

УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ детский сад № 10

Седеровская С.Г.

« 01 » « 06 » 2023г.

**Основное (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10
станции Каневской муниципального образования Каневской район

Сезон: лето — осень

Возраст: 3 - 7 лет

день первый
неделя: первая
период: летне-осенний
возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150//5	5,57	9,43	43,19	280	181	
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1	
	чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	413	
	итого за приём:	360	10,39	16,14	64,84	446,6		
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	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	салат из белокочанной капусты	55	0,77	2,78	4,95	48,07	21	
	картофельное пюре	150	2,41	3,78	16,10	108,14	339	
	котлета мясная	70	10,87	8,18	11,24	162,16		
	Сок	180	0,75	0	15,15	64	418	
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87		
	итого за приём:	685	22,39	19,21	82,00	591,46		
	полдник:	сырники со сметаной	130//10	22,7	11,38	38,1	345,37	245
		кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
вафли		30	12	11,4	53,88	365,25	2,3	
итого за приём:		350	39,92	27,28	99,18	800,62		
	итого за день:	1525	76,60	65,88	252,13	1907,58		

день :второй
 неделя:первая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Суп молочный манный	180,00	4,93	4,54	14,48	118,60	99
завтрак:	бутерброд с маслом	8//25	4,4	7,36	9,72	123,2	6//7
	Чай с сахаром	180,00	0,048	0,012	9,984	51,12	411
	итого за приём:	393,00	9,38	11,91	34,18	292,92	
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	180//7	1,60	4,54	9,65	85,92	63
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	плов из отварной птицы	80//130	22,23	18,61	39,08	412,9	321
	компот из свежих фруктов +С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	682	27,97	23,97	94,16	704,45	
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	419
	Булочка веснушка	70	5,46	4,284	37,702	211,4	456
	итого за приём:	250	10,86	8,78	46,16	306,80	875
	итого за день:	1425	48,61	45,07	184,31	1348,17	

день :третий

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	запеканка из творога со сметаной	130//10	23,05	17,15	22,64	337,10	251
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	итого за приём:	345	27,5	23,47	43,48	495,3	
2-завтрак :	сок	180	0,75	0	15,15	64	418
	итого за прием:	180	0,75	0	15,15	64	418
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	180	1,93	2,04	12,37	75,42	88
	помидор свежий порциями	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	тефтеля мясная с соусом	70//15	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	картофельное пюре	150	2,41	3,78	16,10	108,14	339
	компот из сушёных фруктов +С	180,00	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	680	13,51	11,99	83,42	495,80	
полдник:	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,36	4,92	15,37	127,98	101
	пряник	35	2,25	2,86	23,89	130,54	489
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	9,984	51,12	411
	итого за приём:	395	7,66	7,79	49,24	309,64	
	итого за день:	1600	49,418	43,252	191,294	1364,74	

день : четвертый

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	суп молочный с макаронными изд.	180	5,17	4,69	16,96	130,68	100
завтрак:	бутерброд с маслом и сыром	7/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	итого за приём:	397	9,1	16,02	36,65	338,8	
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	180//7	1,39	4,42	6,32	70,62	75
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	биточки мясные	70	11,76	7,88	7,78	149,69	306
	каша пшённая с маслом	150	5,73	4,80	37,88	210,75	182
	сок фруктовый	180	0,75	15,15	11,17	64	418
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	662	23,63	32,93	87,09	612,85	
полдник:	пирожок с картофелем	70	5,15	2,74	36,08	189,71	436/500
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	итого за приём:	230	10,37	7,24	43,28	279,71	
	итого за день:	1389	43,5	56,59	176,82	1275,36	

день :пятый

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		100,00	8,81	16,97	1,69	195,37	229
День 5	омлет натуральный с мясом	60,00	0,84	3,036	5,4	52,44	21
завтрак:	салат из свежей капусты	10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	бутерброд с сыром	180,00	2,81	2,40	12,43	84,00	416
	какао с молоком	370	16,34	33,726	29,23	488,81	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
	итого за приём:	180//25	8,45	5,71	11,59	131,78	89//129
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	55,0	0,49	2,26	5,03	42,55	34
	салат из отварной свеклы	70	9,74	1,48	6,72	79,10	271
	котлета рыбная	130	2,41	3,78	16,10	108,14	182
	картофельное пюре	180	0,40	0,01	24,26	105,60	394
	компот из сушёных фруктов +С	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	хлеб ржаной	690	25,13	13,92	86,51	579,24	
	итого за приём:	70	5,85	3,28	27,51	163,34	457
полдник:	булочка российская	180	5,22	4,5	7,2	84,00	1,05
	ряженка	250	11,07	7,78	34,71	247,34	458,05
	итого за приём:	1410	52,94	55,826	160,25	1359,39	
	итого за день:						

