

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ
детский сад
«Колокольчик» с. Кстинино

_____ А.А.Носкова

«01» марта 2024г.

**10 –ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**
(С пребыванием детей от 3 до 7 лет – 10,5 часов)

**МКДОУ детский сад «Колокольчик» с. Кстинино
Кирово-Чепецкого района Кировской области.**

**Составлено на основании сборника технических нормативов
для питания детей в дошкольных организациях.**

(часть 1, часть 2 г. Екатеринбург 2011)

Составители: Д.В.Гращенко, Л.И.Николаева.

**И на основании картотеки блюд и кулинарных изделия для
пищевых блоков детских дошкольных учреждений.**

(г.Киров, 2005)

Составитель: Департамент образования Кировской области

2024

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 1

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой "Греча"	200	3,6	4,6	120,3	152	С.59 №61
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	С. 153-П №12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	С. 223-П №1/13
Итого за завтрак		460	8,9	13,7	155	394	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0,7	-	15,4	59,4	
	Печенье	30	2,2	5,4	19,8	137,4	
Итого за II завтрак		210	2,9	5,4	35,2	196,8	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,3	1,7	51,6	С. 11 №9
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	2,6	5	10,3	97,8	С. 47 №49
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	С. 39-П №3/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	С. 137-П №4/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		715	22,5	24,4	75,1	612,4	
Полдник	Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	200	7,3	9,6	29,3	232	С. 283-И №13/4
	Чай	200	0	0	9,1	35	С. 149-П №10/10
	Батон нарезной	50	3,7	1,5	25,7	125	
Итого за полдник		450	11	11,1	64,1	392	
Итого за день		1835	45,3	54,6	329,4	1595,2	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 2

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248,0	С. 271-I №7/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	С. 157-II №14/10
	Батон со сливочным маслом	50/8	3,4	6.2	22,8	168.4	С. 229-I №4/13
Итого за завтрак		458	15,6	16,3	88,7	551,4	
II Завтрак	Ряженка	180	5.4	10.8	7.4	153	С. 211 №216
Итого за II завтрак		180	5,4	10,8	7,4	153	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,3	64	С. 59-I №20/1
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,3	2,8	8,3	85,5	С. 36 №39
	Котлеты говяжьи	80	11,6	10,8	4,6	225,2	С. 138 №138
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20	145,6	С. 166 №163
	Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33	С. 183 №180
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	С. 196 №196
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		775	22,6	26,3	101,3	800,3	
Полдник	Запеканка со свежими плодами	150	5,1	4,5	39,2	224,9	С. 100 №102
	Джем	25	0,1	0	13	49,4	
	Чай с молоком	200	0,8	8,8	15,8	142	С. 208 №211
Итого за полдник		375	7,0	14,2	75,8	448,2	
Итого за день		1788	50,6	67,6	273,2	1952,9	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 3

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным (рис, пшено)	200	5	5,9	25,6	270,3	С. 289-I №16/4
	Чай с молоком	200	0,8	8,8	15,8	142	С. 208 №211
	Батон со сливочным маслом и сыром	50/8/10	5,8	8,8	22,8	189	С. 229-II №4/13
Итого за завтрак		468	11,6	23,5	64,2	601,3	
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	
Итого за II завтрак		100	0,4	0	11,3	46	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	64	С. 49-I №15/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	0,2	3,6	14	98,4	С. 43 №46
	Гуляш из мяса говядины	50/50	13	7,4	4,7	210,9	С.129 №130
	Греча	130	5,7	5,2	29,7	192	С. 160 №157
	Компот из яблок и изюма	200	0,6	0	35,4	140	С. 196 №196
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		740	23,6	22,6	110,8	812,3	
Полдник	Запеканка из творога	150	23,7	16,2	35,3	397	С.115 №118
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	С. 208 №212
Итого за полдник		350	26,7	19,1	48,7	486	
Итого за день		1658	62,3	65,2	235,0	1945,6	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 4

