

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №14

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №14

С.Р. Сакович



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на летний 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 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. Тутуляна. 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
	Макаронные изделия с сыром	200	7,0	7,9	38,7	271,7	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			10,32	15,6	66,9	468,4	
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	200	2,9	5,1	11,8	104,9	63
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-2020
	Рагу овощное	150	2,3	11	14,4	166	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
Итого за обед	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			24,2	19,95	81,9	609,2	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3	458
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник			10,4	8	57,6	343,3	
УЖИН							
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4	54-23к
	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 ржаной- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			10,22	6,02	68,7	373,1	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			55,5	50,0	284,9	1838,20	

*плоды свежие- яблоко

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 рисовая с маслом и сахаром	180	6,5	5,9	31,7	206,5	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			14,02	11,55	61,1	406,9	
ЗАВТРАК 2							
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,1	2,2	13,7	83,6	80
	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
	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			24,16	16,06	95	625,6	
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			15,2	17,4	26,2	305,1	
УЖИН							
	Котлеты картофельные с маслом	150/5	4,9	9,5	32,1	234,0	139
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,35	17,5	85,75	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			10,035	10,16	70,1	417,05	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			64,4	55,2	272,6	1838,65	

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							
	Фрукты свежие*	1 шт. (130г)	1,2	0,13	12,4	55,9	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	15,2	18,8	20,8	314	301
	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	21,85	80,8	618,1	
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			78,9	65,6	230,9	1876,3	

* плоды свежие - нектарин

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 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
Итого за завтрак			12,62	11,35	57,2	382,6	
ЗАВТРАК 2							
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	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
	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			26,46	28,36	92,7	737,1	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	467
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
Итого за полдник			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 (лимон)	200	0,12	0,02	22,4	90,2	160213
	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			12,8	16,9	57,4	438,7	
Итого за ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			57,6	61,5	270,2	1875,6	

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	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
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,7	72,6	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,6	2,8	10,7	110,3	120401
	Пюре картофельное	150	3,3	3,8	21,6	134,1	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			21,1	9,65	90,3	537,3	
	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
Итого за полдник			19,66	5,62	32,2	262,9	
УЖИН							
	Гуляш из отварной птицы	80	11,3	9,5	0,9	135,9	120601
	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,4	130401
	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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			21,72	14,72	79,5	543,1	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			74,3	46,7	267,1	1806,50	

* плоды свежие- яблоко

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Макароны, запеченные с сыром	200	7,0	7,9	38,7	248
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	480
Итого за завтрак			10,32	15,6	66,9	468,4
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
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,1	2,2	13,7	83,6
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6
	Рагу овощное	150	2,3	11	14,4	166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	21,4	90,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
			23,4	17,15	85,9	597,5
Итого за обед						
ПОЛДНИК						
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7
			9,9	9,5	53,6	338,7
Итого за полдник						
УЖИН						
	Каша "Дружба"	200	4,5	6,5	26,9	237,6
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за ужин			9,42	7,32	70,2	442,4
			53,4	49,97	286,4	1891,2
Итого за шестой день						
* плоды свежие- яблоко						

*фрукты свежие- яблоко

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 на молоке гречневая	180	6,4	8,5	22,6	216	120221
	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			14,72	14,95	53,4	432,5	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Огулец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-33
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Биточки рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	166
	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			20,46	17,26	93,3	613,70	
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			15,2	17,4	26,2	305,1	
УЖИН							
	Котлеты картофельные с маслом	150/5	4,9	9,5	32,1	234,0	139
	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			9,635	10,11	67,6	404,8	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			61,0	59,7	260,7	1840,10	

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
Итого за завтрак			10,58	15,5	53,9	402,9	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие*	1 шт. (130г)	1,2	0,13	12,4	55,9	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							
	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							
	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
Итого за ужин			17,54	7,9	51,4	377,6	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			73,8	59,7	239,1	1831,40	

* плоды свежие - нектарин

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
Итого за завтрак			14,82	12,35	62,5	423	
ЗАВТРАК 2							
	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
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	595,6	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	70	5,0	9,2	39,0	259,0	460
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
Итого за полдник			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 (лимон)	200	0,12	0,02	22,4	90,2	160213
	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			17,32	16,42	60,9	465,7	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			62,9	57,8	266,1	1867,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
УТРО							
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
Итого за завтрак			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							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-33
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	81
	Сушарки из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	180601
	Биточки рыбные запеченные	70	9,3	3,3	7	95,1	255
	Пюре картофельное	150	3,3	3,8	21,6	134,1	130101
	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
Итого за обед			23,51	12,75	93,6	588,3	
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
Итого за полдник			14,44	9,5	21,4	229,3	
УЖИН							
	Фрикадельки из птицы	70	10,2	7,8	6	134,8	308
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,3	28,6	187,5	130309
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,35	17,5	85,75	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			21,8	13,97	80,4	539,35	
Итого за ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			70,6	52,3	262,5	1813,85	
Итого за весь период			653	559	2641	18479,10	
Среднее значение за период			65,3	55,9	264,1	1847,9	

* плоды свежие- яблоко