день :шестой
 неделя:вторая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		180,00	5,22	4,92	16,72	132,12	101
День 6	Суп молочный с пшеном	10//30	2,45	7,55	14,62	136,60	1
завтрак:	бутерброд с маслом	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	чай с сахаром	400,00	7,72	12,48	41,32	319,84	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-завтрак :	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	итого за приём:	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
обед:	суп картофельный с горохом	15	1,20	0,23	6,02	30,09	
	гренки из пшеничного хлеба	70	10,86	8,25	11,24	162,16	299
	котлета мясная	150	2,29	4,28	10,95	91,15	143
	Капуста тушёная	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Компот из свежих плодов +С	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	хлеб ржаной	625	20,48	17,08	76,25	539,13	
	итого за приём:	100,00	8,81	16,97	1,69	195,37	229
полдник:	омлет натуральный с мясом	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	кофейный напиток с молоком	15	1,02	0,195	7,4	35,44	
	хлеб пшеничный	40	1,12	1,32	30,92	140,00	
	вафли	335	13,76	20,89	52,77	454,81	
	итого за приём:	1460	42,36	50,85	180,14	1357,78	
	итого за день:						

день :седьмой

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Рыба,запеченная в омлете	80	13,08	4,20	2,33	100,00	263
завтрак:	каша пшеничная	130	5,63	6,03	33,39	210,34	291
	бутерброд с маслом	10//20	1,66	7,45	9,79	80,05	1
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	416
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43	
	итого за приём:	435	25,17	21,135	68,46	532,62	
2-завтрак :	молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419
	итого за приём:	150	4,50	3,75	7,05	79,50	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	180//10	1,74	4,7	12,28	98,4	63
	помидор свежий порциями	55	0,36	0,00	1,13	5,72	54
	гуляш из отварного мяса свинины	70//30	9,64	7,75	2,48	118,13	293
	макароны отварные	150	5,49	4,21	26,36	165,48	219
	компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	725	21,27	17,35	90,04	601,5	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	180	5,33	5,34	16,13	133,92	101
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5	411
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	итого за приём:	385	6,95	9,50	43,26	297,54	
	итого за день:	1695	57,89	51,74	208,81	1511,16	

день: восьмой
 неделя: вторая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,33	4,56	15,14	119,16	101
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5//15/20	4,4	7,36	9,72	123,2	6//7
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	416
	итого за приём:	400,00	8,78	11,93	34,84	293,48	
2-завтрак :	сок	180	0,75	0	15,15	64	418
	итого за приём:	180	0,75	0	15,15	64	
обед:	суп картофельный с мак. изд. и мясом	180//35	2,58	2,72	16,49	100,56	88
	тефтели рыбные с соусом	70//15	10,14	4,2	10,66	120,99	277
	икра свекольная	150	3,52	6,90	18,50	150,15	55
	компот из свежих плодов +вит.С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	685	20,02	14,64	89,95	571,61	
полдник:	пудинг из творога с яблоком	130	17,72	13,86	19,00	271,70	254
	сметана t	10	0,30	1,60	0,36	16,00	
	молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	419
	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90,00	
	итого за приём:	340	24,68	23,28	41,54	473,10	
	итого за день:	1605	54,23	49,85	181,48	1402,19	

день :девятый
неделя:вторая
период: летне-осенний
возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	омлет натуральный с мясом	100	8,81	16,98	1,69	195,38	229
	салат из свежей капусты	55	0,77	2,78	4,95	48,07	21
завтрак:	бутерброд с маслом	5//25	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	итого за приём:	375	16,27	33,48	29,11	484,45	
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	180	1,42	1,97	10,50	65,34	86
	салат из отварной свеклы с маслом	55	0,49	2,26	5,03	42,55	36
	печень или птица, тушеная в соусе	75//30	11,87	8,36	4,13	152,87	261-ш/333
	картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,70	118,95	339
	компот из сушеных фруктов +С	180	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	700	20,47	17,44	85,15	593,48	
полдник:	пирожок с повидлом	70	4,09	4,49	33,68	191,34	437
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	420
	итого за приём:	250	9,31	8,99	40,88	281,34	
	итого за день:	1425	46,45	60,31	164,94	1403,27	

день:десятый

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,17	4,69	16,96	130,68	100
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	10/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	итого за приём:	400	9,1	16,02	36,65	338,8	
2-завтрак :	сок	180	0,75	15,15	11,17	64	418
	итого за приём:	180	0,75	15,15	11,17	64	
обед:	суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,04	10,28	65,88	86
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	птица,тушеная в соусе с овощами	40//170	10,72	6,87	20,42	186,95	319
	компот из свежих плодов +вит.С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	725	17,71	12,51	75,28	484,52	
полдник:	молоко кипячёное	180,00	5,50	4,90	9,10	102,00	419
	крендель сахарный	70,00	4,96	9,20	39,02	259,00	443
	итого за приём:	250,00	10,46	14,10	48,12	361,00	
	итого за день:	1555	38,02	57,78	171,22	1248,32	

Наименование сборника рецептов:

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));

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		1525,00	76,60	65,88	252,13	1907,58
2		1425,00	48,61	45,07	184,31	1348,17
3		1600,00	49,42	43,25	191,29	1364,74
4		1389,00	43,50	56,59	176,82	1275,36
5		1410,00	52,94	55,83	160,25	1359,39
6		1460,00	42,36	50,85	180,14	1357,78
7		1695,00	57,89	51,74	208,81	1511,16
8		1605,00	54,23	49,85	181,48	1402,19
9		1425,00	46,45	60,31	164,94	1403,27
10		1555,00	38,02	57,78	171,22	1248,32
	итого за 10 дней:	15089,00	510,02	537,13	1871,39	14177,96
	в среднем в день:	1508,90	51,00	53,71	187,14	1417,80

Прошито и
Скреплено печатью

ИП Тыркина Г.Г.

