

Руководитель ОУ И.О. Ябедунов
МБОУ "Сотский детский сад"
"Сотинский"

№ 1-Б /
2025г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Сотинский» детского сада
Иркутская область, Иркутский район, с/пос. Сотское

Директор МАУ «Центр питания» В.И.Суровцева
2025г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ Тотемский детский сад «Солнышко»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»)

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

"Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях".

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений". Уральский региональный центр питания, 2013г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	205	5,2	6,6	32,7	210,2	0,9	98
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114	0	
Итого завтрак:	435	7,92	7,9	63,74	372,84	0,93	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Биточек мясной	70	11,3	14	10	219	1,2	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	802,5	29,96	22	120,79	809,67	10,5	
Полдник							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день	1699,5	53,3	49,23	236,25	1621,25	14,39	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Грудка кури в соусе с томатом	70	19,7	23,8	3,08	304,9	2,8	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток «Витошка»	200	0	0	15	260	21,4	29
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	38,4	39,3	109,58	1145,1	49,2	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за полдник	455	8,22	7,06	46,82	284,45	1	
Всего за день	1690,5	62,25	67,49	262,35	2105,45	61,8	
1 неделя, 3 день - среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							

картофельный с рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Харкое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	690	20,28	32,6	87,41	687,57	122,5	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8	5,7	66,8	349,2	0,1	265
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	10,62	8,9	90,24	476,84	0,83	
Всего за день	1635	41,62	51,26	260,82	1628,95	133,43	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	470	10,58	17,47	65,64	462,64	0,03	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	25,28	29,33	124,7	866,18	21,4	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Всего за день	1765,5	54,38	62,8	278,38	1889,26	32,36	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114	0	
Итого завтрак:	435	8,8	8,6	65,34	389,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Тефтели в соусе	70	10,01	16,7	11	232,5	4,2	461
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	23,71	34,8	93,3	775,6	36,3	
Полдник							
Макароны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251

Итого за полдник	465	11,92	13,25	46,14	345,67	0,93	
Всего за день	1680,5	44,93	56,65	215,38	1555,11	39,26	
2 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							96
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114		
Итого завтрак:	435	8,8	8,6	65,34	389,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Мясные колобки в соусе	70	7,14	16,2	9,2	212	2,8	ТТК
Макаронны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	772,5	25,5	22,9	117,59	780,27	11,4	
Полдник							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день	1669,5	49,72	50,83	234,65	1608,85	14,39	
2 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак							88
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/181
Плов из птицы	150	12,8	8	26,8	229	4,5	291
Напиток «Витошка»	200	0	0	15	260	21,4	29
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	710,5	22,5	18,1	88,3	805,4	50,9	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за полдник	455	8,22	7,06	46,82	284,45	1	
Всего за день	1620,5	46,35	46,29	241,07	1765,75	63,5	
2 неделя, 3 день - среда							
Завтрак							84
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	4,7	5	12,7	121,8	5	38/181

тели в соусе	70	10,01	16,7	11	232,5	4,2	461
мечка отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186

	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Напиток из шиповника	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	772,5	28,39	28,1	127,21	840,37	119,2	
Итого за обед							
Полдник	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Оладьи с повидлом	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Чай с сахаром					79	0,7	251
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4			
Итого за полдник	485	11,92	11,9	119,04	624,64	1,33	
Всего за день	1717,5	51,03	49,76	329,42	1929,55	130,63	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Каша пшеничная молочная	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Чай с сахаром	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Бутерброд с маслом	470	10,58	17,47	65,64	462,64	0,03	
Итого завтрак:							
2 завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10	
Фрукт							
Обед	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	70	8,8	3,08	3,6	77,8	0,5	тгк
Котлета рыбная «Диетическая»	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Картофельное пюре	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Компот из сухофруктов	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	780,5	22,06	19,68	101,38	670,89	38,8	
Итого за обед							
Полдник	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Чай с сахаром	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	485	17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Итого за полдник	1735,5	51,16	53,15	255,06	1693,97	49,76	
Всего за день							
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак	205	6,3	9	25,5	207,6		93
Каша овсяная из «Геркулеса»	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Чай с сахаром	15	2,6	1,3	19	114	0	
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	435	9,02	10,3	56,54	370,24	0,03	
Итого завтрак:							
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Суп крестьянский с крупой	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Голубцы ленивые	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Макароны отварные	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Напиток яблочный	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	780,5	21,9	29,3	97,9	742,78	42,6	
Итого за обед							
Полдник	150	28,5	13,4	77,1	472	0,3	тгк
Манник	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Чай с сахаром	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	465	31,12	16,6	100,54	599,64	1,03	
Итого за полдник							

Всего за день		1680,5	62,54	56,2	265,58	1756,66	45,66	
Всего в среднем за 10 дней			51,73	54,37	257,90	1755,48	58,52	
завтрак			0,00	13,0	67,6	434,9	0,4	
обед			5,17	27,6	106,8	812,4	50,3	
полдник			6,11	13,4	66,6	433,6	1,0	