



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ:
детский сад № 13
О.В. Зименкова.

Приказ № 20 ОД от 28.03. 2022

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МКДОУ: ДЕТСКИЙ САД № 13
1,5 до 3 ЛЕТ**



ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценное.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом сливочным	10/40	2,71	8,27	17,9	153,0
2. Каша манная вязкая на сгущенном молоке	200	6,19	5,76	41,07	233,8
3.Чай с сахаром	200	0,15		15,18	61,5
Завтрак-2					
1. Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	69,0
ИТОГО		9.8	14.03	89.3	517.3
ОБЕД:					
1. Салат из зеленого горошка с луком	60	0,69	2,01	1,6	32
2.Суп картофельный с рыбой	250/300	7,36	4,73	15,1	132,5
3. Гуляш из мяса говядины	100	10,3	10,7	8	170
4.Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7
5..Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		28,91	25,16	102,7	723,2
ПОЛДНИК:					
1.Плюшка с сахаром	70	5,04	8,33	29,3	112,2
2.Кисель из концентрата плодового и ягодного 3.Яблоко	200	0,03	0	18,6	74,3
ИТОГО		5.07	8.33	47.9	186.5
ВСЕГО		43.78	47.52	242.9	1637.3

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценн.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,67	7,19	17,84	154,3
2.Запеканка из творога со сгущённой подливой	100	16,77	9,53	16,57	226,4
3.Какао на молоке	200	3,05	3,34	19,97	121,0
ЗАВТРАК-2					
1. Соки фруктовые и ягодные	100	0,28	0	7,91	32,2
ИТОГО		24,77	20,06	62,29	533,9
ОБЕД:					
1 Салат из свежих помидоров	70	0,25	0	1,5	5,0
2.Щи из свежей капусты со сметаной с мясом курицы	250	5,81	8,9	11,56	155,0
3.Макаронные изделия отварные	100	3,77	2,94	19,36	96,6
4. Котлета куриная	80	21,16	12,24	2,61	205,9
5.Компот из свежих яблок	150	0,75	0	15,15	69,0
6. Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		35,74	24,73	72,18	641,5
ПОЛДНИК:					
1.Вафли,	50	3,45	8,75	34,3	90,5
2. Банан	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3.Молоко кипяченое					
ИТОГО		9,05	15,75	43,3	214,5
ВСЕГО		69,56	60,54	177,77	1590,9

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013 г.

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	2,71	8,27	17,9	153,0
2.Каша молочная «Дружба»	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3.Чай с молоком	200	1,4	1,34	15,38	78,2
ЗАВТРАК-2					
1. Соки фруктовые и ягодные	100	0,8	0	13,1	54,0
ИТОГО		10,75	15,49	80,23	491,8
ОБЕД:					
1.Салат из свеклы ст. отварной с маслом раст.и луком	50	0,65	5,15	3,65	63,5
2.Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	7,25	8,88	28,42	217,9
3.Капуста свежая тушенная с курицей	150/60	25,84	15,42	13,31	297,7
5.Компот из сухофруктов					
4. Компот из свежих апельсинов и яблок	200	0,15	0	13,0	54,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		33,89	30,1	80,38	743,1
ПОЛДНИК:					
1. Оладьи с сахаром	90	6,92	6,57	40,45	255,4
2. Кефир/йогурт молочный,	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3. Апельсин					
ИТОГО		12,52	13,57	49,45	379,4
ВСЕГО		57,16	59,16	210,06	1714,3

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет
 ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет. ценное.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,67	7,19	17,84	154,3
2.Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3. Какао на молоке	200	3,05	3,34	19,97	121,0
ЗАВТРАК-2					
1 Соки плодовые и ягодные	200	0,75	0	15,15	69,0
ИТОГО		14,31	16,41	86,81	550,9
ОБЕД:					
1. Салат из икры кабачковой	70	1,12	7,07	6,72	95,2
2. Суп картофельный с бобовыми говяжьим бульоне	250	10,27	5,04	25,93	185,1
3. Плов из отварной говядиной	180	7,8	7,25	22,5	184,0
4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
5.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		23,69	20,01	104,18	684,3
ПОЛДНИК:					
1 . Сырник со сгущённой поливой	80	15,82	13,47	35,29	337,2
2.Молоко кипяченое			0	18,6	74,3
3. Яблоко					
ИТОГО		15,85	13,47	53,89	411,5
ВСЕГО		53,85	49,89	244,88	1646,7

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет ценност
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом	10/40	7,26	7,95	55,49	310,0
2.Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	3,34	9,08	22,14	252,0
3.Чай с сахаром	200	0,28	-	14,12	60,0
ЗАВТРАК-2					
1. Соки плодовые и ягодные	100	0,36	-	-	42,0
ИТОГО		11,24	17,03	91,75	664,0
ОБЕД:					
1.Салат из капусты белокочанной с маслом раст. и луком	70	0,26	-	0,96	4,0
2.Рассольник со сметаной на говяжьем бульоне	250	5,29	8,38	16,66	161,17
3.Биточек рыбный	80	4,41	6,69	67,65	198,0
4.Картофельное пюре	150	10,53	4,04	5,96	117,0
5.Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	-	27,0	110,0
5.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		24,99	19,64	140,23	700,17
ПОЛДНИК:					
1.Печенье сахарное	80	5,1	5,83	28,2	253,0
2.Какао с молоком	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3.Апельсин					
ИТОГО		10,7	12,83	37,2	377,0
ВСЕГО		46,93	49,5	269,18	1741,17

