

УТВЕРЖДАЮ



В.И. Козлов

2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ ДС №19

В.А. Демидова

2021г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 19 хутора
Куликовский муниципального образования Ленинградский район

Сезон: лето-осень

Возраст: 1-3 года

День первый: понедельник
неделя: первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ рецептур Ы
			Б	Ж	У	У		
День 1	Каша рисовая распычатая с фруктами	100/4	3,73	6,32	28,98	187,87	181	
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,21		
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413	
	итого за приём:	279	8,02	12,57	48,37	339,07		
2-завтрак :	молоко кипяченое	130	3,9	3,25	6,11	68,9	419	
	итого за приём:	130	3,9	3,25	6,11	68,9		
обед:	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87	
	салат из белокочанной капусты	35	0,49	1,771	3,15	30,59	21	
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	339	
	котлета мясная	60	8,54	6,48	8,83	127,41		
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	итого за приём:	545	18,01	15,16	68,88	484,31		
полдник:	сырники со сметаной	90/10	15,46	7,75	25,95	235,22	245	
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	420	
	вафли	20	8	7,6	35,92	243,5	2,3	
	итого за приём:	270	27,81	19,1	67,87	553,72		
	итого за день:	1224	57,74	50,08	191,23	1446,00		

День :вторник
 неДеля:первая
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 2	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,83	99
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	4,49	6,28	8,08	103	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	411
	итого за приём:	325,00	8,64	10,07	28,47	244,43	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150//7	1,33	3,78	8,04	71,6	63
	огурец свежий	35	0,23	0,00	0,72	3,64	
	плов из отварной птицы	60//100	15,12	12,76	26,04	304	321
	компот из свежих фруктов +С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	542	19,7	17,21	71,05	542,4	
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419
	Булочка вешушка	50	3,9	3,06	26,93	151	456
	итого за приём:	200	8,40	6,81	33,98	230,50	
	итого за День:	1167	37,14	34,49	143,30	1061,33	875

День: среда
 Неделя: первая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕ	
			Б	Ж	У	СКАН	№ рецептур	
День 3	запеканка из творога со сметаной	90//10	16,08	12,44	15,89	241,9	251	
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414	
	Итого за приём:	275	20,06	18,36	34,6	386,1		
2-завтрак :	сок	150	0,75	0	15,15	64	418	
	Итого за прием:	150	0,75	0	15,15	64	418	
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,61	1,70	10,31	62,85	88	
	помидор свежий порциями	35	0,23	0,00	0,72	3,64		
	тефтеля мясная с соусом	60//15	4,77	5,48	6,03	92,75	304	
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	339	
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	Итого за приём:	560	11,88	10,94	69,84	425,45		
полдник:	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,65	101	
	пряник	20	1,45	1,84	15,36	83,92	489	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	411	
	Итого за приём:	320	5,96	5,95	36,49	233,17		
	Итого за День:	1305	38,65	35,25	156,08	1108,72		

Дата: четверг
 Неделю: первый
 период: лето-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

приём пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход БЛЮДА	Пищевые вещества				ЭНЕРГЕТИЧ. СКАЛ	№ рецептур
			Б	Ж	У	У		
завтрак:	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100	
	Бутерброд с маслом и сыром	5//7/20	4,49	6,28	8,08	103	6//7	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	411	
	Итого за приём:	333	8,84	10,2	30,53	254,5		
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150//7	1,16	3,68	5,27	58,85	75	
	огурец свежий	35	0,23	0,00	0,72	3,64		
	биточки мясные	60	9,24	6,19	6,11	117,61	306	
	каша пшённая вязкая с маслом	110	4,20	3,52	27,78	154,55	182	
	сок фруктовый	150	0,75	15,15	11,17	64	418	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	Итого за приём:	552	18,48	29,09	69,39	488,61		
полдник:	пирожок с картошкой	50	3,68	1,96	25,77	135,51	436/500	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420	
	Итого за приём:	200	8,03	5,71	31,77	210,51		
	Итого за День:	1185	35,75	45,4	141,49	997,62		

День пятница
 не/де/ли/первая
 период: лето-осенний
 возрастной категории: 1-3 года,

приём пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	пищевые вещества			энергетиче-ский	№ рецептур
			б	ж	у		
завтрак:	омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,58	1,35	156,3	229
	салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	21
	бутерброд с сыром и маслом	7,5//20	3,49	6,28	8,08	103	6//7
	какао с молоком	150	2,34	2	10,36	70	416
	итого за приём:	308	13,58	24,39	24,29	373	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150//20	7,04	4,76	9,66	109,82	89//129
	салат из отварной свеклы и яблок	35	0,31	1,44	3,20	27,08	36
	котлета рыбная	60	7,65	1,16	5,28	62,15	271
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	339
	компот из сушёных фруктов +с	150	0,33	0,01	20,22	87,55	394
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	560	20,27	11,12	70,32	468,06	
полдник:	булочка российская	50	4,18	2,34	19,65	116,67	457
	раженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05
	итого за приём:	200	8,53	6,09	25,65	186,67	458,05
	итого за День:	1168	42,78	42	130,06	1071,73	

