

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.
Тыркина Г.Г.
«11» 11 2022-2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ № 10
«11» 11 2022-2023г.
Ф.И.О зав-о
2022-2023г.

Основное (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения детский сад № 10
станции Каневской муниципальное образование Каневской район

Сезон : зима — весна
Возраст : от 1 до 3 лет

день : первый
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	150	3,27	2,94	11,99	96,68	99	0,88
	Бутерброд с сыром и маслом (5/8/20)	33	2,85	5,85	13,16	107,8	1/3	0,05
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	333	6,16	8,8	32,14	232,28		0,95
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	вафли	10	0,28	0,333	10,235	35,4	588 Пермь	
	итого за приём:	160	4,86	4,083	17,285	118,32		0,82
	итого за приём:	155	1,16	3,19	8,71	66,00	63	11,29
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (150/5)	155	1,16	3,19	8,71	66,00	63	11,29
	Гуляш из отварного мяса (60/30) Гуляш из отварного мяса (60/30)	90	5,73	9,03	13,74	204,85	293	0,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,21	3,23	12,24	121,56	219	0
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	61,62	400	0,82
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
итого за приём:	545	13,31	15,91	73,07	532,78		12,71	
полдник:	итого за приём:							
	Ватрушка с творогом	50	3,23	3,85	27,3	127	441/501	0,04
	Кефир	150	3,51	3,75	6	79,5	420	1,05
	итого за приём:	200	6,74	7,6	33,3	206,5		1,3
итого за день:	1238	31,07	36,393	155,795	1089,88		15,78	

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : второй
 неделя первая
 сезон : зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ккал)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	150	10,87	11,50	2,65	125,32	229	0,15
	Икра кабачковая пр.пр-во.	30	0,4	0,48	2,3	23,4	115 Пермь	1,77
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Какао с молоком	150	2,24	2,72	12,96	78,8	416	1,2
	итого за приём:	355	15,04	19,41	40,21	310,82		3,12
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	62,6		3
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	13,12	87,40	87	4,32
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	5,32	44,65	123	0
	Котлета рубленая из птицы	60	4,56	7,47	10,94	148,61	322	0,46
	Капуста тушёная	120	2,88	4,83	11,93	104,41	143	33,04
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	515	13,22	15,92	56,65	456,37		37,84
	итого за приём:	75	6,09	8,19	12,19	91,56	251	0,17
полдник:	Запеканка из творога со сметаной t (70/5)	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	Молоко кипяченое	20	1,26	1,96	14,88	53,00	590 Пермь	0
	Печенье	245	11,93	13,9	34,12	227,48		0,99
	итого за приём:	245	11,93	13,9	34,12	227,48		0,99
итого за день:		1265	40,94	49,23	146,13	1057,27		44,95

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : третий
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная вязкая	110	2,58	3,1	22,01	92,57	182	0
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,36	6,48	8,53	119,00	299	0,08
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414	0,98
	итого за приём:	345	11,81	16,29	63,2	365,77		1,06
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4		12
обед:	Рассольник ленинградский со сметаной (150/5)	155	1,26	3,07	10,78	83,30	82	5,34
	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,4	2,2	2,3	31,2	37	3,44
	Котлеты рыбные любительские	60	4,05	2,47	6,12	85,90	272	1,9
	Пюре картофельное	120	2,44	3,54	15,34	116,22	339	17,21
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	17,2	70,6	394	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	555	11,27	11,71	67,47	465,97		28,19
полдник:	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,73	2,87	11,42	82,88	101	0,68
	Вафли	30	0,84	0,99	30,7	106,2	588 Пермь	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	330	3,61	3,87	49,11	216,88		0,7
	итого за день:	1350	27,17	31,87	191,54	1105,02		41,95

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : четвертый
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	3,46	4,16	12,71	106,76	101	0,68
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	325	5,03	8,88	42	217,86		0,7
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4		12
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (150/5)	155	1,10	3,24	8,75	67,70	73	12,29
	овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	107 Пермь	1,5
	Плов из птицы (100/60)	160	7,84	4,81	26,76	279,34	321	0,67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	535	12,72	8,47	66,9	492,29		17,46
полдник:		50	3,18	3,06	26,93	131,2	456	0
	Булочка „Веснушка,,	150	3,51	3,75	6	79,5	420	0,54
	Ряженка	200	6,69	6,81	32,93	210,7		0,54
	итого за приём:	1180	24,92	24,16	153,59	977,25		30,7
	итого за день:							

