

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 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

сезон: осень-зима

День: понедельник

3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201,00	6,00	5,30	30,70	0,40
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50	0,00	0,70
	415	410,50	34,26	36,28	65,56	1,37
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	200	78,20	2,41	4,02	7,84	4,40
Макаронные изделия отварные	130	106,60	3,21	2,86	17,07	0,00
Фрикадельки в соусе(С).	70	15,88	0,63	0,01	3,11	5,80
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	0,00
	630	345,08	10,34	7,73	58,06	10,74
Полдник						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	0,00
Чай с молоком	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,30
	250	1101,50	20,35	25,80	197,50	0,30
Ужин						
Омлет натуральный(м/р)	170	147,33	7,93	12,04	1,98	0,28
Салат картофельный с зеленым горошком	60	60,00	1,50	3,78	4,98	5,28
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
	455	362,33	13,43	16,32	40,86	5,56
Всего за день	1900	2318,11	79,58	86,28	385,23	20,61

сезон: осень-зима

День: вторник

3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	190	205,39	6,64	7,86	27,00	1,41
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,25	0,13	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	405	473,09	13,49	18,12	64,15	2,04
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 картофелем	180	74,88	1,86	4,34	7,11	6,03
Пюре картофельное	130	91,00	3,51	5,20	7,54	3,12
Котлеты или биточки рыбные	70	74,00	9,00	1,10	7,00	
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	418,48	18,91	11,48	59,79	9,33
Полдник						
Булочка ванильная	70	208,84	6,19	5,49	33,60	
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
	250	284,44	6,73	5,58	51,69	0,18
Ужин						
Макароны отварные с сыром	180	228,60	8,64	6,20	34,38	0,18
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	90,00	1,40	6,00	6,80	1,90
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	493,20	14,78	12,77	79,07	2,08
Всего за день	1815	1713,21	54,31	48,35	264,50	20,63

сезон: осень-зима
3-7 лет

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	144,18	5,18	5,83	17,73	0,81
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,26	0,14	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	400	384,88	10,00	13,66	55,76	0,81
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	180	164,52	10,49	10,85	6,25	3,64
Каша рисовая рассыпчатая	130	176,00	3,10	4,06	31,76	
Запеканка из печени	70	168,88	17,06	8,23	6,65	3,50
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	688,00	35,19	23,98	82,80	7,32
Полдник						
Снежок	200	166,00	5,20	6,40	22,00	
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
	250	296,50	8,95	7,85	47,70	0,00
Ужин						
Рагу из овощей и мяса	220	254,32	14,96	14,96	14,96	6,34
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	432,72	19,72	15,54	53,78	6,34
Всего за день	1860	1866,60	74,61	61,18	255,19	17,47

сезон: осень-зима

День: четверг

3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	190	199,41	5,76	6,12	28,95	1,28
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
	403	429,65	31,09	32,73	65,97	2,47
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	180	375,48	17,10	18,43	34,73	10,94
Каша гречневая рассыпчатая	130	279,83	9,83	7,35	43,57	
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенных кур	70	199,00	14,00	12,60	7,50	0,60
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Напиток из шиповника	180	70,20	0,60	0,24	16,47	72,00
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	630	1373,51	51,86	61,24	152,99	90,87
Полдник						
Вафли	70	378,71	2,73	21,42	43,75	
Компот из смеси сухофруктов	180	75,6	0,54	0,09	18,09	0,18
	250	454,31	3,27	21,51	61,84	0,18
Ужин						
Ватрушки с повидлом	150	31,43	7,00	2,80	69,60	
Винегрет	70	61,60	1,12	4,34	4,62	4,34
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	271,43	12,88	7,72	113,04	4,34
Всего за день	1833	2572,90	99,50	123,60	403,65	104,86

сезон: осень-зима
3-7 лет

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшениная молочная жидкая	190	222,07	6,91	6,89	33,10	1,20
Масло сливочное (порциями)	10,00	66,10	0,08	7,26	0,14	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	405	489,77	13,76	17,16	70,26	1,83
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	200	64,00	2,12	2,80	7,56	3,14
Голубцы ленивые(с)	170	293,79	18,68	21,06	6,79	12,23
Компот из смеси сухофруктов	200	84,01	0,60	0,10	20,10	0,20
Хлеб ржаной	30	41,20	1,60	0,30	8,02	
	600	483,00	23,00	24,26	42,47	15,57
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60,00			15,00	
	250	267,50	3,75	4,90	52,20	0,00
Ужин						
Сырники из творога запеченные	150	273,00	23,70	7,95	26,85	0,30
Молоко сгущенное	15	61,31	5,40	6,38	41,63	0,75
Хлеб пшеничный	25,00	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	92,00	1,60	6,00	7,10	40,10
	450	581,31	34,70	20,83	109,48	41,15
Всего за день	1855	1886,07	75,97	67,30	289,56	61,55

