



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным
осуществлением физического направления развития воспитанников»
города Невинномысска

ПРИКАЗ

29.09.2023 г.

г.Невинномысск

№ 74 - ОД

Об утверждении примерного 10 - дневного меню

В целях организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (приложение 1) и от 3- до 7 лет (приложение 2), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» города Невинномысска с 12- часовым режимом функционирования на осенний – зимний сезон 2023 – 2024 года.
2. Ввести в работу данное меню с 02.10.2023г.
3. Шеф – повару Пермяковой А. В., составлять ежедневное меню – требование в соответствии с примерным 10-дневным меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (Приложение 1) и от 3 до 7 лет (приложение 2), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» города Невинномысска с 12- часовым режимом функционирования на осенний – зимний сезон 2023 – 2024 года.
4. Возложить ответственность за соблюдение примерного 10-дневного меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (Приложение 1) и от 3 до 7 лет (приложение 2), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» города Невинномысска с 12-часовым режимом функционирования на осенний – зимний сезон 2023 – 2024 года на шеф – повара Пермякову А. В.
5. Контроль за соблюдением данного приказа оставляю за собой.

И. о. заведующего
МБДОУ № 154 г. Невинномысска



О. С. Агба

Утверждаю
и.о. заведующего
МБДОУ № 154 г. Невинномысска
№154 О.С. Алба
« 29 » 29 Невинномысска 2023 г.



ЗИМНЕЕ

10 дневное меню для детей 4-7 лет (с 12-часовым пребыванием)

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №154 «Почемучка» с приоритетным
осуществлением физического направления развития воспитанников»
города Невинномысска

сентябрь, 2023г.

1 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Ккал	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная 1/2	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Яйцо отварное	424	20	2,55	2,3	0,1	31,4	-
Кофейный напиток 1/2	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Итого		455	15,72	19,3	49,95	431,6	-
Второй завтрак							
Сок яблочный 10,00		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Борщ Сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Капуста тушенная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Помидор солёный		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого		655	22,6	13,3	66,4	383,4	83,7
Полдник							
Плов из птицы	893-2	230	15,1	12,9	34,1	305,5	4,9
Икра кабачковая		50	1	4,5	4,3	61	3,5
Салат из квашенной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203*	200	-	-	8,1	30,2	-
		555	18,9	19,9	62,3	491,4	16,2
Ужин							
Молоко кипячёное	1226	200	5,6	5	9,4	106	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Повидло		20	0,1	-	13	49	0,1
		250	8,1	5,4	35	215,9	0,1
Итого		2015	65,82	58	223,75	1614,3	102

2 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	548	200	6	7,6	27,8	202,0	-
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	200	-	-	8,1	30,2	-
Итого		435	9,3	11,7	52,8	346,5	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Рагу из птицы	909	230	17	13,1	28,8	295,4	23,4
Огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого		690	24,7	18,6	82,9	583,6	30,6
Полдник							
Пудинг из творога запеченный	467	230	35,4	8,1	37,7	377	0,9
Соус молочный сладкий	1041	50	1,7	3	8,1	64,2	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Кисель из концентрата	1131	180	0	0	23,9	94,4	0
		490	39,5	11,5	82,3	596,5	0,9
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье	1312	42	2,8	1,4	11,2	105,2	0
		242	8,4	7,8	19,4	223,2	1,4
Итого		1967	82,4	49,7	247,5	1795,8	34,9

3 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
молоко молочная геркулесовая 1/2	548	200	4,7	7,8	29,1	198,8	
хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
кофейный напиток 1/2	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	
Итого		435	10,17	14,3	53,55	375,4	-
Второй завтрак							
сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
бассольник Ленинградский	303	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
картофельная		5	0,1	0,8	0,2	8	-
картофель отварная	637	80	20,1	14	0,7	209,5	0,2
пюре красной основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
макаронные отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	-
огурец солёный		20	0,2		0,3	2,6	2
хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого		665	30	21,4	78,6	614,0	13,6
Полдник							
салат (не пластованная кусками)	478	120	17,4	0,8	0,3	77,8	0,4
картофельная							
пюре томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	121,1	14,4
салат из квашеной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
компот	1203	180			7,1	26,49	
Итого		510	22,1	9,6	39,1	322,79	26,2
Ужин							
картофель кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	
хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
картофель		20	0,1		13	49	0,1
Итого		250	8,1	5,4	35	215,9	0,1
Итого		1960	70,87	50,8	216,35	1574,09	41,9

4 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая 1/2	548	200	5,9	8,3	29,1	209	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	200			8,1	30,2	
Итого		445	9,2	12,4	54,1	353,5	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с крупой рис	304	200	1,7	2,1	16,3	86,7	10,2
Азу	596	200	16,3	10,35	8,1	171,7	24,48
Огурец соленый		20	0,6		0,3	3,8	
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого		650	22,3	13,05	57,2	406,6	34,68
Полдник							
Биточки рубленые из птицы	671	70	10,7	7,8	6,4	133	
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,30	62,8	
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Какао на 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	
Итого		455	23,0	20,2	41,6	428,6	16,7
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Ватрушка с творогом	1312	100	14,3	7,6	40,4	278	0,2
Итого		300	19,9	14	48,6	386	1,6
Итого		1950	74,9	59,75	211,6	1620,7	54,98

