

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ:
детский сад № 13
О.В. Зименкова.
Приказ № 100 ОД от 23.03 2022

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МКДОУ: ДЕТСКИЙ САД № 13
3 до 7 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

Источники 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: 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	0,5	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, рецептур 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		0,03	0	18,6	74,3
3. Яблоко	200				
ИТОГО		15,85	13,47	53,89	411,5
ВСЕГО		53,85	49,89	244,88	1646,7

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: ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	е вещества в гр.				Энергет ценност
			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 говяжьём 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, 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: 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 говяжьем бульоне	250	9,09	4,36	25,91	174,0
3. Гуляш из говядины /сосиска молочная отварная	75	12,88	13,75	2,62	185,6
4. Рис отварной	100	2,46	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		30,62	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, 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: 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, 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: 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, 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: 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 со сгущённой подливой	40	2,56	0	29,20	134,4
2.Молоко кипяченое	200	5,6	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.