

Согласованно
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому
краю в Изобильненском районе

_____ Д.С. Соколов
" ____ " _____ 20____г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления образования
администрации
Новоалесандровского
муниципального округа

_____ Н.В. Бороденко
" ____ " _____ 2024__г.

Примерное десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на 2024 г(летне-осеннее)

		Ранний (от 1 до3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1-я неделя 1 день Понедельник													
	<u>Завтрак</u>												
233	Отварное яйцо	110/5	8,82	10,92	11,38	182,65	0,94	130/5	10,35	12,82	13,36	214,42	1,1
57	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,7	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	352	11,12	20,74	32,01	362,7	4,71	405	12,67	22,65	36,99	406,87	4,88
	<u>2-й завтрак</u>												
418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
315	Голубцы ленивые	120/15	11,94	7,66	16,92	184,5	16,9	150/30	15,91	10,22	22,56	246	22,5
390	Компот из свежих плодов(яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	ИТОГО:		18,39	11,4	61,47	431,05	22,66		24,43	14,86	79,54	560,74	29,71

	<u>Полдник</u>												
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО		5,88	8,57	38,5	255	0,98		7,85	11,61	53,36	350	1,17
	ВСЕГО за 1 день:		36,14	40,71	147,13	1112,75	31,35		45,85	49,12	188,07	1393,61	39,36
2 день Вторник													
	<u>Завтрак</u>												
182	Каша вязкая молочная (рисовая)	150/5	2,32	3,96	24,08	141	0	180/5	2,77	4,73	28,74	168,3	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	345	7,42	13,84	50,01	355	1,19	405	7,89	14,62	57,67	394,3	1,2
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	(рекомендуемые)												
	<u>Обед</u>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61	13,3
261/229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	70/70	13,65	6,93	5,32	147	4,72
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,74
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,6	69,3	0
	ИТОГО:		16,27	8,925	61,04	423,22	28,42		22,17	15,308	77,39	545,2	34,12
	<u>Полдник</u>												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	40/30	3,16	5	35,07	198,55	0,13
	ИТОГО:		6,61	7,32	31,05	216,82	1,14		8,38	9,5	42,27	288,55	1,39
	ВСЕГО: за 2 день		30,68	30,465	151,41	1039,69	40,25		38,84	39,828	187,13	1275,05	46,71
3 день Среда													
	<u>Завтрак</u>												
203	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным№380	130/40	10,31	8,47	56,51	343,4	0,09	150/50	12,13	9,96	66,48	404	0,1
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0

	ИТОГО:		12,01	15,93	73,29	484,7	0,11		14,64	17,53	91,09	581	0,13
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<u>Обед</u>												
86	Овощи натуральные свежие	20						30					
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95	180	1,42	1,97	10,5	65,34	5,94
319	птица, тушеная в соусе с овощами(соус сметанно- томатный №272)	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57	70/130	10	6,4	18,5	172,2	8,2
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:		12,51	7,255	62,54	366,85	12,34		16,15	9,104	79,2	465,44	15,13
	<u>Полдник</u>												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4	0,08	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4	0,08
	ИТОГО:	200	8,41	10,36	29,14	243,4	1,28	250	8,93	10,83	32	261,4	1,51
	ВСЕГО за 3 день:		33,44	33,755	179,2	1155,95	88,73		40,33	37,714	220,96	1386,84	106,77
4 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
182	Каша вязкая молочная (овсяная)	130/5	3,97	5,15	18,97	138,5	0	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	40	3,16	0,4	19,32	94,7	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	355	9,27	15,11	47,95	366,5	1,17	405	10,97	16,24	57,19	420,8	1,3
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) рекомендуемые	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4

[illegible]

	Завтрак												
219	Макаронные изделия отварные	130/5	4,95	3,8	23,73	148,94	0	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	ИТОГО:	347	7,48	7,74	58,28	332,94	0,12	400	8,23	8,31	64,8	367	0,13
	2-й завтрак												
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
292	Жаркое по – домашнему (говядина)	50/110	19,58	5	17,41	192,4	6,83	70/130	24,48	6,25	21,76	240,5	8,5
390	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	520	23,83	8,53	59,69	411,47	15,27	650	30,35	10,64	76,01	522,38	18,92
	Полдник												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Печенье	50	4,18	1,99	38,5	189	0	70	5,85	3,79	54	264,6	0
	ИТОГО:	200	7,33	4,71	51,46	278	1,2	250	9,52	6,98	69,82	371,6	1,43
	ВСЕГО за 6 день:		39,15	21,19	183,66	1083,41	91,59		48,71	26,18	229,3	1339,98	110,48
7 день Вторник													
	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная пшеничная	130/5	3,49	2,72	24,6	136,9	0	150/5	4	3,12	28,25	157,2	0
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,78	8,4	17,8	169,9	0,09	30/5/10	5,78	8,4	17,8	169,7	0,09
	ИТОГО:	360	12,12	13,53	56,76	397,8	1,26	400	12,95	14,2	62,01	428	1,39
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,04	0,4	9,8	44	10
	Обед												
91	Суп картофельный с клецками(№128)	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	180	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей или мясом(говядина)	130/5	8,59	4,4	22,9	165,4	4,59	150/5	9,86	5,05	26,29	189,9	5,27
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
400	Кисель из сока плодового	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	495	13,32	6,925	69,55	394,82	9,84	605	16,31	8,234	85,8	484,16	11,87
	<u>Полдник</u>												
418	Сок овощной(томатный,морковный)	150	1,5	0,15	4,35	25	15	180	1,8	0,18	5,22	30	18
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:	200	5,14	6,41	31,31	204	15	250	6,9	8,94	42,96	280,6	18
	ВСЕГО за 7 день:		30,96	27,245	166,93	1038,42	35,6		36,2	31,774	200,57	1236,76	41,26