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	С.96 №99
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	С. 210 №214
	Батон с маслом	50/8	3,4	6,2	22,8	168,4	С. 229-I №4/13
Итого за завтрак		458	15,6	16,3	88,7	598,7	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0,7	0	15,4	59,4	
	Печенье	210	2,2	5,4	19,8	137,4	
Итого за II завтрак		390	2,9	5,4	35,2	196,8	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,7	4	6,1	62	С. 45-I №13/1
	Суп картофельный с рыбой	200	2,2	1,1	8,4	122,4	С. 45 №7
	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	С. 29-II №14/7
	Рис припущенный	130	3,1	3,8	33,4	195	С. 162 №159
	Соус сметанный с томатом	50	1,7	10,1	4,4	123	С. 190 №188
	Компот из чернослива и изюма	200	0,6	0	35,4	140	С. 196 №196
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		770	23,6	22,8	115,3	838,4	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214	С. 211-II №17/2
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	С. 210 №215
Итого за полдник		270	10,1	10,2	52,3	337	
Итого за день		1888	52,2	54,7	291,5	1970,9	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 5

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	С.96 №99
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	С. 208 №212
	хлеб пшеничный с маслом, 1/2 яйца	50/8/20	5,2	8,1	22,8	193,8	С. 225-II №2/13
Итого за завтрак		478	15,8	16,5	75,1	553,1	
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	
Итого за II завтрак		100	0,4	0	11,3	46	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	1,0	3,2	3,0	61,8	С. 15 №15
	Суп – лапша домашняя с курицей	200	10,6	9,9	12,6	191,8	С. 55 №57
	Котлета куриная	80	23,4	6,8	2	160,9	С. 156 №153
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20	145,6	С. 164 №161
	Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33	С. 183 №180
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	С. 137-II №4/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		770	42,6	27,6	84,7	771,1	
Полдник	Драчена	150	17,7	24,3	9,3	327	С. 111 №114
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	С. 210 №215
Итого за полдник		350	17,9	24,4	26,0	392,0	
Итого за день		1648	76,7	68,5	197,1	1762,2	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 6

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	180	9	7	36,8	278,2	С. 106 №108
	Чай с лимоном	200	0,3	0	20,2	60	С. 207 №210
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	50/8/10	5,8	8,8	22,8	189	С. 229-II №4/13
Итого за завтрак		448	15,1	15,8	79,8	527,2	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0,7	0	15,4	59,4	
Итого за II завтрак		180	0,7	0	15,4	59,4	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,3	64	С. 59-I №20/1
	Суп из овощей со сметаной	200	2,4	4	8	79,4	С. 46 №48
	Гуляш из говядины	50/50	13	7,4	4,7	210,9	С. 129 №130
	Каша перловая (гарнир)	130	2,5	4	21	135	С. 160 №157
	Компот из яблок и изюма	200	0,6	0	35,4	140	С. 196 №196
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		740	22,8	20,8	98,3	736,3	
Полдник	Морковная запеканка с творогом	150	14,9	15,4	35,1	325,0	С.88 №91
	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,8	8,2	62,5	С. 188 №185
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	С. 210 №214
Итого за полдник		400	20,8	22,8	70,3	547,5	
Итого за день		1798	61,6	64,8	283,6	2007,8	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 7

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	С. 96 №99
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	С. 208 №212
	Хлеб пшеничный с маслом, 1/2 яйца	50/8/20	5,2	8,1	22,8	193,8	С. 225-II №2/13
Итого за завтрак		478	15,8	16,5	75,1	553,1	
II Завтрак	Ряженка	180	5,4	10,8	7,4	153	С. 211 №216
Итого за II завтрак		180	5,4	10,8	7,4	153	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,3	1,7	51,6	С. 11 №9
	Суп картофельный с крупой	200	9,1	8	21,3	190,4	С. 50 №52
	Котлета куриная	80	23,4	6,8	2	160,9	С. 157 №153
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14	121,2	С. 171 №168
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	С. 137-II №4/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		720	39,8	24,4	82,3	793,1	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,8	32,5	212	С. 230 №232
	Чай с молоком	200	0,8	8,8	15,8	142	С. 208 №211
Итого за полдник		275	10	13,6	48,3	354	
Итого за день		1653	71,0	65,3	213,1	1853,2	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 8