5 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Какао на 1/2	1221	200	3,1	2,7	12,1	84,1	
Итого		435	11,8	15,9	51	384,9	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	276/303	35/200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Гуляш (говядина)	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Помидор соленый		20	0,2		0,3	2,6	1
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого		650	33	28,1	76,5	675,2	32,4
Полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Капуста тушённая	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
Огурец соленый		20	0,6		0,3	3,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180			7,1	26,49	
		490	17,5	18,5	36,6	376,79	80,7
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	
Печенье		42	4	2	16	175,2	
		242	9,6	7	25,4	281,2	
Итого		1917	72,4	69,6	199,6	1764,09	115,1

6 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами ц/м	235	200	7,3	6,7	27,4	200,5	
Молоко отварное	424	20	2,55	2,3	0,2	31,4	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Сай	1203	200			8,1	30,2	
Итого		455	12,35	13	48,4	356,1	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Котлета рубленая из птицы	667	70	11,3	8,5	11,4	160,7	
Салата гречневая рассыпчатая	378	100	6	2,7	32,6	171,1	
Салата кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Курец соленный		20	0,6		0,3	3,8	
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого		650	26,9	18,7	97,2	639,7	8,9
Полдник							
Сметанка из творога	620	200	24,1	11,5	34,5	330,9	2,5
Суп молочный сладкий	1041	50	1,6	3	8,1	64,2	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Сель из концентрата	1131	180			23,9	94,4	
Итого		450	27,3	14,7	74,9	530,1	2,5
Ужин							
Борщ кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Салат		20	0,1		13	49	0,1
Итого		250	8,1	5,4	35	215,9	0,1
Итого		1925	75,15	51,9	265,6	1787,8	13,5

7 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая жидкая 1/2	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток 1/2	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	
Итого		435	11,67	15,7	50,65	383,4	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	100	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	130	3	4	22,1	132	15,6
Огурец соленый		20	0,6		0,3	3,8	-
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого		710	19,6	12,9	73,7	476,1	36,2
Полдник							
Биточки рубленые из птицы	671	70	10,7	7,8	6,4	133	
Салата тушенная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Помидор соленый		20	0,2		0,3	2,6	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	1203	180			7,1	26,49	
Итого		480	20,8	17,7	40,6	393,09	16,7
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	
Леченье	1312	42	4,8	1,4	11,2	105,2	
Итого		242	10,4	7,8	19,4	223,2	
Итого		1967	62,97	54,2	194,45	1521,79	54,9

8 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	548	200	7,5	10,3	33,8	124,7	-
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Чай	1203	200			8,1	30,2	
Итого		465	17,2	21,3	38,8	407,8	63,8
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Жаркое по-домашнему	590	180	11,8	9	26,1	227	22,4
Икра кабачковая		40	0,8	3,6	3,4	49	2,8
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого		715	22	22,4	86	619,3	49,6
Подник							
Микроны запеченные с яйцом	569	250	14,4	9,8	47,3	328,1	-
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	-
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	-
Каша на 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого		475	19,8	12,6	68,6	457,4	-
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Повидло		20	0,1		13	49	0,1
Итого		250	8,1	5,4	35	215,9	0,1
Итого		1990	69,5	59,3	236,2	1717,6	118,5

9 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептур	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая	548	200	4,8	4,4	20,6	137,5	
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток 1/2	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	
Итого		435	11,07	11	49,25	334,4	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Голубцы ленивые	298	190	17,4	13,7	15,1	248,9	58,5
Сметанная	1044	50	0,7	3,7	3,3	49	
Винегрет соленый		20	0,2		0,3	2,6	2
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого		690	24,2	20,7	70,4	550,7	70,7
Полдник							
Шницель рыбный натуральный	517	90	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Суп красный основной	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Картофельное пюре	429	130	3	4	22,1	132	15,6
Салат из квашеной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	180			7,1	26,49	
Итого		500	16,2	10,7	51,0	356,59	28,1
Ужин							
Кефир 2,5%	1227	200	5,60	6,4	8,2	118	1,4
Булочка сдобная	1312	90	7,3	6,9	47,3	268,5	
Итого		290	12,9	13,3	55,5	386,5	1,4
Итого		2015	64,87	55,8	236,25	1674,19	102,2

10 день (сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная 1/2	548	200	6,3	6,6	33,8	210,1	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Чай	1203	200			8,1	30,2	-
Итого		435	9,6	10,7	58,8	354,6	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Щи из квашенной капусты с картофелем	284	200	1,4	4	8	72,3	25,4
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Птица тушеная в томате с овощами	909	230	15,5	14	35,5	323,6	28
Огурец соленый		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Суп красный основной	1011	30	0,3	4	2,5	14,8	1,6
Хлеб российский		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого		715	17,8	18,0	70,2	500,7	50,6
Ужин							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Картофель тушеный	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	-
Каша на 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого		435	19,8	12,6	68,6	457,4	-
Подник							
Молоко кипяченое	1227	200	5,6	5	9,4	106	-
Печенье		42	4,2	1,4	11,2	105,2	-
Итого		242	9,8	6,4	20,6	211,2	-
Итого		1927	57,5	47,8	228,3	1569,9	52,6