i>Итого за ужин</i>			16.32	7.62	75.9	414.6	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			67.1	50.4	282.7	1866.3	

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
<i>Итого за завтрак</i>			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	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0.40	0.05	0.90	5.50	100503
	Суп из овощей	200	1.7	5.44	11.8	102.6	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
<i>Итого за обед</i>			22.8	18.39	96.6	647	
	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3.3	6.3	21.4	156	139
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	
<i>Итого за полдник</i>			10.12	14.7	46	340.6	
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	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
<i>Итого за ужин</i>			20.7	21.4	38.3	432.6	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			66.64	66.24	247.9	1847	

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
<i>Итого за завтрак</i>			12.18	16.1	59.8	434	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне	200	3.3	2.7	12.5	95.5	80
	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	12.7	11	6.1	175.6	487
	Рагу из овощей	150	2.6	7.7	17.5	150.1	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
<i>Итого за обед</i>			23.7	22.2	80.9	633	
ПОЛДНИК							
	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
<i>Итого за полдник</i>			17.6	14.7	18.8	275.7	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	70	7.2	3	5.8	79.1	283
	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	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<i>Итого за ужин</i>			15.4	8.1	63.7	423.9	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			69.28	61.5	233	1810.8	

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
<i>Итого за завтрак</i>			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							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0.40	0.05	0.90	5.50	100503
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	3.1	6.1	11.9	115.2	63
	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	435.5	120605
	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
<i>Итого за обед</i>			27.8	29.62	96	765.9	
<i>полдник</i>	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
<i>Итого за полдник</i>			9.9	9.5	53.6	338.7	
<i>ужин</i>	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
<i>Итого за ужин</i>			13.8	19.0	45.0	411.2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			64.52	68.87	250.7	1891.1	

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
<i>Итого за завтрак</i>			11.38	16.3	55.3	419	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	399
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	2	5.5	13.7	113.2	76
	Котлеты рыбные (минтай)	70	9.8	2	6	80.1	54-3р-2020
	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
<i>Итого за обед</i>			19.8	11.6	83.2	521.3	
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
<i>Итого за полдник</i>			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	20	1.6	0.2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
<i>Итого за ужин</i>			22.72	18.52	61.1	505.2	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			72.4	58.5	245.1	1809.1	

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
	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з
	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 сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за завтрак</i>			15.96	15.6	45.6	385.2	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1.7	5.4	10.6	98	57
	Шницель из курицы	70	13.4	3.1	9.4	118.6	54-24м-2020
	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
<i>Итого за обед</i>			23.2	12.6	94.8	589.6	
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
<i>Итого за полдник</i>			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
<i>Итого за ужин</i>			16.82	8.42	78.7	434.7	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			70.5	53.52	289.8	1918.5	

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
<i>Итого за завтрак</i>			14.92	12.85	57	409.7	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0.40	0.05	0.90	5.50	100503
	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
<i>Итого за обед</i>			20.7	13.85	92.4	581.9	
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
	Ряженка	180	5.4	4.5	10.9	91.8	401
<i>Итого за полдник</i>			21.42	14.02	30.6	323.2	
УЖИН							
	Голубцы ленивые	200	14.9	9.4	21.3	230.4	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	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<i>Итого за ужин</i>			19.6	10	56.8	401.2	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			79.3	51.4	257.1	1817.5	

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
<i>Итого за завтрак</i>			11.38	16.3	55.3	419	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Рассольник домашний	200	1.9	7.5	13.8	120.6	75
	Ежики мясные	70	9.8	10	8.5	165.4	527
	Макароны отварные с овощами	130	3.8	4.3	25.1	162.0	400
	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
<i>Итого за обед</i>			20.4	22.6	88.9	645.4	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творожным фаршем	80	10.6	6.2	27.8	230.9	458
	Молоко кипяченое	180	5	4.5	8.5	93.6	400
<i>Итого за полдник</i>			15.6	10.7	36.3	324.5	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	70	10.6	3.4	7.2	101.5	258
	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	20	1.6	0.2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
<i>Итого за ужин</i>			17.2	8.3	56.6	402.7	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			65.0	58.3	246.9	1835.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводь		
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
<i>Итого за завтрак</i>			13.62	10.95	58.3	387.8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0.40	0.05	0.90	5.50	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
<i>Итого за обед</i>			25.1	21.92	76	630.7	
полдник	Суфле творожное запеченное	120	17.3	11.4	16	236	435
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	90	401
<i>Итого за полдник</i>			22.6	15.9	23.2	326	
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	20	1.6	0.2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за ужин</i>			17.02	20.1	53.7	464.7	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			78.74	69.27	221	1827.4	

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
<i>Итого за завтрак</i>			11.28	15.1	45.2	363.5	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	399
ОБЕД							
	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	20	1.6	0.2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<i>Итого за обед</i>			22.81	13.9	88.4	582.8	
ПОЛДНИК							
	Макароны, запеченные с сыром	100	3.5	3.9	19.3	135.8	248
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за полдник</i>			4.96	7.8	41.1	261.2	
УЖИН							
	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
	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	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<i>Итого за ужин</i>			18.32	18.42	71.8	531.7	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			58.4	55.2	266.7	1823.2	
Итого за весь период			692	593	2541	18447	
Среднее значение за период			69.2	59.3	254.1	1844.7	