День : понедельник
 Неделя: вторая
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,10	13,93	110,10	101
завтрак:	бургерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,20	1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	411
	итого за приём:	325,00	6,03	8,03	30,33	226,90	
2-завтрак :	яблоко	100	0,40	0,00	9,24	44,00	386
	итого за приём:	100	0,40	0,00	9,24	44,00	
обед:	суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,80	0,15	4,01	20,06	
	котлета мясная	60	8,54	6,48	8,83	127,41	299
	Капуста тушёная	120	1,83	3,42	8,76	72,92	143
	Компот из свежих плодов +С	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	515	16,28	13,66	61,63	433,50	
полдник:	омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,59	1,35	156,31	229
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	хлеб пшеничный	15	1,02	0,195	7,4	35,44	
	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	
	итого за приём:	265	10,97	16,45	34,84	331,75	
	итого за День:	1205	33,68	38,14	136,04	1036,15	

неделя: вторая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептур
			б	ж	у		
День	Рыба, запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	263
завтрак:	каша пшеничная	110	4,76	5,10	28,25	177,98	291
	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43	
	Итого за приём:	360	20,38	15,085	58,44	451,61	
2-завтрак :	молоко кипяченое	150	4,2	3,5	6,58	74,2	419
	Итого за приём:	150	4,20	3,50	6,58	74,20	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	150//7	1,45	3,92	10,19	82	63
	помидор свежий порциями	35	0,23	0,00	0,72	3,64	54
	гуляш из отварного мяса свинины	60//20	7,71	6,2	1,98	94,5	293
	макаронны отварные	115	4,21	3,23	20,21	126,87	219
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43	
	Итого за приём:	567	16,15	13,775	67,33	458,09	
полдник:	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,45	13,44	111,6	101
	печенье	20	1,256	3,32	13,72	90	411
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	411
	Итого за приём:	320	4,44	4,45	13,44	111,6	
	Итого за День:	1397	45,17	36,81	145,79	1095,50	

День : среда
 Неделя: вторник
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ		
День	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,8	12,62	99,3	101	
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5//7/20	3,49	6,28	8,08	103	6//7	
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	411	
	Итого за приём:	332,00	7,14	10,09	29,02	244,9		
2-завтрак :	сок	150	0,75	0	15,15	64	418	
	Итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64		
обед:	суп картофельный с мак. изд. и мясом	150//30	2,15	2,27	13,74	83,8	88	
	тефтели рыбные с соусом	60//15	8,88	3,68	9,33	105,87	277	
	икра свекольная	100	2,35	4,60	12,34	100,10	55	
	компот из свежих плодов +вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	Итого за приём:	545	16,4	11,22	71,66	452,93		
полдник:	пудинг из творога с яблоком	90	12,27	9,6	13,16	188,1	254	
	сметана t	10	0,3	1,6	0,36	16		
	молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419	
	печенье	10	0,63	1,66	6,86	45		
	Итого за приём:	260	17,70	16,61	27,43	328,60		
	Итого за День:	1287	41,99	37,92	143,26	1090,43		

Неделя: вторник
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 года,

ПРИЕМ ПИЩИ День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У	Э		
	омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,58	1,35	156,3	229	
	салат из свежей капусты	35	0,49	1,771	3,15	30,59	21	
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	3,49	6,28	8,08	103	6//7	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414	
	итого за приём:	290	13,37	23,631	23,21	359,89		
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед:	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,45	86	
	салат из отварной свеклы с маслом	35	0,31	1,44	3,20	27,08	36	
	печень, тушеная в соусе	60//15	9,61	6,77	3,34	123,75	261-ш/333	
	картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	339	
	компот из сушеных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	итого за приём:	560	16,57	13,93	69,43	480,64		
полдник:	пирожок с повидлом	50	2,92	3,21	24,06	136,67	437	
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	420	
	итого за приём:	200	7,27	6,96	30,06	211,67		
	итого за День:	1150	37,61	44,92	132,50	1096,20		

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
 Руководитель разработки сборника: *Могильный М.П.* (ФГБОУ ВО МГПУ им. К.Г. Разумовского (ФНУ))
Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания")

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред.
 М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Дни	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
		Б	Ж	У	
1	1224,00	57,74	50,08	191,23	1446,00
2	1167,00	37,14	34,49	143,30	1061,33
3	1305,00	38,65	35,25	156,08	1108,72
4	1185,00	35,75	45,40	141,49	997,62
5	1167,50	42,78	42,00	130,06	1071,73
6	1205,00	33,68	38,14	136,04	1036,15
7	1397,00	45,17	36,81	145,79	1095,50
8	1287,00	41,99	37,92	143,26	1090,43
9	1150,00	37,61	44,92	132,50	1096,20
10	1222,50	34,42	48,51	152,43	1073,02
	итого за 10 дней:	404,93	413,52	1472,18	11076,70
	в среднем в день:	40,49	41,35	147,22	1107,67

