УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.

_____ Тыркина Г.Г.
«__1__» _____2022-2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ №_10_
_____ ФИО зав-о
«__01__» ____12____2022-2023г.

Основное (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)

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

Сезон : зима — весна
Возраст : от 3 до 7 лет

день : первый
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

СКАЯ

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	180	3,93	3,54	14,37	118,04	99	0,88
	Бутерброд с сыром и маслом (5/12/25)	42	3,42	5,6	15,8	137,2	1//3	0,05
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,35	411	0,02
	итого за приём:	402	7,4	9,15	38,55	288,59		0,95
2 завтрак:	Молоко кипяченое	180	5,49	4,5	8,46	99,5	419	0,98
	вафли	15	0,42	0,495	15,353	53,1	588 Пермь	0
	итого за приём:	195	5,91	4,995	23,813	152,6		0,98
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (180/5)	185	1,38	3,78	11,96	78,77	63	12,29
	Гуляш из отварного мяса (70/30)Гуляш из отварного мяса (70	100	6,69	10,54	18,03	239,00	293	0,65
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,21	24,705	165,77	219	0
	Кисель из сока натурального	180	0,504	0,048	27,18	85,71	400	0,984
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	665	17,614	19,138	105,545	668,45	9,34	13,924
полдник:								
	Ватрушка с творогом	60	5,07	4,66	32,854	164,4	411//501	0,06
	Кефир	180	4,22	4,5	7,2	95,4	420	1,26
	итого за приём:	240	9,29	9,16	40,054	270,62		1,32
	итого за день:	1502	40,214	42,443	207,962	1380,26		17,174

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : второй
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			СКАЯ 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.	50	0,67	0,8	3,83	39	115 Пермь	2,95
	Бутерброд с маслом (10/25)	35	1,93	8,98	15,93	116,62	1	0
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	94,55	416	1,43
	итого за приём:	415	16,14	24,47	38,23	375,49		4,53
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,5	62,6	418	3
	итого за приём:	150	0,75	0	15,5	62,6		3
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	15,75	104,87	87	5,19
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	10,65	89,3	123	0
	Котлета рубленная из птицы	75	6,95	8,34	16,18	198,14	322	0,62
	Капуста тушёная	150	3,59	6,00	16,95	131,52	143	33,04
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,35	411	0,02
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	635	18,12	18,80	79,93	609,38		38,87
полдник:	Запеканка из творога со сметаной t (100/7)	107	8,71	9,08	17,38	130,80	251	0,24
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,5	8,46	99,5	419	0,98
	Печенье	40	2,52	6,64	33,44	106,00	590 Пермь	0
	итого за приём:	327	16,72	20,22	59,28	336,30		1,22
	итого за день:	1527	51,73	63,49	192,94	1383,77		47,62

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день :третий
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,05	3,66	26,01	121,21	182	0
	Котлеты,биточки,шницели рубленые	75	6,70	8,76	14,54	181,90	299	0,1
	Бутерброд с маслом (5/25)	30	1,91	4,86	12,89	99,96	1	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	85,08	414	1,17
	итого за приём:	415	14,50	19,68	67,80	488,15		1,27
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 (180/7)	185	1,51	3,68	12,94	110,42	82	6,42
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1,43	6,10	6,67	52,00	37	5,1
	Котлеты рыбные любительские	75	7,30	3,67	10,84	117,37	272	2,59
	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	21,57	169,32	339	19,96
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,01	24,98	84,719	394	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	690	17,24	18,82	100,67	633,03		34,43
полдник:	Суп молочный с крупой (рис)	180	3,28	3,42	13,70	99,14	101	0,82
	Вафли	40	1,12	1,31	40,93	141,6	588 Пермь	0
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,35	411	0,02
	итого за приём:	400	4,45	4,74	63,01	274,09		0,84
	итого за день:	1625	36,67	43,24	243,24	1451,67		48,54

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : четвертый
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,02	4,72	16,71	122	101	0,82
	Бутерброд с маслом (5/25)	30	1,91	4,86	12,89	99,96	1	0
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,35	411	0,02
	итого за приём:	390	6,98	9,59	37,98	255,31		0,84
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	47		12
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (180/7)	187	1,31	3,86	11,96	80,63	73	13,29
	овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,24	0	0,85	6,5	107 Пермь	1,5
	Плов из птицы (150/65)	215	10,53	20,05	39,38	439,01	321	1,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	652	16,38	24,47	91,01	687,94		18,8
полдник:								
	Булочка ,,Веснушка,,	60	3,82	3,66	32,31	157,44	456	0
	Ряженка	180	4,22	4,5	7,2	95,4	420	0,54
	итого за приём:	240	8,04	8,16	39,51	252,84		0,54
	итого за день:	1402	31,88	42,22	180,26	1243,09		32,18

