

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №30

УТВЕРЖДАЮ: 
Заведующий МБДОУ №30

Малова А.М.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на летний 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., Тутельян 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.
- Сборник рецептов 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 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6	
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,5	3,8	34,6	186,0	166	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480	
	Итого за завтрак		6,82	11,5	62,8	382,7		
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,4	92,3	57	
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23М-2020	
	Изделия макаронные отварные	100	3,6	2,9	23,5	134,9	130401	
	Икра кабачковая	50	0,5	2,4	3	34,8	53	
	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		24,2	14	91,1	591,8		
	ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	130	5,3	5,2	19,9	151,2	185
		Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Булочка ванильная		50	4	4,1	27,2	161	467	
Итого за полдник		14,6	13,8	54,3	402,2			
УЖИН	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,3	2,6	5,1	81,4	263	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	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	20	1,5	0,2	7	38,2	481	
Итого за ужин		16,32	7,62	75,9	414,6			
Итого за ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		62,9	46,9	304,3	1875,3			

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	Фрукты свежие						
		1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	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	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за обед		30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			22,96	18,09	89,6	616,7	
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	
Итого за полдник			15,22	17,4	26,2	305,1	
УЖИН							
	Калуста, тушенная с мясом	200	16,8	20,9	6,3	280,9	120517-1
	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
Итого за ужин			21,5	21,5	41,8	451,7	
Итого за ВТОРОЙ ДЕНЬ			72,7	68,74	224,6	1800,3	

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	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	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			12,18	16,1	59,8	434	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне	200	3,3	2,7	12,5	95,5	80
	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	12,7	11	6,1	175,6	487
	Рагу овощное	130	2,0	9,5	12,5	143,9	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
Итого за обед			23,4	24,06	76,9	632,5	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
Итого за полдник			21,02	14,02	28,2	325	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	70	7,2	3	5,8	79,1	283
	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			14,44	8,1	51,6	372,5	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			71,4	62,7	226,3	1808,2	

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	180	5,1	4,7	16,9	130,7	93
	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
Итого за завтрак			12,62	10,35	46,3	331,1	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	2,9	5,1	11,8	104,9	63
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	120605
	Компот из яблок и слив или яблок и алчи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	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			27,46	28,55	93,9	746,3	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	454
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			9,9	9,5	53,6	338,7	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	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
Итого за ужин			13,8	19,0	45,0	411,2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			64,18	67,8	248,6	1871,5	

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
Итого за завтрак			11,38	16,3	55,3	419	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	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			22	9,56	88,4	532,3	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	237
	Чай с ЛИМОНОМ	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
Итого за полдник			17,54	12,1	25,3	279,6	
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
Итого за ужин			24,32	18,72	69,6	548,8	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			75,6	57,1	248,4	1823,9	

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
Итого за завтрак			8,62	13,6	57,2	400,5	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,4	92,3	57
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	54-24м-2020
	Рагу овощное	130	2,0	9,5	12,5	143,9	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
Итого за обед			22,1	18,3	77,1	566,6	
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			13,5	16,9	50,5	425	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	70	9,8	3,4	7,9	101,5	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	345
	Компот из плодов свежих (яблоко)	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
Итого за ужин			16,82	8,42	78,7	434,7	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			62,0	57,22	283,7	1910,8	

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 пшенная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	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
Итого за завтрак			14,92	12,85	57	409,7	
ЗАВТРАК 2							
ОБЕД							
	Флоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	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			20,86	14,06	85,1	554,50	
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	
Итого за полдник			15,22	17,4	26,2	305,1	
УЖИН							
	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	322
	Капуста тушеная	130	2,8	5,3	9,6	97,9	130201
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			19,8	15,3	56,6	443,7	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			73,5	60,3	245,2	1814,5	

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
	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			11,38	16,3	55,3	419	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	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
Итого за обед			21,7	19,59	97	658	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	400
Итого за полдник			21,02	14,02	28,2	325	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5	258
	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	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			17,04	8,4	49,5	375,8	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			71,5	58,7	239,8	1822,0	

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 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
Итого за завтрак			13,62	10,95	58,3	387,8	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	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
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	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			24,76	19,86	73,5	621,6	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			9,5	12,4	40,6	312	
УЖИН							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Икра кабачковая	120	1,2	5,8	7,2	83,5	53
	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
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за ужин			15,72	19,3	58	467,6	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			64,0	62,91	240,2	1807,2	

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
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,2	4,3	14,3	116,9	54-17к
	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			11,28	15,1	45,2	363,5	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-3з
	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
	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			24,11	14,05	94,9	615,8	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	120	17,3	11,4	16	236	435
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
Итого за полдник			17,34	11,4	24,1	268,6	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	305
	Рагу из овощей	150	2,6	7,7	17,5	150,1	130203
	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
Итого за ужин			18,32	18,42	71,8	531,7	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			71,5	59,4	245,8	1823,8	
Итого за весь период			689	602	2507	18358	
Среднее значение за период			68,9	60,2	250,7	1835,8	