

Утверждено
Директор ООО «Гурман»

Муниров Х.С.
28.02.2025г.



Согласовано
Заведующий МБДОУ
Детский сад № «Колокольчик»
Бачерова Н.М.
28.02.2025г.

Handwritten signature



Примерное 10-дневное меню на Весенне-летний период

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад № 14 «Колокольчик»
для возрастной категории с 1 до 3 лет

разработано на основе

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,85	152,92
	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,50
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,1	75
	Итого за Завтрак 1-3	350	11,21	16,50	58,90	403,24
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,5		9,1	38
Обед 1-3	Суп картофельный с горохом и гречками	150	4,5	9,32	16,20	115,03
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3
	Птица в соусе с томатом	50	4,75	5,53	1,10	73,21
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	490	16,17	18,98	77,66	378,72
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,6	48
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	Повидло, джем, варенье	20	0,08		13	52,4
	Итого за Полдник 1-3	200	3,33	1,84	37,04	178,70
Ужин 1-3	Сырники из творога	140	22,12	9,42	25,06	254,8
	Кисель	40			3,00	12,00
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Итого за Ужин 1-3	400	26,39	10,71	62,03	423,82
Итого за день	1 540	57,60	48,03	244,73	1 422,48	

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,30	4,85	24,23	161,8
	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,6	48
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
	Итого за Завтрак 1-3	350	12,99	9,70	58,45	349,98
2 Завтрак 1-3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 1-3	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	3,04	3,1	18,3	93,64
	Пюре картофельное	110	4,97	7,4	6,38	77
	Котлеты или биточки рыбные (фарш)	50	6	0,8	5	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	490	17,28	11,75	68,37	393,70
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,6	48
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5
	Итого за Полдник 1-3	200	2,95	8,27	39,87	318,50
Ужин 1-3	Салат из свеклы отварной	30	0,4	6,03	2,3	27,3
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Итого за Ужин 1-3	400	9,22	16,94	59,81	355,10
Итого за день	1 540	42,84	47,06	236,30	1 461,28	

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша рисовая вязкая	150	3,93	2,97	26,10	130,24
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
	Итого за Завтрак 1-3	370	8,38	12,44	59,43	366,86
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,5		9,1	38
Обед 1-3	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,16	6,37	4,10	59,02
	Капуста тушеная(д/с)	110	2,20	4,74	8,36	75,9
	Котлеты "Школьные"	50	7,65	5,5	6,65	106,5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	490	15,86	17,11	57,80	411,63
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,6	48
	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,1	157,5
	Итого за Полдник 1-3	200	4,50	6,55	31,76	205,50
Ужин 1-3	Омлет натуральный	180	8,70	10,19	26,70	312,00
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Итого за Ужин 1-3	400	12,97	11,48	60,67	469,02
Итого за день		1 560	42,21	47,58	218,76	1 491,01

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	11,52	23,10	135,15
	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,50
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
	Итого за Завтрак 1-3	350	13,47	17,57	59,05	345,47
2 Завтрак 1-3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед 1-3	Борщ с капустой и картофелем см	150	1,11	2,66	4,17	85,00
	Запеканка картофельная с мясом	110	12,54	11,69	9,96	175,00
	Соус томатный м/р	20	0,19	0,66	0,92	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,66	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	460	16,69	15,51	53,74	440,59
Полдник 1-3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			11,3	45
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 1-3	200	3,75	4,90	42,45	252,50
Ужин 1-3	Суп из овощей	150	4,26	8,8	4,04	95,17
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,2	13,73	65,97
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Итого за Ужин 1-3	400	10,77	10,29	51,74	318,16
Итого за день	1 510	45,08	48,67	216,78	1 400,72	

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,8	28,49	180,39
	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,50
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
	Итого за Завтрак 1-3	350	12,79	15,47	64,57	421,71
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед 1-3	Суп крестьянский с крупой	150	6,33	15,6	23,43	250,2
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77
	Печень говяжья по-строгановски	50	7,60	4,70	6,65	96,5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	490	19,75	25,20	75,15	593,91
Полдник 1-3	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5
	Итого за Полдник 1-3	200	8,10	5,20	31,70	206,25
Ужин 1-3	Капуста тушеная	180	3,6	6,1	13,68	124
	Чай с молоком	180	1,4	1,1	10,4	58
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
Итого за Ужин 1-3	400	9,13	8,42	49,63	286,62	
Итого за день		1 540	50,27	54,29	230,15	1 546,49

