МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 10 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 10

_____ Я. В. Нечупарная

Приказ № 105 - ОД

от 03.02.2025 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. - К.: Арий, М.: Лада, 2019. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016.)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны с сыром	120/10/4	7,57	6,83	33,6	226,48	№ 415 С. 179
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,034	0,3	7,6	28,93	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,365	4,425	15,645	107,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		319	9,969	11,555	56,845	363,31	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	150/8	1,84	4,72	10,51	90,63	№ 176 С. 74
	Котлета рубленая из бройлеров цыплят	70	13,18	14,41	2,77	195,3	№ 675 С. 312
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,64	4,043	21,164	116,907	№ 680 С. 316
	Соус красный основной	30	0,229	0,513	1,832	12,491	№ 759 С. 336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39		12,08	48,31	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,6	74,8	
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,4	21,1	
Итого за обед		578	13,632	24,286	67,356	559,538	
Полдник	Пудинг из творога из творога	120	15,06	11,56	17,1	248,75	№ 467, С. 199
	Соус молочный сладкий	50	0,924	2,724	5,658	49,51	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	150	3,97	5,86	18,18	141,93	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,4	21,1	
Итого за полдник		330	20,654	14,384	27,158	535,54	
Ужин	Напиток шиповника	150	0,39		12,1	48,3	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,4	21,1	
Итого за ужин		160	1,09	0,1	16,5	69,4	
Итого за день		1537	53,002	50,325	177,959	1553,788	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша манная жидкая	150	2,2	6,77	24,67	173,4	№ 386 С. 167
	Какао с молоком	150	8,0	11,2	22,9	193,1	№ 959 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,365	4,425	15,645	107,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		335	15,105	22,395	63,215	474,4	
Второй завтрак	Сок	100	4,4	3,8	6	75,1	№ 966 С. 405
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	2,01	3,3	15,15	95,68	№ 206 С. 87
	Шницель говяжий	60	11,63	10,56	11,97	162,83	№ 608 С. 276
	Рис отварной	120	4,22	4,51	29,44	169,25	№ 384 С. 167
	Кисель из повидла	150	1,44	4,23	19,6	114,72	№ 868 С. 372
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,6	74,8	
	Хлеб пшеничный	20					
Итого за обед		530	19	17,82	78,7	564,38	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	5,75	2,5	3,4	59	№ 517 С. 234
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,1	-	7,2	30,5	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за полдник		350	12,95	13,5	39,22	341,13	
Ужин	Напиток из шиповника	150	0,39		15,6	60,88	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за ужин		165	1,49	0,1	23	96,18	
Итого за день		1505	48,41	48,62	200,13	1434,77	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,82	3,54	1,47	32,34	№ 438 С. 189
	Горошек зеленый Консервированный 35%	50	5	1,35	35	165	№ 50 С. 21
	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,1	-	7,2	30,5	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным, сыром	30/5/10	2,4	7,83	15,3	112	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		340	11,9	11,375	30,67	207,75	
Второй завтрак	Фрукты свежие	120	0,3	-	25,5	97,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,5	4,567	6,17	70,64	№ 170 С. 71
	Печень тушёная в соусе сметанном с луком	60	42,76	48,02	61,74	159,56	№ 592 С. 269
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	2,72	5,16	28,15	105,16	№321 С. 134
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	-	22,2	85,4	№ 868 С. 372
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,6	74,8	
Итого за обед		520	50,58	58,25	132,86	495,56	
Полдник	Каша пшеничная вязкая	150	6,91	6,9	37,89	231,4	№ 1045 С. 427
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
	Какао с молоком	150	4,95	4,27	22,9	146,25	№ 959 С. 403
Итого за полдник		310	20,69	13,67	64,36	563,35	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,45		18	43,7	№ 944 С. 398
	Кондитерское изделие	30	4	11,8	33	237,5	
Итого за ужин		165	5,3	3,9	14,5	114,8	