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : пятый
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			СКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Отварные макароны с сыром	140	4,72	3,5	27,45	188,59	220	0,14
	Икра кабачковая пр.пр-во.	50	0,75	0,78	3,85	59,5	115 Пермь	2,95
	Бутерброд с маслом (5/25)	30	1,91	4,86	12,89	99,96	1	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	85,08	414	1,17
	итого за приём:	400	10,22	11,54	58,55	433,13		4,26
2 завтрак:	Молоко кипяченое	180	5,49	4,5	8,46	99,5	419	0,98
	итого за приём:	180	5,49	4,5	8,46	99,5		0,98
обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,42	1,97	12,49	112,39	86	6,94
	Тефтели рыбные тушеные в соусе (70/15)	85	7,97	0,56	8,84	133,77	277	0,11
	Рагу из овощей	130	3,20	5,46	17,73	157,07	148	8,55
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	85,71	400	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	625	16,64	8,6	89,91	588,14		16,58
полдник:	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	180	4,32	5,34	16,12	145,55	101	0,82
	Печенье	40	2,51	3,92	33,44	106	590 Пермь	0
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,36	411	0,02
	итого за приём:	400	6,88	9,27	57,94	284,91		0,84
	итого за день:	1605	39,23	33,91	214,86	1405,68		22,66

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : шестой
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,22	3,91	18,71	146,4	101	0,82
	Бутерброд с маслом (8/25)	33	1,92	7,33	12,91	109,95	1	0
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,35	411	0,02
	итого за приём:	393	6,19	11,25	40	289,7		0,84
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	42,3		12
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (180/7)	187	1,50	4,62	12,96	110,87	63	12,29
	овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,24	0	0,85	6,5	107 Пермь	1,5
	Котлеты,биточки,шницели рубленые	75	6,70	8,76	14,54	181,90	299	0,1
	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	21,57	169,32	339	19,96
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	48,96	390	1,29
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	692	15,18	18,88	95,08	616,75		35,14
полдник:	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (85/10)	95	10,73	10,75	13,11	150,4	254	1,17
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	85,07	414	1,17
	итого за приём:	275	13,57	13,15	27,47	235,47		2,34
	итого за день:	1480	35,42	43,28	174,31	1184,22		50,32

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : седьмой
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			СКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Рыба,запеченная в молочном соусе	80	8,6	6,12	5,08	110	265	0,48
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,19	4,6	27	166,0	179	0
	Бутерброд с маслом (5/25)	30	1,91	4,86	12,89	99,96	1	0
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	91,19	413	1,2
	итого за приём:	420	16,37	17,92	59,28	467,15		1,68
2 завтрак:	Молоко кипяченое	180	5,49	4,5	8,46	99,5	419	0,98
	вафли	15	0,42	0,495	15,353	53,1	588 Пермь	0
	итого за приём:	195	5,91	4,995	23,813	152,6		0,98
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	17,72	106,07	87	5,19
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	74	123	0
	Тефтели мясные (2-й вариант)	75	3,10	6,85	12,95	212,45	304	0,58
	Свекла, тушенная в сметане или соусе	150	3,1	9,54	14,14	133,09	145	2,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	605	14,48	20,84	80	640,41		10,79
полдник:								
	Булочка ,,творожная,,	60	3,72	3,63	29,751	156,72	470	0,12
	Ряженка	180	4,22	4,5	7,2	95,4	420	0,54
	итого за приём:	240	7,94	8,13	36,951	252,12		0,66
	итого за день:	1460	44,7	51,885	200,044	1512,28		14,11

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : восьмой
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Кнели куриные с рисом	75	7,75	11,49	9,57	141,68	329	0,62
	Каша рассыпчатая (пшено)	130	5,01	5,65	32,48	121,22	179	0
	Бутерброд с маслом (10/25)	35	1,93	8,98	15,93	113,4	1	0
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	104,4	416	1,43
	итого за приём:	420	17,36	29,31	73,8	480,70		2,05
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	47		12
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180/25)	205	6,14	3,74	12,53	140,00	89//129	9,31
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,7	2,53	4,5	33,83	48 Пермь	11,34
	Птица,тушенная в соусе с овощами (70/130)	200	8,78	2,89	23,47	335,45	319	8,83
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,01	24,98	84,719	394	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	685	19,57	9,73	89,15	693,20		29,84
полдник:								
	Пирожок с повидлом	60	2,76	1,2	36,24	154,8	437	0,03
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,5	8,46	89,92	419	0,98
	итого за приём:	240	8,25	5,7	44,7	244,72		1,01
	итого за день:	1465	45,66	44,74	219,41	1465,62		44,90