сезон: осень-зима

День: понедельник

3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	144,18	5,18	5,83	17,73	0,81
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50		0,70
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	400	354,58	33,12	35,90	55,62	1,51
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	180	313,92	7,42	17,93	31,18	22,75
Плов из отварной птицы	180	200,70	11,07	7,38	22,32	
Компот из смеси сухофруктов	200	84,01	0,60	0,10	20,10	0,20
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	701,63	23,09	26,16	93,65	22,95
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	200	101,00	5,80	5,00	8,00	1,40
	250	308,50	9,55	9,90	45,20	1,40
Ужин						
Жаркое по-домашнему из мяса	180	368,40	22,56	17,16	30,96	18,00
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	97,00	1,60	6,00	8,40	30,70
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	663,40	30,16	24,81	79,23	48,97
Всего за день	1860	2092,61	96,67	96,92	288,85	77,83

сезон: осень-зима

День: вторник

3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	188,91	5,46	5,80	27,43	1,21
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	200	63,00	1,40	1,20	11,40	0,30
	410	401,96	10,70	11,03	63,50	1,51
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						
Щи из свежей капусты	180	53,82	1,11	1,08	2,72	7,18
Пюре из гороха с маслом	130	185,17	13,95	3,17	25,18	
Птица отварная (кура)	70	121,80	11,34	8,40	0,21	0,28
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	539,39	30,94	13,49	66,25	7,64
Полдник						
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
Кефир	200	101,00	5,80	5,00	8,00	1,40
	250	231,50	9,55	6,45	33,70	1,40
Ужин						
Рагу из овощей (2-й вариант)	180	153,01	3,42	7,74	16,84	10,80
Суфле рыбное	70	78,40	9,80	4,20	2,10	0,35
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	455	382,61	17,20	12,43	51,91	11,15
Всего за день	1825	1599,46	68,79	43,80	225,16	28,70

сезон: осень-зима

День: среда

3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	211,14	6,71	5,98	32,63	1,53
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50		0,70
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
	415	401,94	33,91	35,98	66,53	2,23
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	180	59,94	5,27	1,66	5,99	4,63
Макаронные изделия отварные	130	159,90	4,81	4,29	25,61	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	70	83,18	5,34	4,13	6,17	
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,40	0,09	0,09	9,99	0,54
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	447,42	19,51	10,92	67,81	5,17
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,30	9,10	1,40
	250	377,50	7,75	20,60	40,35	1,40
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом	170	255,02	19,38	13,35	14,45	9,35
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	180	70,20	0,60	0,24	16,47	72,00
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	949,72	32,86	46,33	99,53	92,09
Всего за день	1875	2241,08	94,78	113,98	289,37	103,89

сезон: осень-зима

День: четверг

3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	180,91	5,40	4,77	27,63	0,36
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Кофейный напиток	200	63,01	1,40	1,20	11,40	0,30
	410	393,97	10,64	10,00	63,70	0,66
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	180	59,76	2,09	3,38	5,22	2,34
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	170	260,95	15,98	12,16	21,93	12,75
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	600	499,31	22,61	16,38	65,29	15,27
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	30,00			7,50	
	250	237,51	3,75	4,90	44,70	0,00
Ужин						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,28	4,29	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	70	74,00	9,00	1,10	7,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	836,98	25,18	33,61	108,30	9,16
Всего за день	1810	2011,76	62,58	65,29	291,78	32,09

сезон: осень-зима
3-7 лет

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшениная молочная жидкая	180	210,39	6,55	6,53	31,36	1,14
Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,26	0,14	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	400	501,49	14,16	16,88	73,44	1,77
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	180	83,34	4,54	2,57	10,51	3,42
Каша гречневая рассыпчатая	130	209,88	7,37	5,51	32,67	
Оладьи из печени по-кунцевски	70	121,10	11,90	3,71	9,80	4,69
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	630	938,92	34,68	34,50	121,79	15,62
Полдник						
Булочка домашняя	70	220,50	4,90	7,81	32,44	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	250	254,70	5,08	7,90	40,81	0,00
Ужин						
Запеканка из творога	180	698,40	57,24	27,72	54,00	
Соус молочный сладкий	45	1269,00	36,00	72,29	118,51	3,60
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	2122,40	97,24	100,51	206,41	3,60
Всего за день	1880	3882,01	151,91	159,95	457,60	23,99

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова