

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 рецептур 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 рецептур 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 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная жидкая	180	5,29	0,67	29,7	200,3	№ 386 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,004	0,1	9,74	49,27	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,4	7,83	15,3	112	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		400	7,6	8,3	54,7	361,57	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	15,4	46	
Обед	Рассольник Петербургский	180	2,95	6,8	20,4	150,84	№ 197 С. 83
	Птица тушеная в соусе с овощами	60/120	12,55	14,08	10,96	232,86	№ 649 С. 299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	18	73,7	№ 868 С. 372
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	23	105	
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	10,4	47	
Итого за обед		630	26,6	28	121,32	832,7	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	150/30	22,39	16,53	16,42	336,58	№ 463 С. 197
	Какао с молоком напиток с молоком	180	5,17	7,2	20,45	165	№ 959 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за полдник		370	33,6	28,4	59,8	685,4	
Ужин	Напиток шиповника	180	0,45		18	43,7	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	1,23	0,1	23,2	67,2	
Итого за день		1690	66,01	61,6	291,85	1901,13	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	6,39	8,78	32,82	224,8	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток	180	6,79	7	18,9	148,5	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,33	4,43	15,65	108	№ 3 С. 8
Итого за завтрак		395	15,5	20,2	67,3	481,3	
Второй завтрак	Сок	100	11,2	10	15,6	46	
Обед	Брощ с капустой и картофелем	180/12	2,22	7,34	11,26	127,8	№ 170 С.71
	Биточки говяжьи	60	14,5	12,35	8,02	197,08	№ 608 С. 276
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,025	5,475	35,045	202,6	№680 С.316
	Соус красный основной	50	1,006	0,855	3,207	21,631	№759 С.336
	Кисель из повидла	180	1,92	1,88	27,68	108,5	№ 881 С. 376
	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,58	14,64	47	
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	27,6	126	
Итого за обед		702	25	33,9	113,74	888,3	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	75	18,79	6,39	4,78	154,6	№ 511 С. 229
	Пюре картофельное	150	4,47	5,02	26,67	156,9	№ 694 С. 319
	Соус красный основной	50	0,45	0,53	3,06	20,04	№759 С.336
	Чай с сахаром и лимоном	180	6,6	14,4	29,35	218,15	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
Итого за полдник		475	31,8	26,54	74,2	596,69	
Ужин	Чай с сахаром	180	5,2	4,5	7,2	95,4	№ 1014 С. 415
	Кондитерское изделие	40	0,2	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		220	5,4	4,6	12,4	118,9	
Итого за день		1892	85,3	76,25	260,5	1869,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	6,89	8,92	36,32	245,04	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,004	0,036	16,7	75	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	4,93	6,51	15,65	112	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		400	11,82	15,4	68,6	432	
Второй завтрак	Фрукты свежие	110	0,5	-	15,4	62,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,42	4,34	18,98	187,75	№ 208 С. 88
	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	70	10,52	13,43	19,77	201,5	№ 568 С. 309
	Икра свекольная	120	10,63	5,93	11,48	127,79	№126 С.46
	Компот из сухофруктов	180	0,45	-	18	17,7	№ 867 С. 372
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	27,6	126	
Итого за обед		600	27,62	24,3	95,83	660,74	
Полдник	Пудинг из творога	150	23,04	17,65	21,72	347,14	№ 463 С.197
	Кофейный напиток	180	6,79	7	18,9	148,5	№ 958 С. 403
	Соус молочный сладкий	50	0,95	3,73	5,9	44,9	№795 С.348
Итого за полдник		380	34,2	41,4	60,5	645,47	
Ужин	Чай с сахаром	180	0,45			43,7	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	1,23	0,1	5,2	67,2	
Итого за день		1860	64,09	67,27	298,5	1795,98	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	180	5,53	7,74	31,38	213,5	№ 390 С. 169
	Какао с молоком	180	5,17	7,2	20,45	165	№ 959 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	4,93	6,85	23,4	144	№ 3 С. 8
Итого за завтрак		395	15,6	21,7	75,2	522,5	