1-3 лет

Менюготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша пшениная вязкая	150	6,15	4,8	27,65	179,55
	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,50
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Итого за Завтрак 1-3	350	12,81	16,50	63,70	429,87
2 Завтрак 1-3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед 1-3	Рассольник ленинградский	150	1,95	2,55	13,20	80,0
	Плов из птицы	120	7,41	4,94	14,88	133,80
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	450	12,21	7,99	66,77	383,96
Полдник 1-3	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,0	29
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	Повидло, джем, варенье	20	0,08		13	52,4
	Итого за Полдник 1-3	200	2,48	0,94	35,39	159,20
Ужин 1-3	Запеканка из творога	150	10,85	16,55	22,5	291
	Молоко сгущенное	30	2,16	3,55	16,7	98
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Итого за Ужин 1-3	400	17,28	21,39	73,15	546,42
Итого за день	1 500	45,18	47,22	248,81	1 563,45	

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша "Дружба"	150	3,90	4,95	20,70	226,28
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,0	29
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
Итого за Завтрак 1-3		350	10,74	8,90	53,27	394,60
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,50	0,00	9,10
Обед 1-3	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,04	3,1	18,3	93,64
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,89	0,82	2,39	36,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3		490	12,75	8,79	65,76
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	1,0	8,6	48
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5
	Итого за Полдник 1-3		200	3,15	8,27	39,87
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240,00
	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,57	3,57	40,00
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,0	29
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 1-3		400	17,62	22,66	38,37	449,50
Итого за день		1 540	44,76	48,62	206,37	1 578,23

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3						
	Каша манная молочная	150	4,55	4,83	22,85	152,92
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,66	76,66
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
Итого за Завтрак 1-3		350	9,80	14,38	60,24	400,40
2 Завтрак 1-3						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед 1-3						
	Свекольник	150	6,82	4,9	14,78	120,15
	Каша гречневая вязкая	110	3,32	7,05	17,27	125,23
	Олядьи из печени по-кунцевски	50	8,50	2,7	7,00	86,5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
Итого за Обед 1-3		490	21,49	15,06	77,74	502,09
Полдник 1-3						
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,0	29
	Ватрушки с повидлом	50	2,32	0,92	23,1	110,64
Итого за Полдник 1-3		200	2,47	0,99	30,11	139,14
Ужин 1-3						
	Рагу из овощей	180	4,0	15,69	24,8	212,64
	Кисель	180	0,00	0,00	13,5	54,0
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
Итого за Ужин 1-3		400	8,05	16,89	63,85	371,46
Итого за день		1 540	42,21	47,72	241,74	1 457,09

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	11,52	23,10	120,15
	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,50
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
Итого за Завтрак 1-3		350	13,47	17,57	59,05	330,47
2 Завтрак 1-3						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,50	0,10	10,10	43,00
Обед 1-3						
	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3
	Котлета из птицы (Л)	50	10,00	9,00	5,35	142,14
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
Итого за Обед 1-3		490	18,51	15,23	71,38	495,65
Полдник 1-3						
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			11,3	45
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
Итого за Полдник 1-3		200	3,75	4,90	42,45	252,50
Ужин 1-3						
	Каша рисовая вязкая	180	4,72	8,57	31,33	156,29
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
Итого за Ужин 1-3		400	8,99	9,86	65,30	313,31
Итого за день		1 540	45,22	47,66	248,28	1 434,93

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3	Каша овсяная вязкая молочная	150	5,95	7,05	24,70	188
	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,50
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
	Итого за Завтрак 1-3	350	12,59	17,69	60,78	428,82
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед 1-3	Суп картофельный с крупой	150	1,66	2,11	5,88	49,2
	Голубцы ленивые	110	10,10	13,64	4,40	190,30
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,48	19,94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		26,7	108,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 1-3	460	14,91	18,12	49,45	429,65
Полдник 1-3	Кефир	150	4,4	3	6	76
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5
	Итого за Полдник 1-3	200	8,10	4,45	31,70	206,25
Ужин 1-3	Макаронные изделия отвар. с сыром	180	6,66	5,94	37,80	221
	Огурцы соленые (порциями)	30	1,2	0,15	2,55	16,5
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,0	29
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	25,6	104,82
	Итого за Ужин 1-3	400	12,10	7,36	72,92	371,22
Итого за день	1 510	48,20	47,62	223,95	1 473,94	