

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОУ

МБДОУ Тотемский детский сад «Сказка»
Рычков Илья
"05" 05 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
"05" 05 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ Тотемский детский сад «Сказка»
Рычков Илья**

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

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

"Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях",

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

"Сборника технологических нормативов, рецептур 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	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							98
Каша рисовая без масла и сахара	200	5,1	3,7	27,7	164		263
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		7,72	4,66	42,78	243,8	0,1	
2 завтрак							
Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	1	5,5	28,6	204,8	4,6	36/181
Биточек по-школьному без хлеба	70	11,3	15,5	10,03	246	1,2	ТТК
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		22,66	22,8	120,33	835,08	17,8	
Полдник							
Омлет на воде с маслом	107	8,2	8,7	0,42	115,6		110
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		13,32	12,86	26,9	274,4	0,8	
Всего за день		45,2	40,82	211,01	1448,28	28,7	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак							93

Каша овсяная из «Геркулеса» без масла и сахара	200	6,2	6,1	20,3	101,4	0,03	263
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	1
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	
Итого завтрак:		9,38	15,5	38,6	331,4	0,03	
2 завтрак							
яблоко	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	ТТК
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0	0	0	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		38,5	39,3	94,58	885,1	31,8	
Полдник							
Вермишель на молоке без масла и сахара	200	5,5	4,4	17,7	133,01	0	44
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за полдник		8,12	5,36	32,78	212,81	0,1	
Всего за день		57,5	60,66	186,96	1524,31	41,93	
1 неделя, 3 день - среда							
Завтрак							84
Каша «Дружба» без масла и сахара	200	6,5	5,4	30,02	195		263
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		9,12	6,36	45,1	274,8	0,1	
2 завтрак							
яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							

картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Жаркое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153
Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0	6,01	0	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		20,28	32,6	72,41	640,7	122,5	
Полдник							
Блины без сахара и повидло	150	7,9	5,7	61	291,2	0	265
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		10,52	8,9	72,4	370,2	0,73	
Всего за день		41,42	48,36	210,91	1380,7	133,33	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная без масла и сахара	200	7,3	5,2	30,3	197,8	0	91
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:		10,48	14,6	48,6	367,8	0,03	
2 завтрак							
яблоко	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 рыбная «Диетическая» без хлеба	70	8,8	3,08	3,6	77,8	0,5	тгк
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		22,76	18,66	103,49	675,5	20,7	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная без сахара	150	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		17,02	15,5	55	416,8	0,93	
Всего за день		51,76	49,26	228,09	1555,1	31,66	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная без масла и сахара	200	6,06	4,4	29,3	181		96
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		8,68	5,36	44,38	260,8	0,1	
2 завтрак							
яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Митболы, запеченные в соусе без хлеба	70	10,3	9,3	7,2	182	1,2	тгк
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,6	5,5	22,2	148,5	17,8	206
Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0	0	0	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		24,4	27,3	72,4	662,2	41	
Полдник							
Макароны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251

Итого за полдник		11,92	13,25	34,1	297,03	0,93	
Всего за день		46,5	46,41	171,88	1315,03	52,03	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная без масла и сахара	200	6,06	4,4	29,3	181		96
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		8,68	5,36	44,38	260,8	0,1	
2 завтрак							
яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	1	5,5	28,6	204,8	4,6	36/181
Мясные колобки в соусе	70	7,14	16,2	9,2	212	2,8	тгк
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		18,5	23,5	119,5	801,08	19,4	
Полдник							
Омлет на воде с маслом	107	8,2	8,7	0,42	115,6		110
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		13,32	12,86	26,9	274,4	0,8	
Всего за день		42	42,22	211,78	1431,28	30,3	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулеса» без масла и сахара	200	6,2	6,1	20,3	161,4		93
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:		9,38	15,5	38,6	331,4	0,03	
2 завтрак							
яблоко	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
Куриная котлета без хлеба	70	13,8	12,8	0,9	177,5	0,8	178
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0	0	0	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		27,5	27,98	87,7	718,9	29,8	
Полдник							
Вермишель на молоке без масла и сахара	200	5,5	4,4	17,7	133,01	0	44
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за полдник		8,12	5,36	32,78	212,81	0,1	
Всего за день		46,5	49,34	180,08	1358,11	39,93	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба» без масла и сахара	200	6,5	5,4	30,02	195		84
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		9,12	6,36	45,1	274,8	0,1	
2 завтрак							
яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп Харчо	200/12,5/8	4,7	10,3	11,6	161,8	2,4	тгк/181

фели в соусе без хлеба	70	10,01	16,7	11	232,5	4,2	461
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,6	5,5	22,2	148,5	17,8	206
Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0	6,01	0	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		21,99	33,5	88,31	718,2	134,4	
Полдник							
Оладьи без сахара и повидло	150	9,2	8,7	85,6	451	0	286
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		11,82	11,9	97	530	0,73	
Всего за день		44,43	52,26	251,41	1618	145,23	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная без масла и сахара	200	7,3	5,2	30,3	197,8	0	91
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:		10,48	14,6	48,6	367,8	0,03	
2 завтрак							
яблоко	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 рыбная «Диетическая» без хлеба	70	8,8	3,08	3,6	77,8	0,5	тгк
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,56	0	13	53,8	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		24,66	14,38	94,39	605,58	20,7	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная без сахара	150	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		17,02	15,5	55	416,8	0,93	
Всего за день		53,66	44,98	218,99	1485,18	31,66	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулеса» без масла и сахара	200	6,2	6,1	20,3	161,4		93
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		8,82	7,06	35,38	241,2	0,1	
2 завтрак							
яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,6	5,5	22,2	148,5	17,8	206
Напиток яблочный без сахара	200	0,1	0	0	0	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		19,7	34,5	72,9	685,2	68,4	
Полдник							
Яйцо вареное	80 (2шт)	10,2	9,2	0,6	126		227
Чай без сахара	200	0,12	0	0	0	0,03	263
Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251

Итого за полдник		12,82	12,4	12	205	0,73	
Всего за день		42,84	54,46	141,28	11812,538	79,23	

Всего в среднем за 10 дней		47,18	48,88	201,24	2492,85	61,40	
завтрак		0,00	9,5	43,2	295,5	0,1	
обед		4,72	27,5	92,6	722,8	50,7	
полдник		5,83	11,4	44,5	321,0	0,7	