Итого за день		1505	51,51	45,05	219,72	1559,72	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	5,2	6,9	27,46	216,62	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром	150	0,01	0,03	7,0	26,23	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	1,98	4,375	13,045	96,15	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		335	7,19	11,3	47,51	339	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,23	3,33	16,07	100,89	№ 213 С. 90
	Биточки говяжьи	60	14,05	12,35	8,02	197,08	№ 608 С. 276
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,02	4,38	28,036	161,9	№ 680 С. 316
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39		15,58	60,89	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,6	74,8	
Итого за обед		520	22,59	20,56	67,71	595,56	
Полдник	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/40	14,498	3,185	6,062	112,268	№ 1050 С. 428
	Пюре картофельное	120	2,64	2,61	17,61	107,35	№ 694 С. 319
	Кофейный напиток с молоком	150	4,2	3,6	15,32	141,93	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за полдник		390	19,723	53,5	48,71	340	
Ужин	Напиток шиповника	150	0,45		18	43,7	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	1	11,8	33	35,3	
Итого за ужин		160	5,5	3,9	13,4	110,4	
Итого за день		1510	54,52	85,16	223,43	1569,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,504	14,666	129,2	№ 235 С. 100
	Чай с сахаром	150	8,0	11,2	22,9	193,1	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5/10	4,055	6,055	13,045	124,95	№ 3 С. 8
Итого за завтрак		350	15,84	23,8	50,61	447,25	
Второй завтрак	Сок	100	0,42	0,42	10,52	60,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми гороховый	150	2,02	2,85	15,13	158,63	№ 206 С. 87
	Биточки	60	0,02	1,5	0,02	36	№ 614 С. 279
	Свекла тушёная	120	1,954	2,498	8,45	72,9	№ 711 С. 323
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	-	22,2	85,4	№ 868 С. 372
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	14,6	74,8	
Итого за обед		520	17,81	9,73	71,34	426,5	
Полдник	Каша ячневая вязкая	150	6,91	6,9	37,89	231,4	№ 384 С. 167
	Какао с молоком	150	5,9	8,8	12,4	12	№ 959 С. 403
	Булочка с изюмом	50	0,02	3,3	0,04	30	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за полдник		343	6,9	10,2	45,4	309,4	№384 С. 167
Ужин	Напиток шиповника	150	4,4	3,8	6	75,1	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
Итого за ужин		165	5,3	3,9	14,5	114,8	
Итого за день		1515	79,87	47,79	207	1529,18	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	5,2	6,8	29,1	213,4	№ 386 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,003	0,4	7,5	48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	25/5	2,03	4,38	13,05	96,3	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		330	7,26	11,58	49,6	357,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,54	0	15,4	62,4	
Обед	Рассольник Петербургский	150	1,76	4,077	12,45	90,4	№ 197 С. 83
	Птица пушеная с овощами	60/120	13,38	13,4	13,5	176,2	№ 649 С. 299
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0	15,6	60,88	№ 868 С. 372
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	23	105	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,4	16	76	
Итого за обед		570	23,4	22,9	91,1	736,6	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120/30	19,405	13,44	16,157	271,36	№ 463 С. 197
	Какао с молоком напиток с молоком	150	8	11,2	22,93	12	№ 959 С. 403
Итого за полдник		300	24,7	27,2	48,3	319,78	
Ужин	Напиток шиповника	150	0,39		8,6	48	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		160	1,17	0,1	13,8	71,5	
Итого за день		1540	57,12	61,6	228,58	1465,13	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,82	7,86	29,14	212,7	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток	150	3,02	4,48	15,08	141,9	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	25/5	2,03	4,38	13,05	96,3	№ 3 С. 8
Итого за завтрак		330	10,8	17,72	57,2	450,9	
Второй завтрак	Сок	100	4,4	3,8	6	75,1	
Обед	Брош с капустой и картофелем	150	1,85	4,5	7,66	75,48	№ 170 С.71
	Биточки говяжьи	60	18,25	18,21	17,14	315,8	№ 608 С. 276
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,02	4,38	28,036	161,92	№ 680 С. 316
	Соус кранный основной	30	0,229	0,513	1,832	12,491	№ 608 С. 276
	Кисель из повидла	150	1,4	4,2	21,9	122,7	№ 881 С. 376
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
