

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 «Заря»
г. Пятигорска

«Утверждаю»

заведующий МБДОУ детским садом № 31 «Заря»

Пышко О.Е.

приказ № 85 от 27.02.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 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 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.
- Сборник рецептур 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	Углевод		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Горошек зеленый	20	0,6	0,1	1,2	7,4	54-20з
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	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>			12,86	13,25	38,8	323,5	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	4	8	73,5	57
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-23м-2020
	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>			18,3	10	73,6	461,3	
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 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 (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
<i>Итого за ужин</i>			13,5	6,5	70,3	371,2	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			57,06	41,85	253,6	1630,4	

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	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 консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	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
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	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>			16,83	14,03	74,4	493,47	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,3	6,3	21,4	156	139
	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 за полдник</i>			9,22	14	44,2	325,3	
УЖИН	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	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 за ужин</i>			18,2	19,2	31,7	376,1	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			55,47	58,08	207,6	1566,87	

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	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	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 за завтрак</i>			10,28	15	49,9	376,8	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150	2,5	2,0	9,4	71,6	80
	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	9,1	7,9	4,4	125,4	487
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	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>			17,1	16,7	60,8	471,8	
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
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого за полдник</i>			17,02	11,42	22,9	263,6	
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 за ужин</i>			11,2	6,2	51,2	310,1	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			56	49,72	194,6	1466,5	

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	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 за завтрак</i>			11,22	9,75	38,8	289,2	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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 фасолью и картофелем на курином бульоне	150	2,3	4,6	8,9	86,4	63
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	120605
	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
<i>Итого за обед</i>			21,34	23,35	73,2	591,04	
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 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 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 за ужин</i>			12,3	16,2	42,4	369,7	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			53,16	57,3	205	1556,14	

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 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							
	Рассольник ленинградский	150	1,5	4,1	10,3	84,9	76
	Котлеты рыбные (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,2	54-3р-2020
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	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>			14,3	8,9	63,5	395,2	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
<i>Итого за полдник</i>			14,04	12,1	21,1	226,9	
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	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 ужин</i>			18,4	13,3	59,8	436,7	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			56,7	49,9	200,1	1466,4	

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
	Горошек зеленый	20	0,6	0,1	1,2	7,4	54-20з
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	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 за завтрак</i>			12,86	13,25	38,8	323,5	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	4	8	73,5	57
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-24м-2020
	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 за обед</i>			16,9	9,6	73,1	449,3	
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 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 (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
<i>Итого за ужин</i>			13,8	7,1	72,2	387	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			57,16	46,15	253,6	1653,8	

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 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	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	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
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	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>			14,83	10,53	70,7	440,27	
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 за полдник</i>			17,32	11,42	24,9	262,1	
УЖИН	Фрикадельки мясные паровые	60	9,8	8,0	5,5	129,0	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	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>			15,5	13,3	40,4	342,6	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		61,0	47,4	193,2	1441,1	

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 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							
	Рассольник домашний	150	1,42	5,6	10,4	90,5	75
	Ежики 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 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 за обед</i>			15,69	16,47	72,7	499,7	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого за полдник</i>			8,4	11,7	40,5	300	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	258
	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	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>			14,4	6,3	56,9	347,3	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			48,5	50,1	225,8	1554,6	

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 пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	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>			11,72	10,05	48,5	332,4	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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 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
<i>Итого за обед</i>			19,14	15,75	57,4	465,64	
ПОЛДНИК	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
<i>Итого за полдник</i>			18,8	13,3	19,3	271,7	
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	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 за ужин</i>			13,6	14	38,6	337,7	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			63,7	53,5	173,6	1451,6	

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 за завтрак</i>			9,48	14,1	36,9	314,1	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты 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	180601
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	269
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	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>			15,84	11	70,8	456,6	
ПОЛДНИК							
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	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	40,3	257,9	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из фруктов 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
<i>Итого за ужин</i>			14,6	15,1	56,3	422,9	
Итого за десятый день			45,28	48,4	214,1	1495,7	
Итого за весь период			553,95	502,37	2121,2	15283,12	
Среднее значение за период			55,4	50,2	212,1	1528,3	

