

Утверждено
Директор ООО «Гурман»

Муниров Х.С.
28.02.2025г.



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



Примерное 10-дневное меню на Весенне-летний период

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад № 14 «Колокольчик»
для возрастной категории с 3 до 7 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

3-7 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 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,80	27,43	183,51
	Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,42	84,60
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Итого за Завтрак 3-7	400	11,60	17,61	59,15	421,73
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,5		9,1	38
Обед 3-7	Суп картофельный с горохом и гречками	200	6,0	3,10	21,60	253,38
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	7,95	29,55	284,5
	Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	142,50
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого за Обед 3-7	650	22,75	19,55	104,72	660,07	
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	Повидло, джем, варенье	20	0,08		13	82,4
Итого за Полдник 3-7	250	3,93	2,17	39,92	224,70	
Ужин 3-7	Сырники из творога	160	25,28	20,48	28,64	291,2
	Кисель	40			3,00	12,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29
Итого за Ужин 3-7	450	29,43	21,08	61,99	460,49	
Итого за день	1 850	68,21	60,41	274,88	1 804,99	

3-7 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 3-7	Каша вязкая ячневая молочная	180	6,36	5,83	29,08	254,2
	Чай с молоком	180	2,64	2,16	15,85	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
	Итого за Завтрак 3-7	400	14,67	11,57	64,13	462,25
2 Завтрак 3-7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 3-7	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,73	7,1	24,4	194,86
	Пюре картофельное	150	8,05	6,0	8,70	105
	Котлеты или биточки рыбные (фарш)	70	9	5,1	7	74
	Соус томатный м/р	20	0,19	0,66	0,92	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 3-7	650	26,92	19,36	85,02	576,11
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5
	Итого за Полдник 3-7	250	3,55	8,60	42,75	334,50
Ужин 3-7	Салат из свеклы отварной	50	0,7	10,05	3,8	45,5
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 3-7	450	9,23	20,17	61,26	395,28	
Итого за день	1 850	54,77	60,10	262,96	1 812,14	

3-7 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 3-7	Каша рисовая вязкая	180	4,72	6,57	31,33	156,29
	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 3-7	400	9,17	16,04	64,66	392,91
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,5		9,1	38
Обед 3-7	Щи из свежий капусты с картофелем	180	6,40	8,05	8,93	90,83
	Капуста тушеная(д/с)	140	2,80	6,76	10,64	96,6
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
	Итого за Обед 3-7	620	24,46	23,26	80,90	569,60
Полдник 3-7	Чай с молоком	180	1,4	1,1	10,4	58
	Булочка домашняя	70	4,9	7,82	32,4	220,5
	Итого за Полдник 3-7	250	6,34	8,92	42,79	278,10
Ужин 3-7	Омлет натуральный	200	9,67	11,33	29,67	346,67
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Итого за Ужин 3-7	450	13,67	11,83	63,57	525,67
Итого за день	1 820	54,14	60,05	261,02	1 804,28	

3-7 лет

Менюготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	13,83	27,73	146,18
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
	Итого за Завтрак 3-7	400	14,63	20,67	62,48	366,60
2 Завтрак 3-7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед 3-7	Борщ с капустой и картофелем см	200	2,02	4,37	19,82	178,70
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	19,13	20,3	290
	Соус томатный м/р	20	0,2	0,7	1	20
	Огурцы соленые (порциями)	30	1,2	0,15	2,55	16,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого за Обед 3-7	660	28,48	25,06	95,61	738,65	
Полдник 3-7	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15,0	60
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 3-7	250	3,75	4,90	46,20	267,50
Ужин 3-7	Суп из овощей	200	5,68	11,7	5,39	197,56
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,2	13,73	69,97
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
Итого за Ужин 3-7	460	11,19	12,93	47,62	384,15	
Итого за день	1 870	58,45	63,96	261,71	1 800,90	

3-7 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 3-7	Каша пшеничная вязкая	180	7,38	5,8	34,19	216,47
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
	Итого за Завтрак 3-7	400	13,50	16,58	65,94	445,69
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед 3-7	Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	31,24	333,6
	Пюре картофельное	130	3,51	7,2	8,54	91
	Печень говяжья по-строгановски	70	10,65	6,58	9,32	135,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 3-7	610	25,55	35,08	93,10	751,57
Полдник 3-7	Кефир	200	5,8	5	8	101
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5
	Итого за Полдник 3-7	250	9,55	6,45	33,70	231,50
Ужин 3-7	Капуста тушеная	200	7,5	11,8	26,59	138
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Итого за Ужин 3-7	450	12,90	13,50	62,69	343,00
Итого за день	1 810	62,00	71,61	264,53	1 809,76	

