

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 43



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 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	Углевод		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Макароны, 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 йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
			7,12	12,7	47,5	345,4	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	3,8	8,8	78,7	63
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-23м-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
			17,8	9,4	73,9	454,5	
Итого за обед							
полдник							
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	454
			7,9	7,6	40,8	262	
Итого за полдник							
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
			13,5	6,5	70,3	371,2	
Итого за ужин			46,72	36,6	242,3	1477,3	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							

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
	Итого за завтрак		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							
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	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
	Итого за обед		16,39	13,6	73,7	485,9	
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							
	Котлеты капустные	154	6,7	9,3	25,4	212,0	143
	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
	Итого за ужин		9,8	9,7	51,4	335,2	
Итого за второй день			49,6	48,6	206,4	1452,8	

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 за завтрак</i>			11,48	16,7	48,8	396,3	
ЗАВТРАК 2							
	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	10,3	62,9	82
	Фрикадельки мясные паровые	50	8,1	6,6	4,6	107,5	322
	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>			15,60	11,70	63,80	423,50	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
<i>Итого за полдник</i>			18,4	15,9	19,8	272,6	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	256
	Свекла тушеная	120	2	3,6	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
<i>Итого за ужин</i>			12,94	6,5	44,7	295,9	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			58,8	51,2	186,9	1432,5	

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
	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
			11,72	10,05	48,5	332,4	
<i>Итого за завтрак</i>							
		1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие						
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,6	3,7	8,3	73,9	57
	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
			20,4	22,42	72,1	575,27	
<i>Итого за обед</i>							
		60	4,7	4,9	32,7	193,2	467
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	180	0	0	9	36	160105
	Чай с сахаром		4,7	4,9	41,7	229,2	
<i>Итого за полдник</i>							
		100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Морковь отварная с маслом	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,5	0,2	7	38,2	481
	Хлеб ржано- пшеничный	20					
			12,5	16,4	49,4	400,3	
<i>Итого за ужин</i>			49,72	54,17	221,5	1581,37	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							

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
	Итого за завтрак		9,58	15,2	45,9	363,4	
		1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие						
ОБЕД							
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,2	1,65	8,9	54,5	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,6	2,0	7,6	78,8	120401
	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
	Итого за обед		14,6	7,05	65,4	386,4	
		80	15,7	4,5	16,5	170,7	54-6м-2020
ПОЛДНИК							
	Сырники	80	15,7	4,5	16,5	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							
	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
	Итого за ужин		18,4	13,3	59,8	436,7	
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		58,7	40,5	207,3	1441,1	

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
	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>			13,72	12,35	48,7	366,2	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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 рубленные	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4	166
	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>			14,8	12,72	73,2	468,57	
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	
<i>Итого за полдник</i>			12,2	14,4	24,0	259,7	
УЖИН							
	Котлеты картофельные с маслом	130/4	4,3	8,2	27,8	202,8	139
	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>			8,177	8,742	58,82	350,5	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		49,3	48,6	214,5	1489,2	

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	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			8,78	14,6	44,6	349,1	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	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 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			15,5	14,6	73,7	493,9	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			18,4	15,9	19,8	272,6	
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
	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			13,44	6,3	44	292,6	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			56,5	51,8	191,9	1452,4	

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	160	5,8	5,2	28,2	183,6	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>			12,96	11,15	52,26	363,7	
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
<i>Итого за обед</i>			18,9	15,72	56,9	462,37	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
<i>Итого за полдник</i>			4,2	7,9	42,4	258	
УЖИН							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	54
	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>			13,8	14,2	45,6	368,3	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			50,3	49,4	207,0	1496,6	

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
	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>			8,58	14,8	47,6	357,9	
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							
	Суфле творожное запеченное	80	11,5	7,6	10,6	157,4	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
<i>Итого за полдник</i>			11,56	7,6	17,94	186,66	
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 (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>			18	12,9	68,3	464,8	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			54,38	46,7	214,44	1510,16	
Итого за весь период			519,977	464,172	2126,12	14776,47	
Среднее значение за период			52,0	46,4	212,6	1477,6	