Второй завтрак	Сок	100	2,4	7	19,8	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми гороховый	180	8,07	7,72	21,35	158,63	№ 206 С. 87
	Печень тушеная в соусе сметанном с луком	50/30	13,372	13,48	3,881	171,73	№ 592 С. 269
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5,025	5,475	35,04	202,4	№414 С.179
	Кисель из повидла	180	1,92	1,88	21,28	84,8	№ 881 С. 376
	Хлеб пшеничный	20	3,12	0,4	20,8	94,4	
	Хлеб ржаной	50	3,63	0,6	27,6	126	
	Итого за обед		665	34,5	24,6	131	805,5
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	25,39	11,1	4,94	203,35	№ 486 С. 213
	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,03	5,48	35,18	202,5	№378 С.164
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,004	0,1	9,74	49,27	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	2,19	0,87	15,4	75	
Итого за полдник		505	32,6	17,5	65,2	530	
Ужин	Напиток шиповника	180	0,45		18	43,7	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	0,8	0,1	23,2	67,2	
Итого за день		1855	79,77	70,2	285	1803,45	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 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	80	6	1,62	42	198	
	Чай с лимоном	180	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	46	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,22	7,34	11,26	127,8	№ 170 С. 71
	АЗУ	50/155	17,39	23,56	36,04	324,13	№ 596 С. 271
	Компот из сухофруктов	180	0,45	-	18	73,7	№ 868 С. 372
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	23	105	
Итого за обед		635	24,6	31,6	98,7	637,6	
Полдник	Каша гречневая вязкая	180	6,39	8,77	32,82	228,54	№386 С. 167
	Ватрушка с повидлом	80	8,67	14,32	57,18	377,9	№1050 С.434
	Какао с молоком	180	5,17	7,2	20,45	165	№ 959 С. 403
Итого за полдник		440	20,2	30,2	110,4	771,4	
Ужин	Чай с сахаром	180	0,3	0,06	20,7	75	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	3,12	0,4	20,8	94,4	
Итого за ужин		200	3,42	0,10	41,5	169,4	
Итого за день		1725	114,68	77,6	268,6	1809,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны с сыром	170	11,23	8,58	36,68	263,8	№ 415 С. 179
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,004	0,1	16,70	75	№ 944 С. 398
	Батон йодированный	30	2,3	0,3	15,6	70,5	С. 8
Итого за завтрак		385	13,5	8,98	68,9	409,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	15,4	46	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/12	3,39	7,46	22,33	165,81	№ 176 С. 74
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят	70	10,554	12,294	9,137	189,676	№ 675 С. 312
	Соус красный основной	50	0,5	0,86	3,38	20,82	№ 759, С. 336
	Пюре картофельное	150	4,47	5,02	26,67	156,9	№ 319 С. 694
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	-	18	73,7	№ 868 С. 372
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	27,6	126	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
Итого за обед		712	29	30,7	112	814	
Полдник	Пудинг из творога	150	23,68	17,40	28,33	378,74	№ 463 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,95	3,73	5,9	44,9	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток	180	6,79	7	18,9	148,5	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	2,34	0,3	15,6	25	
Итого за полдник		390	33,7	28,4	68,7	597	
Ужин	Напиток шиповника	180	0,45		18	43,7	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	1,2	0,1	23,2	67,2	
Итого за день		1777	76,9	68,09	284,20	1759,34	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная жидкая	180	5,29	7,67	29,7	200,30	№ 386 С. 167
	Какао с молоком	180	5,17	7,2	20,45	165	№ 959 С. 403
	Батон йодирован- ный с маслом сливочным	30/5	2,33	4,43	15,65	108	№ 3 С. 8
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за завтрак		405	13,57	19,4	71	496,8	
Второй завтрак	Сок	100	11,2	10	15,6	77,2	
Обед	Суп картофе- льный с бобовыми (гороховый)	180	3,56	4,74	26,66	158,63	№ 206 С. 87
	Плов	50/160	20,14	17,74	40,18	396,52	№ 601 С. 273
	Кисель из повидла	180	1,92	1,88	27,68	108,5	№ 881 С. 376
	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,58	14,64	105	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	23	105	
Итого за обед		640	30,2	25,49	135,76	891,05	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	75	18,79	6,39	4,78	154,6	№ 511 С.229
	Капуста тушеная	150	3,07	2,5	16,66	136,29	№ 708 С. 322
