

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 26
«Аленький цветочек» г. Пятигорска**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детского сада № 26
«Аленький цветочек»

Л.М. Махова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний 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 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.

10 стр.



Бав р/с № 26
"Апенкий Шеточек"
Иванова И.И.

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
<i>Ит ого за завт рак</i>			7,12	12,7	47,5	345,4	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	137
	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>Ит ого за обед</i>			16,9	12,2	59,1	417,5	
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
<i>Ит ого за полдник</i>			7,9	7,6	40,8	262	
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
<i>Ит ого за ужин</i>			13,5	6,5	70,3	371,2	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			45,82	39,4	227,5	1440,3	

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
<i>Ит ого за завт рак</i>			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	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	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
<i>Ит ого за обед</i>			16,63	13,63	74,2	489,17	
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>Ит ого за полдник</i>			12,2	14,4	24,0	259,7	
УЖИН	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	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
<i>Ит ого за ужин</i>			18,2	19,2	31,7	376,1	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			58,3	58,1	187,2	1497,0	

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 пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	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>Ит ого за завт рак</i>			10,28	15	49,9	376,8	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	2,8	2,0	11,0	72,5	82
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	301
	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>Ит ого за обед</i>			18,40	17,60	60,60	478,40	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Ит ого за полдник</i>			18,2	15,9	20,9	275,6	
УЖИН	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	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>Ит ого за ужин</i>			11,04	6,3	43,3	279,9	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			58,3	55,2	184,5	1454,9	

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 пшенная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	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>Ит ого за завт рак</i>			12,92	11,75	47,4	351,9	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	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
<i>Ит ого за обед</i>			20,64	22,45	72,6	578,54	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	467
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
<i>Ит ого за полдник</i>			9,1	8,7	38,7	268,2	
УЖИН	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	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>Ит ого за ужин</i>			12,3	16,2	42,4	369,7	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			55,36	59,5	210,9	1612,54	

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
<i>Ит ого за завт рак</i>			9,58	15,2	45,9	363,4	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,8	10,3	80,8	76
	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
<i>Ит ого за обед</i>			14,7	9,2	66,8	412,7	
ПОЛДНИК	Сырники	80	15,7	4,5	16,5	170,7	54-6г -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
<i>Ит ого за полдник</i>			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
<i>Ит ого за ужин</i>			18,4	13,3	59,8	436,7	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			58,8	42,6	208,7	1467,4	

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	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
<i>Ит ого за завт рак</i>			7,12	12,7	47,5	345,4	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,6	1,7	10,3	62,7	80
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-24м-2020
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	137
	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>Ит ого за обед</i>			16,54	10,13	61,1	404,77	
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190,0	458
<i>Ит ого за полдник</i>			8,25	6,4	43,8	265	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	256
	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
<i>Ит ого за ужин</i>			13,8	7,1	72,2	387	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			46,11	36,73	234,4	1446,37	

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							
	Фрукты 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 рубленые	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							
	Фрикадельки мясные паровые	50	8,1	6,6	4,6	107,5	322
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	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>			14,6	12	44,5	345,6	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		55,7	51,9	200,2	1484,3	

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
<i>Ит ого за завт рак</i>			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	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	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
<i>Ит ого за обед</i>			15,74	14,63	74,2	497,17	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Ит ого за полдник</i>			18,2	15,9	20,9	275,6	
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
<i>Ит ого за ужин</i>			13,44	6,3	44	292,6	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			56,6	51,8	193,5	1458,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 9							
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
	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>Ит ого за завт рак</i>			11,62	11,05	48,8	342,1	
ЗАВТРАК 2	Флоды 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>Ит ого за обед</i>			18,9	15,72	56,9	462,37	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
<i>Ит ого за полдник</i>			8,6	11,7	39,4	297	
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 плодов 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>Ит ого за ужин</i>			13,8	14,2	45,6	368,3	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			53,3	53,1	200,5	1514,0	

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
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
	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>Ит ого за завт рак</i>			8,98	14,1	38,9	319,3	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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>Ит ого за обед</i>			15,84	11	70,8	456,6	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
<i>Ит ого за полдник</i>			14,44	9,5	20,6	226	
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>Ит ого за ужин</i>			18	12,9	68,3	464,8	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			57,66	47,9	208,4	1510,9	
Итого за весь период			546	496,2	2055,8	14886,29	
Среднее значение за период			54,6	49,6	205,6	1488,6	