

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 14

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 14

 2025г.

Сакович С.Р.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний 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 дошкольного 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 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	Флоды свежле	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	150	3.5	3.8	34.6	186.0	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>			24.9	12.7	100.6	620.7	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	90	401
	Ватрушка с творожным фаршем	80	10.6	6.2	27.8	230.9	458
<i>Итого за полдник</i>			15.9	10.7	35	320.9	
УЖИН							
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	200	8.2	8	30.7	232.6	185
	Компот из плодoв 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>			12.32	8.72	70.5	418.3	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			62.1	46.1	273.1	1804.60	

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	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
	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 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
<i>Итого за ужин</i>			10.035	10.16	70.1	417.05	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			61.3	57.9	262.6	1809.75	

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
<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
	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
<i>Итого за обед</i>			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
<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			76.8	59.6	231.2	1808.8	

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
	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
<i>Итого за обед</i>			26	28.3	91.7	731.4	
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 (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
<i>Итого за ужин</i>			12.8	16.9	57.4	438.7	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			57.5	61.5	259.9	1835.3	

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							
	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			20.6	9.6	88.8	528.8	
	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	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			76.4	50.6	255.7	1803.70	

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	Плоды 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	150	2.3	11	14.4	166	137
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.2	21.4	90.0	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	17.1	84.4	589	
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
Итого за полдник			9.9	9.5	53.6	338.7	
ужин							
	Каша "Дружба"	200	4.5	6.5	26.9	237.6	120222
	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			9.42	7.32	70.2	442.4	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			51.2	47.92	275.2	1814.8	

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 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
<i>Итого за завтрак</i>			14.72	14.95	53.4	432.5	
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
	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
	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>			19.9	17	99.7	635.60	
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 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
<i>Итого за ужин</i>			9.635	10.11	67.6	404.8	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			59.9	59.9	256.7	1822.20	

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
	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
<i>Итого за обед</i>			24.3	19.8	72.5	589.9	
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 (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
<i>Итого за ужин</i>			17.32	16.42	60.9	465.7	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			61.8	58.2	254.7	1821.80	

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
	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
<i>Итого за обед</i>			23.01	12.7	92.1	579.8	
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	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 (яблок)	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
<i>Итого за ужин</i>			21.8	13.97	80.4	539.35	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			70.1	52.3	261.0	1805.35	
Итого за весь период			650	554	2565	18137.50	
Среднее значение за период			65.0	55.4	256.5	1813.8	