

Утверждено
Согласовано
Директор ООО «Гурман»
Муниров Х.С
29.08.2025г.



Заведующий МБДОУ
Детский сад № 14 «Колокольчик»
29.08.2025г.
Бачерова Н.М.



Примерное 10 - дневное меню на осенний - зимний период

для 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

сезон: осень-зима

День: понедельник

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
	363	353,09	28,12	29,06	57,89	1,13
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Суп картофельный с крупой	150	58,65	1,81	3,02	5,88	3,30
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Фрикадельки в соусе(С).	50	11,34	0,45	0,01	2,22	4,14
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	490	371,29	10,78	7,49	64,89	7,59
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,23
	200	255,50	4,95	5,88	45,83	0,23
Ужин						
Омлет натуральный(м/р)	150	130,01	7,01	10,62	1,76	0,26
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50,00	1,25	3,15	4,15	4,40
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	331,21	12,24	14,26	38,88	4,66
Всего за день	1608	1375,59	56,84	56,84	222,64	16,61

сезон: осень-зима

День: вторник

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	162,15	5,24	6,20	21,32	1,11
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	360	396,80	12,05	12,84	58,41	1,74
Второй завтрак						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	150	85,77	4,17	5,72	4,42	4,80
Пюре картофельное	110	77,00	2,97	4,40	6,38	2,64
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	340,43	16,42	11,44	42,90	7,59
Полдник						
Булочка ванильная	50	149,17	4,42	3,92	24,00	
Компот из сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	200	212,17	4,87	4,00	39,07	0,15
Ужин						
Макароны отварные с сыром	150	238,50	7,73	9,30	30,90	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	464,70	12,88	14,79	69,54	1,58
Всего за день	1555	1458,10	46,62	43,47	219,72	18,06

сезон: осень-зима

День: среда

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
	360	304,40	8,34	8,98	47,82	0,68
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Рассольник ленинградский	150	137,10	8,74	9,05	5,21	3,03
Каша рисовая рассыпчатая	110	148,92	2,62	3,44	26,88	
Запеканка из печени	50	120,63	12,19	5,88	4,75	2,50
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	
	530	564,65	27,29	19,06	70,97	5,71
Полдник						
Снежок	150	124,50	3,90	4,80	16,50	
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
	200	255,00	7,65	6,25	42,20	0,00
Ужин						
Рагу из овощей и мяса	200	231,20	13,60	13,60	13,60	5,76
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	382,40	17,58	14,09	46,57	5,76
Всего за день	1645	1570,95	61,61	48,53	222,71	15,15

сезон: осень-зима

День: четверг

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	157,43	4,55	4,83	22,86	1,01
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	363	387,67	29,88	31,44	59,88	2,20
Второй завтрак						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	312,90	14,25	15,36	28,94	9,12
Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,66	27,65	
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	50	142,14	10,00	9,00	5,36	0,43
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	
	520	1119,53	40,52	51,69	122,39	76,88
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	200	333,50	2,40	15,38	46,32	0,15
Ужин						
Ватрушки с повидлом	150	332,01	7,00	2,80	69,60	
Винегрет	50	44,00	0,80	3,10	3,30	3,10
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	527,21	11,78	6,39	105,87	3,10
Всего за день	1588	2411,91	84,98	105,30	344,26	89,33

сезон: осень-зима

День: пятница

1-3 года

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,32	5,46	5,44	26,14	0,95
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	360	390,47	11,64	12,01	59,13	1,58
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Суп картофельный с клецками	150	48,00	1,59	2,10	5,67	2,36
Голубцы ленивые(с)	110	190,30	12,10	13,64	4,40	7,92
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	470	416,90	18,23	16,58	48,21	10,46
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	22,50			5,63	
	200	230,00	3,75	4,90	42,83	0,00
Ужин						
Сырники из творога запеченные	130	236,60	20,54	6,89	23,27	0,26
Молоко сгущенное	15	61,31	5,40	6,38	41,63	0,75
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	76,7	1,33	5,00	5,92	33,42
	400	525,77	31,25	18,76	103,79	34,43
Всего за день	1220	1237,17	53,98	40,39	209,98	47,89