	Хлеб ржаной	40	2,39	0,38	15,2	72,2	
Итого за обед		530	24,6	27,3	67,1	609,6	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	15,21	4,81	3,87	122,01	№ 511 С. 229
	Пюре картофельное	120	2,65	4,01	41,14	126,35	№ 694 С. 319
	Соус красный основной	30	0,27	0,6	1,9	12,79	№759 С.336
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,03	0,04	7,5	48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за полдник		361	18,9	9,52	59,6	332,65	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,45		18	43,7	№ 944 С. 398
	Кондитерское изделие	30	4	11,8	33	237	5
Итого за ужин		180	0,59	0,1	20,8	84,3	
Итого за день		1533	59,2	57,4	205,5	1392,76	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,52	6,91	31,2	223,3	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	150/6	0,03	0,04	7,5	48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	25/5	2,03	4,38	13,05	96,3	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		336	7,58	11,3	51,75	367,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,5		15,4	62,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,27	1,68	18,46	94,11	№ 208 С. 88
	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	60	7,02	31,46	5,4	163,2	№ 568 С. 309
	Икра свекольная	100	2,16	4,55	20,04	102,2	№126 С.46
	Компот из сухофруктов	150	0,39		15,6	60,88	№ 867 С. 372
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,4	16	76	
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за обед		510	14,36	38,1	80,7	519,89	
Полдник	Пудинг из творога	120	15,8	12,29	19,55	263,78	№ 463 С.197
	Кофейный напиток	150	3,02	4,48	15,08	141,9	№ 958 С. 403
	Соус молочный сладкий	30	0,95	3,73	5,9	44,9	№795 С.348
Итого за полдник		300	37,3	23,5	51,5	418	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,03	0,04	7,5	48	№944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		160	2,1	0,1	20,8	84,3	
Итого за день		1373	34,5	73,1	220,15	1457,04	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	150	5,88	7,99	28,18	208,01	№ 390 С. 169
	Какао с молоком	150	8	11,2	22,93	193,1	№ 959 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	25/5	2,03	4,38	13,05	96,3	№ 3 С. 8
Итого за завтрак		330	15,9	23,5	64,16	497,41	
Второй завтрак	Сок	100	4,4	3,8	6	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми гороховый	150	2,02	3,33	14,63	96,97	№ 206 С. 87
	Печень тушеная в соусе сметанном с луком	50/30	13,372	13,48	3,881	171,73	№ 592 С. 269
	Макаронные отварные со сливочным маслом	120/4	4,02	4,38	28,036	66,92	№ 414 С. 179
	Кисель из повидла	150	1,4	4,2	21,9	122,7	№ 881 С. 376
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,4	16	76	
	Итого за обед		550	22,3	21,1	95,4	621
Полдник	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60	3,45	3,30	6,46	189,39	№ 486 С. 213
	Каша рисовая рассыпчатая	120	0,2	3,3	0,4	29,9	№ 378 С. 164
	Чай с сахаром и лимоном	150/6	0,02		0,5	2,1	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	2,19	0,87	15,4	75	
Итого за полдник		525	5,8	7,4	22,7	535,5	
Ужин	Напиток шиповника	150	0,39		15,6	48	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		160	1,1	0,1	20,8	71,5	
Итого за день		1553	52	57,5	231,9	1431,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,2	62	№ 438 С. 189
	Икра из кабачков	60	6	1,62	42	198	
	Чай с лимоном	150	0,4	0,036	16,7	75	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Батон йодированный с маслом сливочным	30	4,93	6,51	15,65		С. 8
Итого за завтрак		350	17,8	12,9	84,95	382	
Второй завтрак	Сок	100	0,5		15,4	62,4	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	1,85	4,45	7,66	75,48	№ 170 С. 71
	Котлета (говяжья)	60	13,38	13,4	13,50	176,2	№ 596 С. 271
	Пюре картофельное	120	2,65	4,01	21,94	126,35	
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,6	15,6	60,88	№ 868 С. 372
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,4	16	76	
Итого за обед		530	21,57	22,9	79,9	538,4	
Полдник	Каша гречневая вязкая	150	6,91	6,9	35,89	210,8	№386 С. 167
	Ватрушка с повидлом	60	5,63	8,13	44,39	254,47	№1050 С.434
	Какао с молоком	150	8	11,2	22,9	193,1	№ 959 С. 403
Итого за полдник		480	20,5	26,2	103,18	658,37	
Ужин	Чай	150	0,1	0,04	7	45,8	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	10,4	47,2	
Итого за ужин		160	1,57	0,24	17,4	93	
Итого за день		1500	57,33	59,7	278,7	1432,04	