8 день Среда													
	<u>Завтрак</u>												
227	Яйца вареные	40/1	5,08	4,6	0,28	63	0	40/1	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	110	1,32	5,2	8,47	85,25	8,25	130	1,56	6,15	10,01	100,75	9,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	0	30	2,45	7,55	14,62	136	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	347	8,97	24,61	30,49	378,25	8,27	400	9,23	25,57	35,03	405,75	9,78
	<u>2-й завтрак</u>												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) рекомендуемые	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61,02	13,3
321	Плов из птицы	50/110	15,12	12,76	26,76	282	0,41	70/130	18,9	15,95	33,45	352,5	0,51
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	520	19,53	16,165	69,4	501,97	12,77	650	24,98	20,198	88,14	635,46	15,64
	<u>Полдник</u>												
420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	38,55	189	0	70	5,85	4,89	53,96	264,6	0
	ИТОГО:	200	8,53	5,74	44,85	265	0,45	250	11,07	9,39	61,52	356,6	0,54
	ВСЕГО за 8 день:		37,54	46,725	158,97	1206,22	96,49		45,89	55,408	203,36	1476,81	115,96

9 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
182	Каша вязкая молочная(манная)	150/5	3,29	3,84	26,96	155,97	0	180/5	3,93	4,58	32,18	186,16	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
7	Сыр российский(порциями)	15	3,48	4,43	0	15	0,1	15	3,48	4,43	0	15	0,1
	ИТОГО:	350	12,29	11,29	54,41	330,97	1,3	410	13,45	12,5	62,49	379,16	1,53
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	90	79
	<u>Обед</u>												
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94
274/235	Шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	50/3	5,9	7,24	7,13	117,5	0,15	70/4	8,24	10,1	9,97	164,1	0,21
336	Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104,39	15,4	130	2,48	3,75	19,95	123,37	18,2
145	Свекла, тушенная в сметане	30	0,63	1,84	2,87	30,6	0,4	50	1,05	3,07	4,78	51	0,67
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	532	13,57	14,435	76,16	490,01	21,72	673	18,44	19,694	97,24	641,77	26,01
	<u>Полдник</u>												
418	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
436/437	Пирожок с повидлом	50	2,92	3,13	27,98	155,8	0,025	70	4,08	4,38	40,57	218,17	0,035
	ИТОГО:	200	2,96	3,14	34,97	183,8	0,045	250	4,14	4,4	50,56	258,17	0,065
	ВСЕГО за 9 день:		29,33	29,075	179,77	1065,78	98,065		36,64	36,844	228,96	1369,1	106,605
10 день Пятница													
	<u>Завтрак</u>												
426	Вареники с картофелем отварные(полуфабрикат промышленного производства)	150/5	16,6	4,26	30,54	227	0	170/5	18,74	4,81	34,48	256,3	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,07	10	2,32	2,95	0	36	0,07

	ИТОГО:	352	21,33	7,52	52,02	362	0,09	405	23,49	8,08	58,96	403,3	0,1
	<u>2-й завтрак</u>												
417	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	(рекомендуемый)												
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,18	73,8	7,4
317	Птица отварная с соусом сметанным №372	50	10,55	6,8	0	103,3	0	70	14,77	9,52	0	144,6	0
372	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,006	30	0,42	1,5	1,76	22,24	0,012
335	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,5	0	130	4,78	3,91	22,92	146	0
390	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	535	19,06	14,39	62,55	456,99	8,446	680	25,84	19,32	78,94	594,72	10,432
	<u>Полдник</u>												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:	200	7,99	10,01	32,96	254	1,05	250	10,32	13,26	44,94	340,6	1,26
	ВСЕГО за 10 день		48,89	32,13	161,76	1133,99	84,586		60,26	40,91	201,51	1417,62	101,792
			Б	Ж	У	Эц ккал	С		Б	Ж	У	Эц ккал	С
	Всего за 10 дней		321,96	324,67	1666,84	11031,36	617,501		436,58	394,096	2082,19	13612,85	727,407
	Среднее значение		32,21	32,63	167,73	1108,91	60,06		43,65	39,25	209,36	1367,56	70,49

Составлено на основании Сборника технических нормативов"Сборник рецептур а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях".

АвторыМогильный М.П., Зайцева Т.А.,Холодова Е.Н.,Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А. ,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГУ).

Составила технолог ЯрцеваЛ.И.