3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша пшенная вязкая	180	7,38	5,8	33,19	215,47
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Итого за Завтрак 3-7	400	14,33	18,26	68,04	475,89
2 Завтрак 3-7	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед 3-7	Рассольник ленинградский	200	8,65	17,06	6,94	182,8
	Плов из птицы	170	10,5	7	21,08	189,55
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
	Итого за Обед 3-7	600	23,66	24,78	80,04	605,42
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3
	Повидло, джем, варенье	20	0,08		13	52,4
	Итого за Полдник 3-7	250	2,53	0,97	37,72	168,70
Ужин 3-7	Запеканка из творога	150	10,85	11,55	22,5	291
	Молоко сгущеное	50	3,6	4,25	27,8	164
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,05	119,29
	Итого за Ужин 3-7	450	18,60	16,40	80,60	611,79
Итого за день	1 800	59,52	60,81	276,20	1 905,80	

3-7 лет

Менюготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша "Дружба"	180	4,68	5,94	24,84	271,54
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
	Итого за Завтрак 3-7	400	10,53	9,61	52,41	437,36
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед 3-7	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,73	8,1	34,4	144,86
	Пюре картофельное	130	5,51	9,2	28,54	98,0
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	71,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		42,0	130,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
	Итого за Обед 3-7	610	22,04	18,95	120,29	506,23
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5
	Итого за Полдник 3-7	250	3,55	8,60	42,75	334,50
Ужин 3-7	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240,00
	Салат "Здоровье"	70	1,06	3,61	5,01	56,00
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Итого за Ужин 3-7	450	17,96	23,72	41,21	489,20
Итого за день	1 810	54,58	60,88	265,76	1 805,29	

3-7 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 3-7	Каша манная молочная	180	9,16	10,69	31,71	258,09
	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 3-7	400	13,61	20,16	65,04	494,71
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед 3-7	Свекольник	180	4,80	6,1	7,60	94,43
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	11,62	23,56	170,78
	Олядьи из печени по-кунцевски	70	14,90	7,7	9,80	141,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
Итого за Обед 3-7	610	29,18	25,92	84,96	598,18	
Полдник 3-7	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Ватрушки с повидлом	70	3,26	1,30	32,4	154,90
	Итого за Полдник 3-7	250	3,44	1,39	40,80	207,10
Ужин 3-7	Рагу из овощей	200	4,4	11,88	27,5	236,27
	Кисель	200	0,16	0,07	25,7	97,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 3-7	450	8,36	12,35	77,80	474,97	
Итого за день	1 810	54,99	60,22	278,40	1 818,96	

3-7 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 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	13,83	27,73	164,18
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Сыр голландский порционный	10	2,6	2,68		35
	Итого за Завтрак 3-7	400	14,63	20,67	62,48	384,60
2 Завтрак 3-7	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,50	0,10	10,10	43,00
Обед 3-7	Суп картофельный с клецками	200	5,12	5,80	7,56	109,00
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	6,29	25,61	179,9
	Котлета из птицы (Л)	70	14,00	15,60	7,50	199,00
	Соус томатный м/р	20	0,2	0,7	1	10
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
	Итого за Обед 3-7	650	28,67	29,10	93,61	731,35
Полдник 3-7	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15,0	60
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5
	Итого за Полдник 3-7	250	3,75	4,90	46,20	267,50
Ужин 3-7	Каша рисовая вязкая	200	3,02	5,96	32,47	194,66
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	Итого за Ужин 3-7	450	7,02	6,46	66,37	373,66
Итого за день	1 850	54,57	61,23	278,76	1 800,11	

3-7 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 3-7	Каша овсяная вязкая молочная	180	7,14	8,46	29,64	225
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
	Итого за Завтрак 3-7	400	13,26	19,24	61,39	454,22
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,50	0,00	9,10	38,00
Обед 3-7	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	11,94	78,2
	Голубцы ленивые	180	19,80	22,32	10,90	311,40
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	3,48	19,94
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого за Обед 3-7	630	27,06	28,96	78,34	642,61	
Полдник 3-7	Кефир	200	5,8	5	8	101
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5
Итого за Полдник 3-7	250	9,55	6,45	33,70	231,50	
Ужин 3-7	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,40	6,60	42,00	246
	Огурцы соленые (порциями)	30	1,2	0,15	3,55	16,5
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 3-7	460	12,58	7,24	78,52	455,70	
Итого за день	1 840	62,95	61,89	261,05	1 822,03	