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : седьмой
 неделя вторая
 сезон : зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	5,45	4,44	2,38	71,0	265	0,37
	Каша вязкая ячневая	110	2,70	3,11	17,53	99,16	182	0
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76	413	1,19
	итого за приём:	345	12,33	14,59	53,52	329,46		1,56
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	вафли	10	0,28	0,333	10,235	35,4	588 Пермь	
	итого за приём:	160	4,86	4,083	17,285	118,32		0,82
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	13,13	88,40	87	4,3
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	4,01	37	123	0
	Тефтели мясные (2-й вариант) Тефтели мясные (2-й вариант)	60	2,47	5,48	8,36	160,96	304	0,49
	Свекла, тушенная в сметане или соусе	110	2,09	6,12	9,58	97,6	145	1,35
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	505	11,05	15,21	58,58	490,06		9,14
полдник:								
	Булочка „творожная,,	50	3,1	3,03	24,79	130,6	470	0,09
	Ряженка	150	3,51	3,75	6	79,5	420	0,54
	итого за приём:	200	6,61	6,78	30,79	210,1		0,63
	итого за день:	1210	34,85	40,663	160,175	1147,94		12,15

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : шестой
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

РСКАЯ

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,1	3,25	13,93	122	101	0,68
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	325	4,67	7,97	43,22	233,1		0,7
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4		12
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (150/5)	157	1,26	3,88	9,55	76,30	63	11,29
	овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	107 Пермь	1,5
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	5,36	6,48	8,53	119,00	299	0,06
	Пюре картофельное	120	2,44	3,54	15,34	116,22	339	17,21
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	40,8	390	1,29
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	557	12,21	14,44	67,57	434,97		31,35
полдник:	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (80/10)	90	9,09	10,18	12,42	142,5	254	1,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414	0,98
	итого за приём:	240	11,43	12,18	22,78	213,4		2,08
	итого за день:	1242	28,79	34,59	145,33	937,87		46,13

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : пятый
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Макароны отварные с сыром	110	3,77	3,51	21,98	138,3	220	0,11
	Икра кабачковая пр.пр-во.	30	0,4	0,48	2,3	35,7	115 Пермь	1,77
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414	0,98
	итого за приём:	315	8,04	10,7	56,94	328,2		2,86
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	итого за приём:	150	4,58	3,75	7,05	82,92		0,82
обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,18	1,64	10,41	84,50	86	5,78
	Тефтели рыбные тушеные в соусе (55/15)	70	5,56	0,44	4,98	93,70	277	0,09
	Рагу из овощей	110	2,71	4,62	14,16	112,6	148	7,25
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	61,62	400	0,82
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	520	12,66	7,16	67,93	431,17		13,94
полдник:	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	150	3,44	4,45	13,44	121,3	101	0,68
	Печенье	20	1,26	3,32	13,72	53	590 Пермь	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	320	4,74	7,78	34,15	202,1		0,7
	итого за день:	1305	30,02	29,39	166,07	1044,39		18,32

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : восьмой
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ФСЖА		
			Б	Ж	У	ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
ЗАВТРАК:	Кнели куриные с рисом	60	5,11	9,20	7,66	103,35	329	0,5
	Каша вязкая (пшено)	110	2,05	3,13	13,65	92,57	182	0
	Бутерброд с маслом (10/20)	30	1,58	8,41	10,12	97,2	1	0
	Какао с молоком	150	2,22	2,72	12,96	87	416	1,2
	итого за приём:	350	10,96	23,46	44,39	380,12		1,7
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4		12
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	4,11	4,66	9,45	106,10	89/129	7,75
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,495	1,522	2,7	20,3	48 Пермь	7,56
	Птица, тушенная в соусе с овощами (50/125)	175	6,27	2,30	15,88	280,90	319	8,02
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	17,2	70,6	394	0,30
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	565	13,995	8,912	60,96	556,65		23,63
полдник:								
	Пирожок с повидлом	50	2,25	1	29,2	109	437	0,02
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	итого за приём:	200	6,83	4,75	36,25	191,92		0,84
	итого за день:	1235	32,265	37,122	153,36	1185,09		38,17