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,03	0,06	20,7	75,1	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,58	14,64	47	
Итого за полдник		430	23,3	9,5	56,78	412,99	
Ужин	Напиток шиповника	180	0,45			43,7	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	01	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	1,23	0,1	5,2	67,2	
Итого за день		1765	71,2	66,22	286,48	1980,34	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	100	10,46	12,92	5,87	178,7	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	60	6	1,62	3,4	19,8	
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,004	0,36	16,7	75	№ 944 С. 398
	Батон йодирован- ный с маслом сливочным	30/5	2,33	6,51	15,6	108	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		380	18,8	21,41	41,5	381,5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,42	0,42	10,52	60	
Обед	Борщ с картофе- лем со сметаной (свекольник)	180/12	2,22	7,34	11,26	127,8	№ 170 С. 71
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят	70	10,52	13,43	19,77	201,5	№ 668 С. 309
	Соус красный основной	50	0,5	0,86	3,38	20,82	№ 759 С. 336
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	-	17,74	72,67	№ 867 С. 371
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	5,6	3,7	210,75	№ 414 С. 179
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	27,6	126	
Итого за обед		712	23,8	28	93,85	806,5	
Полдник	Каша пшеничная вязкая	180	6,39	8,78	32,8	228,64	№ 1045 С. 427
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
	Какао с молоком	180	5,17	7,2	20,45	165	№ 959 С. 403
Итого за полдник		370	12,3	16	58,45	417,14	
Ужин	Чай	180	0,45		18	43,7	№ 944 С. 398
	Кондитерское изделие	40	4	11,8	33	237,5	
Итого за ужин		220	4,45	11,8	51	281,2	
Итого за день		1782	57,23	65,62	271,9	1916,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	180	4,23	6,32	8,61	133,69	№ 390 С. 169
	Какао с молоком	180	5,17	5,02	26,67	165	№ 694 С. 319
	Батон йодирован- ный с маслом сливочным	30/5	2,33	4,43	15,65	108	№ 3 С. 8
Итого за завтрак		395	11,7	15,77	50,93	406,69	
Второй завтрак	Сок	100	11,2	10	15,6	77,2	
Обед	Бефстроганов	50/50	15,78	17,88	4,09	272,9	№ 561 С. 254
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,03	5,48	35,05	202,5	№ 680 С. 316
	Компот из сухофруктов	180	0,45	-	18	73,7	№ 868 С. 372
	Суп картлфельный с клецками	50	2,84	3,87	12,44	85,38	№213 С. 436
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	27,6	126	
Итого за обед		550	29,2	28,03	107,58	845,1	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	17,47	3,54	4,4	125,46	№ 1045 С. 427
	Картофельное пюре	150	4,47	5,02	26,67	156,9	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,03	0,03	20,7	75	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
Итого за полдник		455	23,5	8,7	62,17	404,36	
Ужин	Напиток шиповника	180	0,45		18	43,7	№ 1014 С. 415
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	1,23	0,1	23,2	67,2	
Итого за день		1690	78,3	64,8	265,6	1832,16	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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	180	5,53	7,74	31,25	120,8	№ 235 С. 100
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
	Какао с молоком	180	2,37	4	7,75	165	№ 959 С. 403
	Бутерброды с маслом	30/5	2,3	4,16	15,65	108	№3 С. 8
Итого за завтрак		405	10,9	12,2	59,8	329,4	
Второй завтрак	Сок	100	0,5		15,4	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми гороховый	180	3,56	4,74	26,66	158,63	№ 206 С. 87
	Биточки	80	14,55	13,11	10,96	223,88	№ 614 С. 279
	Икра свекольная	120	10,63	3,66	60,9	346,87	№126 С.46
	Кисель из повидла	180	1,92	1,88	27,68	108,5	№ 881 С. 376
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	10,4	47	
	Хлеб ржаной	50	3	0,6	22,3	108,5	
Итого за обед		630	35,22	35,5	97,2	715	
Полдник	Каша ячневая вязкая	180	6,39	8,78	32,82	228,54	№ 384 С. 167
	Чай с лимоном	180	0,04	0,36	16,7	75,1	№ 944 С. 398
	Булочка из сдобного теста с изюмом	65	5,67	12,02	11,1	173,2	№1050 С.428
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за полдник		435	12,8	30,3	115,65	794,9	
Ужин	Напиток шиповника	180	0,45		18	43,7	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	5,2	23,5	
Итого за ужин		190	1,2	0,46	13,2	95,1	
Итого за день		1760	60,6	77,6	247,25	1895,34	