сезон: осень-зима

День: понедельник

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	363	299,99	26,86	28,95	47,75	1,24
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Свекольник	150	261,60	6,18	14,94	25,98	18,96
Плов из отварной птицы	120	133,80	7,38	4,92	14,88	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	450	561,40	18,01	20,69	75,98	19,11
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	200	283,25	8,10	8,65	43,20	1,05
Ужин						
Жаркое по-домашнему из мяса	160	327,48	20,05	15,25	27,52	16,00
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	65,00	1,07	4,00	5,60	20,47
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	567,08	26,36	20,82	68,07	36,74
Всего за день	1568	1776,22	80,08	79,26	250,15	61,14

сезон: осень-зима

День: вторник

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	170	173,33	5,16	5,47	25,91	1,14
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Кофейный напиток	150	47,25	1,05	0,90	8,55	0,22
	350	370,63	10,05	10,40	59,13	1,36
Второй завтрак						
Яблоко	100	66,00	0,60	0,60	14,70	10,50
	100	66,00	0,60	0,60	14,70	10,50
Обед						
Щи из свежей капусты	150	44,85	0,92	0,90	2,26	5,98
Пюре из гороха с маслом	110	156,68	11,80	2,68	21,30	
Птица отварная (кура)	50	87,00	8,10	6,00	0,15	0,20
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	413,33	23,67	10,11	50,81	6,33
Полдник						
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	200	206,25	8,10	5,20	31,70	1,05
Ужин						
Рагу из овощей (2-й вариант)	150	127,51	2,85	6,45	14,03	9,00
Суфле рыбное	50	56,00	7,00	3,00	1,50	0,25
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	405	334,71	13,83	9,94	48,50	9,25
Всего за день	1545	1390,92	56,25	36,25	204,84	28,50

сезон: осень-зима
1-3 года

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,95	5,60	4,98	27,20	1,28
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	5	17,90	11,60	14,75		0,35
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	360	345,05	21,18	20,22	60,17	1,63
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Уха рыбацкая	150	49,95	4,40	1,38	5,00	3,86
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	59,42	3,82	2,95	4,41	
Компот из свежих плодов и ягод	150	34,50	0,07	0,07	8,32	0,45
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	340,97	14,76	8,48	51,43	4,31
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,98	6,83	1,05
	200	350,75	6,30	19,28	38,08	1,05
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом.	150	225,00	17,10	11,78	12,75	8,25
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	400	844,90	29,66	39,33	92,34	77,16
Всего за день	1600	1946,17	72,65	87,46	257,17	87,15

сезон: осень-зима

День: четверг

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб ржаной	25	85,83	3,33	0,63	16,70	
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
	360	326,33	9,13	9,32	50,06	0,57
Второй завтрак						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
Обед						
Суп-пюре из разных овощей	150	49,80	1,74	2,82	4,35	1,95
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	160	245,60	15,04	11,44	20,64	12,00
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	510	461,40	21,23	15,09	60,11	14,10
Полдник						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	22,50			5,62	
	200	1060,00	18,75	24,50	191,62	0,00
Ужин						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,29	4,28	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
	400	790,65	21,94	33,23	100,81	9,16
Всего за день	1570	2682,38	71,45	82,54	412,40	30,83

сезон: осень-зима

День: пятница

1-3 года

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,32	5,46	5,44	26,14	0,95
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Какао с молоком	180	84,60	2,96	2,60	12,42	0,62
	360	409,97	12,26	12,07	63,23	1,57
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	69,45	3,78	2,15	8,76	2,85
Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,67	27,65	
Оладьи из печени по-кунцевски	50	86,50	8,50	2,65	7,00	3,35
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	510	845,54	29,30	32,17	109,20	13,68
Полдник						
Булочка домашняя	50	157,50	3,50	5,58	23,17	
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
	200	186,00	3,65	5,66	30,15	0,00
Ужин						
Запеканка из творога	160	310,40	25,44	12,32	24,00	
Соус молочный сладкий	40	1128,00	32,00	64,26	105,34	3,20
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	1589,60	61,42	77,07	162,31	3,20
Всего за день	1625	3095,61	107,38	127,12	380,04	21,45

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640370

Владелец Бачерова Наталья Михайловна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026