

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 48



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., Тутьян 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 организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептов 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	Углевод		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			12,22	13,2	39,3	322,8	
ЗАВТРАК 2							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,8	4,0	8,6	78,5	57
	Птица тушеная	60	6,8	5,9	2,1	84,4	301
	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
<i>Итого за обед</i>			16,4	13,8	70,7	473,2	
ПОЛДНИК							
	Каша "Дружба"	130	3	4,2	17,5	154,4	120222
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
<i>Итого о за полдник</i>			11,4	12,1	50,7	390,4	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	56,7	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,02	20,2	81,2	160213
	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 о за ужин</i>			13,41	6,32	74,5	385,8	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			54,43	45,42	255,4	1656,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ДЕНЬ 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	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого о за завтрак</i>			10,82	10,45	47,5	327,8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	70
	Суп из овощей	150	1,3	4,1	8,9	77	99
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	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 о за обед</i>			16,87	14,27	68,4	468,6	
ПОЛДНИК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,4	4	12,9	98	151
	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	
<i>Итого о за полдник</i>			8,32	11,7	35,7	267,3	
УЖИН	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	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 о за ужин</i>			18,24	19,2	30	369,4	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			54,65	56,02	191,4	1477,3	

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 с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	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
<i>Итого о за завтрак</i>			11,48	16,7	48,8	396,3	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	71
	Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне	150	2,8	2	11,1	73,1	80
	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
<i>Итого о за обед</i>			18,8	17,7	61,8	486,2	
ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога с яблоками	100	12,6	10,2	10,3	182,1	54-4m - 2020
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого о за полдник</i>			16,8	14	17,4	260,1	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	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 о за ужин</i>			11,2	6,2	51,2	310,1	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			58,68	55	189	1496,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
	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
<i>Итого о за завтрак</i>			11,22	9,75	38,8	289,2	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	70
	Борщ с картофелем на курином бульоне	150	2	4,1	9,4	82,1	58
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	130101
	Компот из фруктов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	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 о за обед</i>			20,67	22,87	71,7	574,6	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
<i>Итого о за полдник</i>			7,9	7,6	40,8	262	
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 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
<i>Итого о за ужин</i>			12,34	16,2	40,7	363	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			52,53	56,82	201,8	1533	

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	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
<i>Итого о за завтрак</i>			9,58	15,2	45,9	363,4	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	71
	Суп крестьянский с крупой пшенной	150	1,5	3,8	13,2	74,7	108
	Котлеты рыбные (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,2	54-3p-2020
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	318
	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
<i>Итого о за обед</i>			14,6	9,4	70	407,8	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	0,7	2	15,3	351
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого о за полдник</i>			18,5	16,6	22,9	290,9	
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	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 о за ужин</i>			18,2	13,1	52,8	406,1	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			61,9	54,3	211,8	1552,2	

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	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	480
<i>Итого о за завтрак</i>			12,22	13,2	39,3	322,8	
ЗАВТРАК 2							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	70
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,8	4,0	8,6	78,5	57
	Суфле куриное	50	8,5	9,1	1,6	122,6	310
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4	166
	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
<i>Итого о за обед</i>			16,5	16,6	69,3	493,6	
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
<i>Итого о за полдник</i>			12,6	16,2	49,3	410	
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	345
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,02	20,2	81,2	160213
	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 о за ужин</i>			13,71	6,92	76,4	401,6	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			56,03	52,92	254,5	1712	

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	160	6,6	6,4	24,6	186,1	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
<i>Итого о за завтрак</i>			12,92	11,75	47,4	351,9	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	71
	Суп из овощей на мясном бульоне	150	2,5	4,4	9,7	87,3	99
	Фрикадельки мясные паровые	50	10,9	8,8	6,2	143,3	322
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	318
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	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 о за обед</i>			18,97	17,27	64,6	487,3	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
<i>Итого о за полдник</i>			17,32	11,42	24,9	262,1	
УЖИН	Голубцы ленивые	180	13,4	8,5	19,2	207,5	298
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	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 о за ужин</i>			16,54	8,9	43,5	324	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		66,6	49,8	191,3	1476,7	

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
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого о за завтрак</i>			9,58	15,2	45,9	363,4	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	82
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша вязкая пшеничная	80	2,2	1,7	13,4	81,6	168
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1	0,8	6,2	36,8	340
	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
<i>Итого о за обед</i>			15,6	10,4	70,4	446	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190	458
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого о за полдник</i>			8,1	6,4	44,9	268	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	258
	Картофель в молоке	120	2,6	4,1	14,6	106	126
	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
<i>Итого о за ужин</i>			14	6,8	50,5	322,9	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			47,7	39,2	221,5	1444,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
ДЕНЬ 9							
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	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			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 свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,8	4,1	6,1	67,8	67
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Компот из фруктов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	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 о за обед</i>			18,77	17,27	55,4	451,2	
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	150	4,4	3,8	6	75	401
<i>Итого о за полдник</i>			19,5	14,5	27,5	319,3	
УЖИН							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра морковная	80	1,7	3,7	8,7	75	54
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	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 о за ужин</i>			15,24	15,3	35	342,2	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			64,73	57,92	175,2	1489,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,6	3,8	12,7	103,9	54-17к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого о за завтрак</i>			9,48	14,1	36,9	314,1	
ЗАВТРАК 2							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	71
	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	180601
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	269
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	318
	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
<i>Итого о за обед</i>			16,14	11,8	74,4	479,4	
ПОЛДНИК							
	Макароны, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	248
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого о за полдник</i>			9,12	11,6	40,1	306,6	
УЖИН							
	Гуляш из отварной птицы	60	8,5	7,1	0,7	101,9	120601
	Каша вязкая рисовая	120	1,8	3,1	19,3	112,8	168
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	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 о за ужин</i>			13,4	10,6	46	337,9	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			49,14	48,1	217,6	1522	
Итого за весь период			566,3	515,54	2109,5	15360,5	
Среднее значение за период			56,6	51,6	211,0	1536,1	