

«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

«__» _____ 2023



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет,
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 Могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

: День 1 - Понедельник , первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	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 рисовой	180	4,332	4,572	15,144	119,16	0,816	94
	Чай с молоком	180	2,664	2,34	14,316	88,992	1,2	394
	Бутерброд с маслом сливочным	520	1,1125	3,4375	6,65	61,875	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	50	0,6875	3,0875	4,2125	47,4	5,125	36
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,18	4,76	10,94	9,40	14,22	59
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,75	5,33	12,04	138,67	1,83	266
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,69	357
	Пюре картофельное	130	0,28	4,16	17,72	118,95	15,73	321
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	4,382	8,442	0,841	97,118	0,076	215
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1480	33,29	40,14	163,38	1068,26	48,49	

: День 2 - Вторник, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</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 манный	180	5,4	9,492	28,668	240,312	1,032	92
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,81	2,4	12,756	84	1,176	396
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	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	50	0,8125	2,05	3,6375	36,45	3,425	34
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61	7,9	98
	Котлеты рубленые из говядины	80	6,9975	5,3025	7,065	102,9375	0,0675	282
	<i>Соус сметанный</i>	30	0,42	1,5	1,76	22,22	0,0114	354
	Каша рассыпчатая	130	2,47	3,75	19,95	123,37	18,2	313
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка "Осенняя"	100	6,72	9,97	48,83	311,67	0,10	478
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
Итого за день		1455	32,31	40,04	200,79	1308,56	68,55	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	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	150	17,49	15,44	35,67	351,00	1,06	238
	Соус сладкий яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	337
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи соленые (помидор)	50	0,55	0,05	1,75	10	5,25	70
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	67
	Рыба, тушеная с овощами	80	10,87	4,00	2,52	90,00	0,65	247
	Пюре картофельное	130	0,28	4,16	17,72	118,95	15,73	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	18,66	78,996	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Омлет с сыром и с маслом сливочным	80/5	7,49	14,44	1,44	166,08	0,13	216
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00	ПР
	Кондитерское изделие	50	1,41	1,66	17,46	125,46	0,30	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1620	55,39	53,80	206,01	1571,90	130,51	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный овсяный протертый	180	6,28	5,99	18,64	153,54	0,94	89
	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	1,78	5,50	10,64	99,00	0,00	1
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	393
2 завтрак	Фрукты свежие	80	1,20	1,79	18,90	76,00	5,87	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	70
	Рассольник Ленинградский	200	1,74	4,10	13,32	97,20	6,03	76
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,56	16,55	5,28	252	0,8	277
	Картофель отварной	130	3,12	3,75	32,54	176,41	0	318
	Компот из сухофруктов	180	0,588	0,084	28,884	119,52	0,648	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	13,70	24,33	255,00	0,19	235
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,98	30,45	0,11	327
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	401
Итого за день		1360	60,93	58,95	196,75	1509,25	19,77	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	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	180/5	7,404	9,48	37,98	267,42	0,816	173
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Сыр твердый (порциями)	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Чай с сахаром	180/10	0,062	0,018	13,5	54	0	392
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед:	Салат со свеклы с солеными огурцами	50	0,69	3,09	4,21	47,40	5,13	36
	Суп-лапша домашняя	200/16	2,73	0,67	11,51	63,00	3,18	110/118
	Плов из птицы	180	17,01	14,36	30,11	317,25	0,46	304
	Кисель из сока	180	0,516	0,054	27,18	111,24	0,984	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Макаронник с печенью и с маслом сливочным	160/5	15,59	7,19	36,12	272,00	5,71	450
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	400
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	
Итого за день		1531	55,28	41,58	219,33	1471,78	26,08	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	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	180	5,17	0,23	16,96	130,68	0,82	93
	Бутерброд с маслом сливочным	520	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед	Икра свекольная	50	0,563	5,69	5,25	75,69	3,36	32 (С)
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,66	3,51	10,88	89,83	3,88	81
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,00	115
	Тфтели рыбные тушеные с соусом сметанным	80/30	10,29	3,93	11,04	120,00	0,25	261/354
	Рис отварной	130	3,155	4,656	31,791	181,74	0,00	315
	Компот из сухофруктов	180	0,588	0,084	28,88	119,52	0,648	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
Полдник	Омлет с овощами с маслом сливочным	80/5	5,32	12,12	2,11	136	2,55	220
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1495	40,32	39,64	186,45	1299,48	23,89	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с хлопьями овсяными	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,82	94
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
П-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед:	Овощи соленые (помидор)	60	0,66	0,06	2,1	12	6,3	70
	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,08	11,82	90,60	9,46	75
	Жаркое по-домашнему	80/140	26,91	6,89	23,94	265,30	9,40	276
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка Российская	120	8,44	9,62	66,62	386,00	0,02	474
	Молоко кипяченое	180	5,472	4,872	9,06	102	2,46	ПР
Итого за день		1500	58,19	36,36	209,90	1396,84	40,19	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25	0,19	237
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
П-завтрак	Фрукты свежие	80	1,21	0,41	16,80	76,00	8,00	368
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0,79	2,59	9,83	65,75	4,33	28
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,84	4,09	11,32	102,20	5,36	84
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	80/5	14,88	5,20	12,05	154,67	4,08	256
	Картофельное пюре	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	312
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,88	119,52	0,65	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Зразы из творога с изюмом	140	20,69	15,56	44,35	400,40	0,23	241
	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,66	17,46	125,46	0,3	ПР
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за день		1485	65,77	60,29	212,48	1703,69	40,12	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	6,43	10,04	31,75	244,28	1,01	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
	Сыр твердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	55,47	0,11	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,73	0,16	18,49	82,40	48,00	368
Обед	Овощи соленные (помидор)	60	0,66	0,06	2,1	12	6,3	70
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20	8,30	99
	Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	13,67	1,86	0,21	71,92	0,26	245
	Каша рассыпчатая	130	7,46	5,28	33,48	211,25	0,00	313
	Компот из плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,20	0,77	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью (говяжьей) с маслом сливочным	160/5	10,19	5,21	27,15	196,00	5,44	291
	Чай с сахаром	180/10	0,062	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1570	54,34	35,53	212,37	1394,32	71,36	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№</i>
-------------------	---------------------------	--------------------	----------------------------	--	--	-----------------------	------------------	----------

<i>прием пищи</i>	<i>наименование блюда</i>	<i>на 3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>лг рецептуры</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом с маслом сливочным	180/5	5,51	7,07	3,13	278,40	0,78	176
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	368
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	50	0,69	3,09	4,21	47,40	5,13	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175/25	5,31	20,72	61,77	540,00	44,80	83
	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	80/30	13,04	13,58	8,73	209,73	0,44	306/356
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,32	90,12	20,59	336
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	100/30	18,35	13,45	18,95	269,91	0,23	230
	Кондитерское изделие	50	1,40	1,66	17,46	125,46	0,30	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
Итого за день		1595	60,83	72,63	212,78	2046,02	82,29	
Итого за 10 дней		15091	516,64	478,96	2020,25	14770,11	551,24	
Среднее значение в день		1509,1	51,66	47,90	202,03	1477,01	55,12	
С учетом +5%			53,9	50,14	207,69	1531	57,81	
С учетом -5%			48,77	47,63	187,91	1385,2	52,31	