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : десятый
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЕДСКАЯ		
			Б	Ж	У	ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	150	10,87	11,50	2,65	125,32		
	Икра кабачковая пр.пр-ва.	30	0,4	0,48	2,3	35,7	229	0,15
	Бутерброд с сыром и маслом (5/8/20)	33	2,85	5,85	13,16	107,8	115 Пермь	1,77
	Чай с молоком	33	2,85	5,85	13,16	107,8	1//3	0,05
	итого за приём:	150	2,65	2,33	11,31	76	413	1,2
2 завтрак:	Яблоко	363	16,77	20,16	29,42	344,82		3,17
	итого за приём:	130	0,52	0	12,74	61,1	386	13
обед:	Суп картофельный с крупой (рис)	130	0,52	0	12,74	61,1		13
	Котлеты,биточки,шницели рубленые	150	1,18	1,64	8,75	92,35	86	5,78
	Капуста тушёная	60	5,36	6,48	8,53	119,00	299	0,08
	Компот из свежих плодов	120	2,88	4,83	11,93	104,41	143	33,04
	Хлеб пшеничный	150	0,12	0,12	17,91	40,8	390	1,29
	Хлеб ржаной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	итого за приём:	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
		520	12,33	13,49	62,85	435,31		40,19
полдник:								
	Кефир	150	3,51	3,75	6	79,5	420	1,05
	Булочка ванильная	50	4,12	4,5	7,2	95,4	450	0
	итого за приём:	200	7,63	8,25	13,2	174,9		1,05
	итого за день:	1213	37,25	41,9	118,21	1016,13		57,41

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : девятый
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЕСКАЯ			
			Б	Ж	У	ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С	
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	150	3,49	3,18	12,2	101,6	101	0,68	
	Бутерброд с маслом (10/20)	30	1,58	8,41	10,12	97,2	1	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414	0,98	
	итого за приём:	330	7,41	13,59	32,68	269,7		1,66	
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3	
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	62,6		3	
обед:	Суп картофельный с клецками 150/20	170	2,41	3,26	10,42	107,40	91/128	4,3	
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,548	3,43	29,1	36	4,65	
	Рыба, тушеная с овощами 45/15	60	7,20	1,90	1,20	61,20	261	0,13	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,54	15,34	116,22	339	17,21	
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	61,62	400	0,82	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0	
	итого за приём:	570	15,59	10,708	68,77	454,29		27,11	
	полдник:								
		Сырники из творога со сметаной t (70/8)	78	8,65	10,14	11,92	187,27	245	0,15
Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02	
итого за приём:		228	8,69	10,15	18,91	215,07		0,17	
	итого за день:	1278	32,44	34,448	135,51	1001,66		31,94	

В приготовлении пищи используется йодированная соль

ясли	Дни	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У			
	1						
	2	31,07	36,393	155,795	1089,88		15,78
	3	40,94	49,23	146,13	1057,27		44,95
	4	27,17	31,87	191,54	1105,02		41,95
	5	24,92	24,16	153,59	977,25		30,7
	6	30,02	29,39	166,07	1044,39		18,32
	7	28,79	34,59	145,33	937,87		46,13
	8	34,85	40,663	160,175	1147,94		12,15
	9	32,265	37,122	153,36	1185,09		38,17
	10	32,44	34,448	135,51	1001,66		31,94
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	37,25	41,9	118,21	1016,13		57,41
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	319,715	359,766	1525,71	10562,5		337,5
	75% от суточной нормы по СанПин:	31,97	35,98	152,57	1056,25		33,750
	превышение/недобор в суммарном соотношении	31,50	35,25	152,25	1050		33,75
	превышение/недобор в % соотношении	0,47	0,73	0,32	6,25		0,00
		1,50	2,06	0,21	0,60		0,00
	Суточная норма по СанПин 2.3./2.4.3590-20	выход	б	ж	у	ккал	вит С
	75% от суточной нормы по СанПин:	42	47	203	1400		45
	норма СанПин завтрак 20%	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
	норма СанПин второй завтрак 5%	350	8,4	9,4	40,6	280	9
	норма СанПин обед 35%	100	2,1	2,35	10,15	70	2,25
	норма СанПин полдник 15%	450	14,7	16,45	71,05	490	15,75
		200	6,3	7,05	30,45	210	6,75

В приготовлении пищи используется йодированная соль

Используемая литература: 1). Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН. г. Москва, Дели плюс 2016 год.

2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО „Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера“, г. Пермь 2013 год.

Дирекция «
Среднему печатю
Туркина Г.А.
С. 0000
Иркутск