

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района

 Е.В. Братусина

«30» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноперекопского района

«__» _____ 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Красноперекопского района


«30» 08 _____ 2023

приказ № 90-о/д



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 - 3 года,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на осенне-зимний период 2023 года

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутьельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могильный М.П., Тутьельян В.В. 2012 год

: День 1 - Понедельник , первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0	168
	Чай с лимоном	150/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
Обед	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2	12,24	74,34	5,94	80
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,1	4,38	68	0,14	263
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,041	347
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	30/30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	70/71
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	60/5	9,34	11,28	3,82	164	47,63	284
	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,44	133,3	0	316
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	
Итого за день		1450	37,932	32,34	173,42	1143,63	79,071	

: День 2 - Вторник , первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	3,9	3,81	12,32	99,15	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	2,99	4,71	9,14	85	0	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленые (помидор)	30/30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	53/71
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	286/356
	Макароны отварные	120	0,031	3,37	21,09	132,39	0	205
	Кисель из яблок	150	0,081	0,09	18,82	89,4	1,37	352
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,33	33,33	0	392
Итого за день		1280	34,332	37,966	147,92	1092,52	22,45	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	100	13,62	10,66	14,64	209	1,32	240
	Соус яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2	11,97	75,83	0,97	395
	Кондитерское изделие	30	5,6	5	76,3	36,2	0	ПР
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Обед	Овощи свежие (огурец)\Овощи соленые (огурец)	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный протертый (с гренками)	150	3,18	4,25	15,54	113,1	4,55	79
	Гренки пшеничные	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0	115
	Котлеты рубленые мясные с маслом сливочным	60/5	8,93	6,74	8,96	132	0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,88	30,91	195	0	313
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Пирожки печеные	60	3,46	1,4	33,33	159,6	0,024	454
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,65	0,45	401
Итого за день		1245	57,971	43,787	250,62	1288,52	85,034	

: День 4 - Четверг, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	150/5	2,4	3,82	16,1	108	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108,11	0,054	3
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
Обед	Овощи свежие (огурец)/Салат из свеклы с зеленым горошком	40/40	0,66	1,67	3,27	30,84	3,92	70/34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	76
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,28	0,88	1,19	13,85	0,35	357
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Сырники из творога	80	14,96	10,13	9,12	187,2	0,21	231
	Молоко сгущенное	10	0,5	0,85	5,6	135	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за день		1245	37,902	33,575	143,03	1125,03	30,584	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5\20	1,53	4,71	9,14	85	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	40/40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70/71
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	180	1,97	3,59	9,84	85,86	12,8	59
	Котлеты, биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/5	9,62	3,38	7,19	97,2	0,31	255
	Рагу из овощей	100/5	1,22	7,28	7,51	100	5,53	137
	Кисель из плодов	150	0,1	0,03	20,6	83,1	1,37	378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302
	Чай с сахаром	150	0,05	0,0166	8,33	33,3	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1325	34,17	31,5066	135,38	968,73	41,23	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	4,29	7,67	33,81	221,93	0,68	168
	Кондитерское изделие (печенье)	30	10,95	12,35	18,42	228	8,27	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,25	35,25	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	18,46	78,4	48	368
Обед	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	40/40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70/71
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	60/5	14,45	5,71	0,69	112	0,12	290
	Картофель в молоке	100	2,34	2,48	13,16	84,4	10,77	319
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие (помидор)/Салат из свеклы с черносливом	40/40	0,63	2,07	7,86	52,6	3,46	70/28
	Зразы рыбные с яйцом	60/5	8,06	4	9,03	104	1,75	265
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	336
	Чай с лимоном	180/4	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1415	53,04	42,4	177,52	1305,51	102,36	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая молочная с гречневой крупой	150	6,4	9,15	31,82	236,02	1,16	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	5/15/10	4,29	4,59	9,7	92,67	0,046	3
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленные (помидор)	40/40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	54/71
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,26	2,01	7,28	52,35	3,45	85
	Биточки паровые с соусом молочным	60/15	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289/350
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,05	3,6	31,08	177	0	313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	395
Итого за день		1195	35,152	34,13	179,73	1164,46	18,286	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,8	1,3	40,6	0,14	351
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	397
II-завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
Обед:	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	180	2,06	2,21	12,11	76,68	5,94	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным	60/5	9,34	11,28	3,82	164	47,63	284
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	60/5	7,93	4,38	7,03	199	0,93	266
	Каша вязкая рисовая	120	0,72	3,33	21,25	123,24	0	314
	Чай с лимоном	150/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1350	49,08	41,51	151,84	1309,43	78,4	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Макароны запеченные с сыром и с маслом сливочным	100/5	4,81	4,75	20,07	142,26	0,02	207
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	1,23	3,78	7,31	68	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2,55	3,67	10,46	85,14	4,53	63
	Котлета рубленая мясная (из мяса говядины) с маслом сливочным	60/5	11,18	8,48	11,57	166,8	0,11	282
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	1,4	318
	Компот из плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,83	144,29	0,028	458
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за день		1130	33,9	30,31	143,71	982,39	17,128	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94
	Кондитерское изд. (пряник)	20	1,12	1	15,26	72,4	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
П-завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра овощная сборная (сезон)/Салат из отварной свеклы	40/40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34 (С)/33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	3,36	1,81	9,4	67,35	6,71	84/124
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,89	5,76	16,34	167,14	7,92	302
	Кисель из сока	150	0,34	0,08	25,49	103,95	9,68	374
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Суфле морковно-яблочное	50	1,4	3,05	5,15	96,55	0	144 (С)
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день		1155	23,81	19,04	133,62	857,35	36,83	
Итого за 10 дней		12790	397,289	346,56	1636,79	11237,57	511,37	
Среднее значение в день		1279	39,7289	34,66	163,68	1123,76	51,14	
С учетом +5%			41,72	36,39	171,86	1179,95	53,69	
С учетом -5%			37,74	32,93	155,5	1067,57	48,58	