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и
 кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных
 учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1. Бутерброд с маслом	10/10/40	4,91	7,49	17,84	158,0
2. Каша манная вязкая на сгущенном молоке	70	7,21	8,1	1,38	106,0
3. Чай с сахаром	200	0,15		15,18	61,5
Завтрак-2					
1. Соки фруктовые и ягодные	150	0,60	0	6,0	27,0
ИТОГО		12,87	15,59	40,4	352,5
ОБЕД:					
1. Винегрет овощной	70	1,69	8,48	4,98	103,4
2. Суп картофельный с бобовыми на говяжьим бульоне	250	9,09	4,36	25,91	174,0
3. Гуляш из говядины молочная отварная			13,75	2,62	185,6
4. Рис отварной	200		4,05	22,5	136,0
5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
6. Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		30,02	32,29	105,01	819,0
ПОЛДНИК					
1. Пряник заварной	50	5,2	2,6	38,4	229,0
2. Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0,75	0	15,15	69,0
3. Яблоко					
ИТОГО		5,95	2,6	53,55	298,0
ВСЕГО		49,44	50,48	198,96	1718,5

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет. ценнос.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1. Бутерброд с маслом и сыром	10/40	3,34	9,08	22,14	178,2
2. Запеканка творожная с подливой из сгущенного молока	75	11,8	10,9	15,05	205,5
3. Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1. Соки фруктовые и ягодные					
ИТОГО					
		19,49	23,28	77,34	596,7
ОБЕД:					
1. Огурец порционный	40	0,16	0	1,36	6,0
2. Борщ со сметаной и мясом курицы	250	3,33	6,75	10,72	118,5
3. Картофель тушеный с курицей	60	8,34	1,26	5,76	67,8
4. Компот из апельсинов и яблок	150	3,15	6,6	16,35	138,0
5. Хлеб столовый	200	0,26	0	18,91	76,5
	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО					
		19,24	15,26	75,1	516,8
ПОЛДНИК:					
1. Вафли					
2. Молоко кипяченое	50	3,45	1,5	34,85	185,0
3. Банан	200	5,6	7,0	9,0	124,0
ИТОГО					
		9,05	8,5	43,85	309,0
ВСЕГО					
		47,78	47,04	196,29	1622,3

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергет ценност
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	6,04	9,47	20,71	192,4
2.Омлет натуральный	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3.Чай с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1. Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0	7,0	33,6
ИТОГО		15,77	18,65	86,56	576,6
ОБЕД:					
1.Икра кабачковая порционная	70	1,12	7,07	6,72	95,2
2.Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	250	4,74	6,61	16,45	145,0
3. Голубцы ленивые с мясом курицы	180	12,16	18,03	7,59	186,6
4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		22,52	32,36	79,76	646,8
ПОЛДНИК:					
1. Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0
2.кефир/йогурт	200	1,4	1,34	15,38	78,2
3. Апельсин	100	1,99		29,12	118
ИТОГО		5,9	9,14	51,58	311,2
ВСЕГО		44,19	60,15	217,9	1711,6

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценное
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/40	3,34	9,08	22,14	178,2
2.Каша гречневая молочная вязкая	100	15,87	16,05	15,72	275,2
3.Чай с сахаром	200	1,8	1,39	16,15	83,2
ЗАВТРАК-2					
1 . Соки фруктовые и ягодные	150	0,60	0	6,0	27,0
ИТОГО		23,61	26,52	60,01	563,6
ОБЕД:					
1.Салат из моркови с яблоком	70	0,64	0,08	2,0	11,2
2.Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной	250	4,79	7,58	12,43	137,5
3. Тефтели из говядины/свинины с подливой	75	11,2	8,0	4,8	141,0
4.Макаронные изделия отварные	100	3,77	2,94	19,36	96,6
5.Компот из сухофруктов	150	0,75	0	15,15	69,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		25,15	19,25	75,74	565,3
ПОЛДНИК:					
1.Рисовник из творога сгущенной подливой			0	29,20	134,4
2.Молоко кипяченое	200		7,0	9,0	124,0
3.Яблоко	100	0,60		6,0	27,0
ИТОГО		8,16	7,0	38,2	258,4
ЦЕНА 90-00 ВСЕГО		56,92	52,77	173,95	1591,3

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценное
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	6,04	9,47	20,71	192,4
2.Каша молочная пшеничная вязкая	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
ЗАВТРАК-2					
1 .Соки фруктовые и ягодные	150	0,8	0	13,10	54,0
ИТОГО		16,28	18,65	92,66	597,0
ОБЕД:					
1.Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	70	0,9	3,3	5,04	53,4
2.Суп гречневый на говяжьем бульоне	250	7,38	10,18	28,43	231,6
3. Рыба тушеная с овощами	180	42,81	14,13	9,24	334,5
4.Картофельное пюре	150	10,53	4,04	5,96	117,0
5.Компот из апельсинов и яблок	200	0,15	0	13,0	54,0
6.Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		55,24	28,26	77,71	783,5
ПОЛДНИК:					
1 .Пирожок с повидлом	105	8,0	12,25	41,24	307,8
2. Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,0	124,0
3.Апельсин	100	0,60	0,6	0	27,0
ИТОГО		13,6	19,25	50,54	431,8
ВСЕГО		85,12	66,16	220,91	1812,3

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, *рецептур* блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

Издание 7-е с дополнениями 2013 г.

Уральский региональный центр питания, 2013г.