

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 16

2025г

Михайлова А.В.

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)						
	Макароны, запеченные с сыром	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Чай с лимоном	150	5,3	5,9	29,0	203,8	248
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
		40	3,2	0,4	20	98	480
Итого за завтрак			8,62	13,6	57,2	400,5	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие						
		1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем						
	Биточек из курицы	200	2,9	5,1	11,8	104,9	63
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	130	3	3,3	30	161,2	166
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			24,4	12,2	96	595,9	
полдник	Кефир						
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		80	4,6	5	46,4	248,7	454
			9,9	9,5	53,6	338,7	
ужин	Фрикадельки рыбные отварные						
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	80	10,7	3,0	5,9	93,0	263
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	3,4	5,0	35,8	170,2	345
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			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)						
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	10	2,32	2,95	0	36	7
	Напиток кофейный с молоком	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Хлеб пшеничный йодированный	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			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							
	Суп из овощей						
	Шницели рубленые	200	1,5	4,94	11,6	96,9	99
	Каша гречневая рассыпчатая	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Кисель из повидла	150	6,3	5,3	28,6	187,5	130309
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			23	18,54	99,3	660,8	
полдник	Омлет натуральный, запеченный						
	Ряженка	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
Итого за полдник		1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
			15,2	17,4	26,2	305,1	
ужин	Котлеты капустные						
	Чай с сахаром	185	8,0	11,1	30,5	254,4	143
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			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 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)						
	Каша жидкая молочная пшеничная	10	2,32	2,95	0	36	7
	Напиток кофейный с молоком	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	Хлеб пшеничный йодированный	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			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						
	Плов куриный	200	2,1	4,9	11,1	98,5	57
	Напиток из плодов шиповника	200	19	22,6	39,1	435,5	120605
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			26,4	28,37	94,3	743,7	
полдник	Булочка ванильная						
	Чай с сахаром	60	4,7	4,9	32,7	193,2	467
Итого за полдник		200	0	0	10	40	160105
			4,7	4,9	42,7	233,2	
ужин	Омлет с картофелем с маслом сливочным						
	Морковь отварная с маслом	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Компот из плодов свежих (яблок)	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3	320
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		20	1,5	0,2	7	38,2	481
			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)						
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4	185
	Какао с молоком						
	Хлеб пшеничный йодированный	180	3,6	3,2	15,8	107	397
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			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
	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
Итого за обед			21,7	9,5	87,4	526,6	
	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
Итого за полдник			19,66	5,62	32,2	262,9	
ужин							
	Рагу из мяса птицы						
	Компот из плодов свежих (яблок)	230	19,4	17,9	26,3	344	120609
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			24,32	18,72	69,6	548,8	
			77,5	50,5	254,3	1801,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)						
	Макароны, запеченные с сыром	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Чай с лимоном	150	5,3	5,9	29,0	203,8	248
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
		40	3,2	0,4	20	98	480
Итого за завтрак			8,62	13,6	57,2	400,5	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие						
		1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной						
	Шницель из курицы	200	2,1	2,2	13,7	83,6	80
	Рагу овощное	70	13,4	3,1	9,4	118,6	54-24м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	130	2	6,6	12,5	117,5	137
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			22,6	12,7	80,4	531,5	
полдник							
	Кефир						
	Ватрушка с повидлом	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		80	5,1	3,5	50,4	253,3	458
			10,4	8	57,6	343,3	
ужин	Котлета рыбная любительская						
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	80	11,2	3,9	9	116	256
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	3,4	5,0	35,8	170,2	345
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			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)						
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	7,4	7,2	27,6	209,3	185
	Хлеб пшеничный йодированный	180	3,6	3,2	15,8	107	397
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			15,72	13,65	58,4	425,8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие						
ОБЕД		1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Борщ с капустой и картофелем						
	Котлеты рубленые	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Напиток из плодов шиповника	130	3	3,3	30	161,2	166
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			20,4	17,27	94,9	620,30	
полдник	Омлет натуральный, запеченный						
	Ряженка	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
Итого за полдник		1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
			15,2	17,4	26,2	305,1	
ужин							
	Котлеты картофельные с маслом						
	Чай с сахаром	150/5	4,9	9,5	32,1	234,0	139
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			9,635	10,11	67,6	404,8	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			61,4	58,8	256,9	1800,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)						
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	10 180	0,08 5,3	7,3 5,5	0,1 24,4	66,1 172,4	6 185
	Напиток кофейный с молоком						
	Хлеб пшеничный йодированный	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			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						
	Ежики мясные	200	1,5	4,94	11,6	96,9	99
	Изделия макаронные отварные	70	9,8	10	8,5	165,4	527
	Компот из смеси сухофруктов	130	4,8	3,8	30,6	175,4	130401
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			21,2	19,54	95,5	649,5	
полдник	Запеканка из творога						
	Кефир	100	17,5	12,1	17,2	247	237
		180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник							
			22,8	16,6	24,4	337	
ужин							
	Шницель рыбный натуральный						
	Свекла тушеная	70	10,6	3,4	7,2	101,5	258
	Чай с лимоном	130	2,2	3,9	10,6	112,7	59
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			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)						
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	6,5	5,9	31,7	206,5	185
	Хлеб пшеничный йодированный	180	3,6	3,2	15,8	107	397
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			14,82	12,35	62,5	423	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие						
		1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне						
	Рагу из мяса птицы	200	2,5	3,4	8,1	93,4	110105
	Напиток из плодов шиповника	200	16,9	15,6	22,9	299,1	120609
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			24,7	19,87	75,1	602,2	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный						
	Чай с сахаром	70					
Итого за полдник		200	5,0	9,2	39,0	259,0	460
			0	0	10	40	160105
УЖИН			5	9,2	49	299	
	Омлет натуральный, запеченный						
	Икра морковная	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Компот из фруктов свежих (яблок)	100	2,1	4,6	11	94	54
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			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)						
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Напиток кофейный с молоком	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Хлеб пшеничный йодированный	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
Итого за завтрак		30	2,4	0,3	15	73,5	480
			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						
	Сухарики из хлеба пшеничного	200	4,4	4,3	13	107,8	81
	Пудинг рыбный запеченный	15	1,71	0,6	10,7	55,5	180601
	Пюре картофельное	75	9,5	5	6,2	116	269
	Компот из смеси сухофруктов	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			22,81	13,9	88,4	582,8	
ПОЛДНИК	Суфле творожное запеченное						
	Чай с лимоном	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
		200	0,04	0	8,1	32,6	160106
Итого за полдник							
			14,44	9,5	21,4	229,3	
УЖИН	Котлеты рубленые из птицы						
	Каша гречневая рассыпчатая	70	10,8	9,9	11	176,8	305
	Компот из плодов свежих (яблок)	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за ужин		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			21,22	15,32	79,1	544,1	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
Итого за весь период			69,3	54,8	256,0	1813,10	
Среднее значение за период			666	552	2597	18159,80	
			66,6	55,2	259,7	1816,0	

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 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
Итого за завтрак			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
	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
Итого за обед			21,7	15,6	83,7	562,3	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	237
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			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
Итого за ужин			18,44	9	54,8	409,4	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			76,8	59,6	231,2	1808,80	