

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 45 «Радуга»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПЯТИГОРСКА» 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	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
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
<i>Итого за завтрак</i>			8,62	13,6	57,2	400,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	5,1	11,8	104,9	63
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-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>			24,4	12,2	96	595,9	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	454
<i>Итого за полдник</i>			9,9	9,5	53,6	338,7	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,7	3,0	5,9	93,0	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2	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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			19,02	8,82	85	468	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			62,3	44,5	301,6	1847,30	

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							
	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	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	150	6,3	5,3	28,6	187,5	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>			23	18,54	99,3	660,8	
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	
<i>Итого за полдник</i>			15,2	17,4	26,2	305,1	
УЖИН							
	Котлеты капустные	185	8,0	11,1	30,5	254,4	143
	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>			12,7	11,7	66	425,2	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			63,9	59,4	258,5	1817,90	

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	180	7,4	7,2	27,6	209,3	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>			13,48	18	58,5	455,9	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	322
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	318
	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>			21,3	16,2	84,9	570	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	237
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
<i>Итого за полдник</i>			22,8	16,6	24,4	337	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116	256
	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
<i>Итого за ужин</i>			18,44	9	54,8	409,4	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			76,4	60,2	232,4	1816,50	

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 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							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,9	11,1	98,5	57
	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>		26,4	28,37	94,3	743,7	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	467
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	<i>Итого за полдник</i>		4,7	4,9	42,7	233,2	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3	320
	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>		12,9	17,1	52,8	422,5	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			58,0	61,7	257,9	1831,4	

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							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,7	72,6	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	80	12,1	3,2	12,2	126	120401
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	318
	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>			21,3	10,1	88,6	534,3	
	Сырники	100	19,6	5,6	20,6	216,4	54-6m-2020
ПОЛДНИК							
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
<i>Итого за полдник</i>			19,66	5,62	32,2	262,9	
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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			24,32	18,72	69,6	548,8	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			77,1	51,1	255,5	1809,20	

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
<i>Итого за завтрак</i>			8,62	13,6	57,2	400,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,1	2,2	13,7	83,6	80
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	54-24м-2020
	Рагу овощное	130	2	6,6	12,5	117,5	137
	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>			22,6	12,7	80,4	531,5	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3	458
<i>Итого за полдник</i>			10,4	8	57,6	343,3	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2	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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			19,52	9,72	88,1	491	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			61,5	44,42	293,1	1810,5	

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 пшенная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	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>			15,72	13,65	58,4	425,8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	166
	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>			20,4	17,27	94,9	620,30	
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	
<i>Итого за полдник</i>			15,2	17,4	26,2	305,1	
УЖИН							
	Котлеты капустные	185	8,0	11,1	30,5	254,4	143
	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>			12,7	11,7	66	425,2	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			64,4	60,4	255,3	1820,60	

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
	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>			10,58	15,5	53,9	402,9	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	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
<i>Итого за обед</i>			21,2	19,54	95,5	649,5	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	237
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
<i>Итого за полдник</i>			22,8	16,6	24,4	337	
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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			17,54	7,9	51,4	377,6	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			72,5	59,9	235,0	1811,20	

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 рисовая с маслом и сахаром	180	6,5	5,9	31,7	206,5	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>			14,82	12,35	62,5	423	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	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
	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>			24,7	19,87	75,1	602,2	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	70	5,0	9,2	39,0	259,0	460
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
<i>Итого за полдник</i>			5	9,2	49	299	
УЖИН							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	54
	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>			17,42	16,62	56,3	449,5	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			62,3	58,4	252,7	1817,90	

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
	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>			10,38	15,7	57,3	412,7	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
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
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	318
	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>			22,41	14,5	89,6	590,5	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
<i>Итого за полдник</i>			14,44	9,5	21,4	229,3	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	305
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	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>			21,22	15,32	79,1	544,1	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			68,9	55,4	257,2	1820,80	
Итого за весь период			667	556	2599	18203,30	
Среднее значение за период			66,7	55,6	259,9	1820,3	