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : девятый
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	180	4,79	3,82	14,61	121,81	101	0,82
	Бутерброд с маслом (10/25)	35	1,93	8,98	15,93	113,4	1	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	85,08	414	1,17
	итого за приём:	395	9,56	15,2	44,9	320,29		1,99
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 180/25	205	2,90	3,92	12,64	129,51	91//128	5,16
	Салат из свеклы и яблок	50	0,55	2,58	5,71	48,5	36	5,58
	Рыба, тушенная с овощами (65/15)	80	9,60	2,53	1,60	81,60	263	0,17
	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	21,57	169,32	339	19,96
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	66,479	400	1,5
	Хлеб пшеничный	20	0,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	715	19,15	14,44	92,37	594,61		32,37
полдник:								
	Сырники из творога со сметаной t (100/10)	110	12,44	10,72	18,32	222,48	245	0,15
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,38	33,35	411	0,02
	итого за приём:	290	12,49	10,73	26,7	255,83		0,17
	итого за день:	1550	41,95	40,37	179,12	1233,33		37,53

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : десятый
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 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	50	0,67	0,8	3,83	59,5	115 Пермь	2,95
	Бутерброд с сыром и маслом (5/12/25)	42	3,42	5,6	12,8	137,199	1//3	0,05
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	91,199	413	1,2
	итого за приём:	422	17,63	20,24	33,59	413,22		4,35
2 завтрак:	Яблоко	130	0,52	0	12,74	61,1	386	13
	итого за приём:	130	0,52	0	12,74	47		13
обед:	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,42	1,97	10,50	110,32	86,00	6,94
	Котлеты,биточки,шницели рубленые	75	6,70	8,76	14,54	181,90	299	0,1
	Капуста тушёная	150	3,59	6,00	16,95	131,52	143	33,04
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	48,96	390	1,29
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	11,65	47	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,02	52,2	110 Пермь	0
	итого за приём:	635	15,4	17,43	87,15	571,90		41,37
полдник:								
	Кефир	180	4,22	4,5	7,2	95,4	420	1,26
	Булочка ванильная	60	5,06	5,40	8,64	114,48	450	0
	итого за приём:	240	9,28	9,9	15,84	209,88		1,26
	итого за день:	1427	42,83	47,57	149,32	1242,00		59,98

В приготовлении пищи используется йодированная соль

	САД		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
	ДНИ		Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		витамин С
	1		40,21	42,44	207,96	1380,26	1380,26	17,17
	2		51,73	63,49	192,94	1383,77	1383,77	47,62
	3		36,67	43,24	243,24	1451,669	1451,67	48,54
	4		31,88	42,22	180,26	1243,09	1243,09	32,18
	5		39,23	33,91	214,86	1405,68	1405,68	22,66
	6		35,42	43,28	174,31	1184,22	1184,22	50,32
	7		40,49	51,885	200,044	1512,28	1512,28	14,11
	8		45,66	44,74	219,41	1465,619	1465,62	44,90
	9		41,95	40,37	179,12	1233,329	1233,33	37,53
	10		42,83	47,57	149,32	1241,998	1242,00	59,98
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		406,074	453,148	1961,466	13501,915	13501,92	375,014
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10ДНЕЙ:		40,61	45,31	196,15	1350,19	1350,19	37,50
	75% от суточной нормы по СанПин:		40,50	45,00	195,75	1350,00	1350,00	37,5
	превышение/недобор в суммарном соотношении		0,11	0,31	0,40	0,19		0,00
	превышение/недобор в % соотношении		0,27	0,70	0,20	0,01		0,00
		выход	б	ж	у	ккал		вит С
	Суточная норма по СанПин 2.3./2.4.3590-20		54	60	261	1800		50
	75% от суточной нормы по СанПин:	1350	40,50	45,00	195,75	1350,00		37,50
	норма СанПин завтрак 20%	400	10,80	12,00	52,20	360,00		10,00
	норма СанПин второй завтрак 5%	100	2,70	3,00	13,05	90,00		2,50
	норма СанПин обед 35%	600	18,90	21,00	91,35	630,00		17,50
	норма СанПин полдник 15%	250	8,10	9,00	39,15	270,00		7,50

В приготовлении пищи используется йодированная соль

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

Прошито и
скреплено печатью
Тыркина Г.Г.