

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



Приказ № 97 от 23.10 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний период.**

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

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3.2.4.5590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильнай 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 школьного возраста в образовательных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Овчинико, В.А. Тутуляпа. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ПЕДЛЯ 1 день							
ЗАВТРАК 1	Масло (тёрция-ми)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	178,5	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			7,12	12,7	47,5	345,4	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Итого за завтрак 2						
обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	3,8	8,8	78,7	63
	Биточек из курицы	50	9,8	2,2	6,7	64,7	64-23м-2020
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	14,6	99,4	137
	Комплет из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	472
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,9	12,2	59,1	417,5	
полдник							
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Пирожки печеные из содного дрожжевого теста с повидлом	60	3,8	3,8	34,8	167	454
Итого за полдник			7,8	7,6	40,8	262	
ужин							
	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	58,7	263
	Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,8	136,2	343
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	68,6	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			13,5	6,5	70,3	371,2	
Итого за первый день			45,82	39,4	227,5	1440,3	

Прим 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	86,1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	5,4	4,7	25,7	168,6	54-23к
	Какао с молоком	180	3,2	2,9	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			10,28	15	49,9	376,8	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	2,8	2,0	11,0	72,5	82
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	301
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			18,40	17,60	60,60	478,40	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
Итого за полдник			18,2	15,9	20,9	275,6	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	Свекла тушеная	120	2	8,6	9,8	82,4	59
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	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			11,04	6,3	43,3	279,9	
Итого за третий день			58,3	55,2	184,5	1454,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕПЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			10,82	10,45	47,5	327,8	
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
	Суп из овощей	150	1,1	1,7	8,7	72,7	99
	Шницели рубленные	50	7,4	5,6	7,5	110,0	292
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,63	13,63	74,2	489,17	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			12,2	14,4	24,0	259,7	
УЖИН							
	Капуста, тушенная с мясом	160	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			18,2	19,2	31,7	376,1	
Итого за второй день			58,3	58,1	187,2	1497,0	

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
	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	180	6,6	6,4	24,6	188,1	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак:			12,92	11,75	47,4	351,9	
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	150	1,6	3,7	8,3	75,9	57
	Плов куриный	180	15,2	18,1	31,3	348,4	120605
	Напиток из плодов шиповника	150	3,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			20,64	22,45	72,6	578,54	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	467
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			9,1	8,7	38,7	268,2	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	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			12,3	16,2	42,4	369,7	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			55,36	59,5	210,9	1612,54	

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	86,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			9,68	15,2	45,9	363,4	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,8	10,3	80,8	76
	Котлеты рубленные из фарша рыбного	60	7,6	2,0	7,8	78,8	120401
	Картофель отварной	110	2,1	3,0	6,9	104,5	318
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,6	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			14,4	9,4	67,8	418,8	
ПОЛДНИК							
	Сырники	80	15,7	4,5	18,5	170,7	54-6м-2020
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
Итого за полдник			15,76	4,52	26,4	210,4	
УЖИН							
	Рягу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	68,6	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 ужин			18,4	13,3	59,8	436,7	
Итого за пятый день			58,5	42,8	209,7	1473,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПЕДЛЯ ДЕНЬ 6							
завтрак 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	68,1	6
	Макароньы, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йсдированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			7,12	12,7	47,5	345,4	
завтрак 2	Флоды 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
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,6	1,7	10,3	62,7	80
	Шницель из курицы	50	9,8	2,2	6,7	84,7	64-24м-2020
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,6	412
	Хлеб пшеничный йсдированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,54	10,13	61,1	404,77	
полдник							
	Кефир	150	4,4	3,6	6	75	401
	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190,0	458
Итого за полдник			8,25	6,4	43,8	265	
ужин	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	346
	Компот из плодов садовых (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йсдированный	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	7,1	72,2	367	
Итого за шестой день			46,11	36,73	234,4	1446,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
УТРО							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35	7
	Каша жидкая- молочная пшеница с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	185,1	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			13,72	12,35	48,7	366,2	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	138,4	168
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			14,6	12,72	73,2	468,57	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	50	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			12,2	14,4	24,0	259,7	
УЖИН							
	Фрикадельки мясные паровые	50	8,1	6,6	4,6	107,5	322
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	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			14,6	12	44,5	345,6	
Итого за седьмой день			55,7	51,8	200,2	1484,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
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	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	60,6	385
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			8,76	14,6	44,6	349,1	
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
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Буженины мясные	50	7,0	7,1	6,1	118,1	527
	Изделия макаронные отварные	110	4	3,2	25,9	148,4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			15,74	14,63	74,2	497,17	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	187,6	237
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
Итого за полдник			18,2	15,9	20,9	275,6	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	258
	Свегла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	69
	Чай с лимоном	160	0,04	0	7,3	29,3	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			13,44	6,3	44	292,6	
Итого за восьмой день			56,6	51,8	193,5	1458,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	150	4,5	5,1	24,7	162	185
	Кефир с молоком	180	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			11,62	11,05	48,8	342,1	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
Обед							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1	110105
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			18,9	15,72	56,9	482,37	
полдник							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			8,6	11,7	39,4	297	
Ужин							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Икра московская	100	2,1	4,6	11	94	54
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,8	14,2	45,6	368,3	
Итого за девятый день			53,3	53,1	200,5	1514,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕСЯТЬ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	18,0	123,4	93
	Напиток кофейный с молоком	150	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			8,98	14,1	38,9	319,3	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	180801
	Пудинг рыбный запеченный	80	5,6	4	5	85,6	269
	Картофель отварной	110	2,1	3,0	18,9	104,5	318
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	18	87,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			15,54	11,2	71,8	462,7	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160108
Итого за полдник			14,44	9,5	20,6	226	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Компот из плодов свежих (яблоко)	180	0,2	0,2	18	88,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			18	12,9	68,3	464,8	
Итого за десятидневный период			57,36	48,1	209,4	1517	
Итого за весь период			546,4	486,6	2057,8	14898,49	
Среднее значение за период			54,5	48,7	205,8	1489,8	