


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района

 Е.В. Братусина
«16» декабря 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноперекопского района

«___» _____ 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Красноперекопского района

 _____
«16» _____ 2023



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,3-3 года,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2024 года

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могоильный М.П., Тутельян 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:	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	368
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	36
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4,28	9,85	8,46	12,8	59
	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4	9,03	104	1,37	265
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057	354
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1250	28,30	36,34	136,81	916,34	41,17	

: 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 манный	150	4,5	7,91	23,89	200,26	0,86	92
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2	10,63	70	0,98	396
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
2 -завтрак	Фрукты свежие	65	0,51	0,11	12,71	53,63	34,13	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,65	1,64	2,91	29,16	2,74	34
	Суп крестьянский с крупой	180	1,07	3,54	4,38	54,9	7,11	98
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057	354
	Каша рассыпчатая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0	313
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка "Осенняя"	60	4,03	5,98	29,3	187	0,06	478
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		1190	29,83	33,63	174,18	1130,73	48,07	

: 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:	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,2	0,92	238
	Соус сладкий яблочный	15	0,013	0,0135	2,55	10,39	0,135	337
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи соленые (помидор)	40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	67
	Рыба, тушеная с овощами	60	8,15	3	1,89	67,5	0,49	247
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Омлет с сыром и с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	216
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Кондитерское изделие	35	0,99	1,16	12,22	87,82	0,21	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1350	43,70	43,19	167,79	1265,23	109,73	

: 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:	Суп молочный овсяный протертый	150	5,23	4,99	15,53	127,95	0,78	89
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
2 завтрак	Фрукты свежие	70	1,05	1,57	16,54	66,5	5,14	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	70
	Рассольник Ленинградский	180	1,57	3,69	11,99	87,48	5,43	76
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Картофель отварной	110	2,09	3,17	16,88	104,39	15,4	318
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	13,7	24,33	255	0,19	235
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,07	327
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1165	50,2	48,24	152,89	1198,42	32,47	

: 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:	Каша вязкая с крупой гречневой с маслом сливочным	150/5	6,17	7,9	31,65	222,85	0,68	173
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед:	Салат со свеклы с солеными огурцами	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	36
	Суп-лапша домашняя	180/14,4	2,46	0,6	10,36	56,7	2,86	110/118
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Макаронник с печеню и с маслом сливочным	120/5	11,69	5,39	27,09	204	4,28	292
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		1275	44,732	33,94	179,84	1203,45	22,64	

: День 6 - Понедельник, 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 макаронными изделиями	150	4,31	0,19	14,13	108,9	0,68	93
	Бутерброд с маслом сливочным	5\20	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед	Икра свекольная	40	0,45	4,55	4,2	60,55	2,69	32 (С)
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	<i>Гренки из хлеба пшеничного</i>	18	2,24	0,29	13,69	66,28	0	115
	Гёфтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7,72	2,95	8,28	90	0,19	261/354
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	0	315
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	349
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Омлет с овощами с маслом сливочным	60/5	4,07	9,27	1,61	104	1,95	220
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1253	32,78	32,72	157,44	1086,14	21,44	

: 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:	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
П-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед:	Овощи соленые (помидор)	50	0,55	0,05	1,75	10	5,25	70
	Рассольник домашний со сметаной	180/5	1,49	3,67	10,64	81,54	8,51	75
	Жаркое по-домашнему	70/110	22,02	5,64	19,59	217,06	7,69	276
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	474
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	2,05	400
Итого за день		1260	45,31	27,24	158,16	1058,19	35,69	

: 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	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	237
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	65	0,98	0,33	13,65	61,75	6,5	368
Обед:	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,6	3,46	28
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2,56	3,68	10,19	91,98	4,82	84
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	60/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	256
	Картофельное пюре	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	312
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Зразы из творога с изюмом	80	11,82	8,89	25,34	228,8	0,13	241
	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354
	Кондитерское изделие	25	0,7	0,83	8,73	62,73	0,15	ПР
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Итого за день		1195	47,45	45,26	159,59	1265,69	34,19	

: День 9 - Четверг, 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:	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,36	8,37	26,46	203,57	0,84	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	65	0,59	0,13	15,02	66,95	39	368
Обед	Овощи соленые (помидор)	40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70
	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,58	68,58	7,47	99
	Рыба припущенная с маслом сливочным	60/5	10,45	1,42	0,16	55	0,2	245
	Каша рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,33	178,75	0	313
	Компот из плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью (говяжьей) с маслом сливочным	120/5	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1275	42,352	28,465	171,35	1117,86	57,48	

: 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:	Каша вязкая рисовая с изюмом с маслом сливочным	150/5	4,59	5,89	2,61	232	0,65	176
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	162/18	4,78	18,65	55,59	486	40,32	83
	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с луком	60/15	8,89	9,26	5,95	143	0,3	306/356
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	336
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР	
Полдник	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	80/15	13,41	9,83	13,85	197,24	0,17	230
	Кондитерское изделие	25	0,7	0,83	8,73	62,73	0,15	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1310	47,072	58,435	178,48	1670,69	70,65	
Итого за 10 дней		12523	411,72	387,45	1636,53	11912,74	473,52	
Среднее значение в день		1252,3	41,1723	38,75	163,65	1191,27	47,35	
С учетом +5%			43,17	40,68	169,31	1240,38	49,66	
С учетом -5%			39,06	36,8	160,84	11,22	44,94	