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126,2	С. 58 №60
	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	С. 210 №214
	хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,4	6,2	22,8	168,4	С. 229-I №4/13
Итого за завтрак		458	12,5	15,5	60	454,6	
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	
Итого за II завтрак		100	0,4	0	11,3	46	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	1,0	3,2	3,0	61,8	С. 15 №15
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,6	4,4	17,6	132,6	С. 51 №53
	Зразы ленивые	80	10	15,4	9,7	245,9	С. 140 №140
	Греча	130	5,7	5,2	29,7	192	С. 160 №157
	Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33	С. 183 №180
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	С. 139-II №5/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
Итого за обед		770	27,6	30,1	110,3	857,3	
Полдник	Биточки манные	150	7,3	10,6	51,1	323,1	С. 102 №104
	Джем	20	0,1	0	13	49,1	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	58	С. 206 №209
Итого за полдник		370	7,6	10,6	84,1	430,2	
Итого за день		1698	48,1	56,2	265,7	1788,1	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 9

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	С. 279-I №11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	С. 208 №212
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	50/8/10	5,8	8,8	22,8	189	С. 229-II №4/13
Итого за завтрак		468	15,3	17,7	67,4	484	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	0,7	0	15,4	59,4	
Итого за II завтрак		180	0,7	0	15,4	59,4	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	С. 49-I №15/1
	Суп-пюре из картофеля	200	3,3	6,7	14,1	134,4	С. 63 №65
	Гренки пшеничные	25	2,6	4,6	11,5	98,8	С. 182 №179
	Биточки рыбные	80	11,8	6,1	13,4	160	С. 121 №123
	Рис припущенный	130	3,1	3,8	33,4	195	С. 162 №159
	Соус сметанный с томатом	50	1,7	10,1	4,4	123	С. 190 №188
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	С. 196 №196
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,2	12,5	53,5	
Итого за обед		770	25,5	37,5	126,8	969,7	
Полдник	Омлет натуральный	150	10,6	17,6	2,0	208,1	С. 109 №112
	Чай с лимоном	200	0,3	0	20,2	60	С. 207 №210
	Батон нарезной	50	3,7	1,5	25,7	125	
Итого за полдник		400	14,5	19,2	44,4	398,1	
Итого за день		1818	56,0	74,4	254,0	1911,20	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Неделя 1, День 10

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Жидкая манная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	С. 93 №96
	Чай с молоком	200	0,8	8,8	15,8	142	С. 208 №211
	Батон с маслом, 1/2 яйца	50/8/20	5,2	8,1	22,8	193,8	С. 225-II №2/13
Итого за завтрак		478	13,6	22,4	77,5	606,1	
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	
Итого за II завтрак		100	0,4	0	11,3	46	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	С. 25-I №3/1
	Борщ со сметаной	200/5	2,6	4,9	8,8	90,8	С.97-I №2/2
	Котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	С. 61-II №14/8
	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3	28,1	184,6	С. 164 №161
	Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33	С. 183 №180
	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	С. 133-II №3/10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,4	24,9	107	
	Итого за обед		775	25,2	24,9	95,8	717,4
Полдник	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	5,2	7,9	31,5	233,2	С. 230 №233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	С. 208 №212
Итого за полдник		400	8,2	10,8	44,9	322,2	
Итого за день		1753	47,4	58,1	229,5	1691,7	
Итого за 10 дней:		17587	571,2	629,4	2572,1	18478,8	
Среднее за 1 день:		1758,7	57,1	62,9	257,2	1847,9	

Литература:

1. Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений, г. Киров, 2005 год.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (методические рекомендации и технические документы), г. Екатеринбург, 2011 год (1 и 2 часть).