

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи
Краснопереконского района
ав
Е.В. Братусина
«16» декабря 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Краснопереконского района
А.М. Шеремет
«16» 12. 2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Краснопереконского района
« » 2024

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 3 - 7 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Краснопереконского района на зимне-весенний период период 2025 года.

МБОУ Орловский ЦРК СОП Детский сад "Непоседо"

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептур 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 3-7(л)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	180/5	5,21	9,58	28,69	222,85	0,83	175
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,73	9,13	85,00	0,00	1
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,525	56,22	3,075	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,956	4,284	9,852	8,46	12,804	59
	Рулет из рыбы с маслом сливочным	80/5	10,37	5,73	9,19	129,46	1,22	266
	Пюре картофельное	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	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	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	80/5	5,98	12,42	4,96	155,62	0,65	219
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,7	47,3	0,00	ПР
Итого за день		1440	34,97	47,58	174,86	1195,55	43,10	

: День 2 - Вторник, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7(л)</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	180	4,68	4,572	14,784	14,784	0,816	94
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Кофейный напиток с молоком	180	2,856	2,4	14,352	90,996	1,176	395
2 -завтрак	Фрукты свежие	80	0,63	0,15	15,65	66,00	42,00	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8375	2,0875	4,0875	38,55	4,9	34
	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,016	12,336	75,24	5,94	80
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	80/5	12,20	9,25	12,32	179,48	0,12	282
	Макаронные изделия отварные	120	4,608	0,66	24,912	124,08	0	205
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Картофельные оладьи с сыром с соусом молочным	150/30	8,45	14,35	25,23	264,52	4,65	150/350
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
Итого за день		1525	44,61	37,71	204,53	1226,81	62,11	

: День 3 - Среда, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 3-7(л)</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:	Запеканка из творога с соусом молочным	150	26,64	18,15	27,55	379,50	0,36	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,354	3,98	30,46	0,096	351
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед	Овощи соленные	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Суп-лапша домашняя	180	1,848	3,996	8,364	83,34	0,36	113
	Плов из птицы	210	19,8	16,7	35,1	370,1	0,5	304
	Компот из сухофруктов	180	0,588	0,084	28,884	119,52	0,648	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Оладьи с повидлом	120/10	9,12	8,12	55,5	332	0,48	450
	Молоко кипяченое	180	5,496	4,896	9,096	102	2,46	400
Итого за день		1430	73,68	58,68	221,32	1708,30	21,38	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7(л)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	4,428	6,48	21,144	160,8	0	182
	Сыр твердый (порционно)	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	180	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи соленные	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Рассольник Ленинградский	180	1,572	3,696	11,988	87,48	5,436	76
	Гуляш из отварного мяса говядины	80/80	20,56	16,55	5,28	252	0,8	277
	Каша рассыпчатая	120	6,88	4,88	30,92	195,00	0,00	313
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	459
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401
Итого за день		1610	55,61	45,96	234,18	1569,08	9,97	

: 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 молочная с крупой	180	5,148	9,3	36,816	229,716	0,816	174
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\5\10	2,15	6,60	12,83	119,00	0,00	1
	Чай с молоком	180	2,664	2,34	14,316	88,992	1,2	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,576	2,44	2,66	34,96	3,4	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,248	3,516	6,108	61,02	13,296	67
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,92	4,56	2,05	81,33	1,51	247
	Картофельное пюре	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Кисель из сока	180	0,516	0,054	27,18	111,24	0,984	374
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Суфле морковно-яблочное	150	4,2	9,15	15,45	169,65	8,79	144 (С)
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПР
Итого за день		1525	30,99	43,89	187,00	1257,06	54,22	

: 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	3,936	3,42	12,924	108	0,588	120
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Кофейный напиток с молоком	180	2,856	2,4	14,352	90,996	1,176	395
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,63	5,01	56,34	5,7	33
	Суп картофельный с бобовыми, с гренками из пшеничного хлеба	200/20	4,39	4,21	13,06	107,80	4,64	81
	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	80/5	13,17	4,90	7,65	126,85	0,38	308
	Каша рассыпчатая	120	2,88	3,46	30,03	162,84	0,00	313
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,996	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40						ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью гвяжьей с маслом сливочным	160/5	10,0848	5,1612	26,8752	194,04	5,3856	291
	Чай с сахаром	180/10	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	392
	Хлеб пшеничный	20	1,587	0,200	9,667	47,333	0,000	ПР
Итого за день		1540	42,13	27,93	170,59	1115,63	27,94	

: 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 крупой	180	5,376	4,932	15,372	127,44	0,816	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/10	1,84	5,66	11	102	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,627	0,147	15,653	66,000	42,000	368
Обед:	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70
	Суп картофельный с клецками	180/18	1,488	2,232	9,06	62,28	4,14	85
	маслом сливочным	80/5	12,20	9,25	12,32	179,48	0,12	282
	Пюре картофельное	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным и с сахаром	100/5/5	14,001	12,399	14,473	226,286	0,189	230
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	ПР
Итого за день		1533	50,49	49,74	201,17	1456,28	67,65	

: 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	120/5	11,02	21,23	2,11	244,05	0,19	215
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	399
Обед:	Овощи соленные	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	3,39	4,87	13,48	121,65	6,37	63
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	80/5	10,79	3,52	8,74	109,85	2,77	256
	Макаронные изделия отварные	120	4,60	0,67	24,92	124,08	0,00	204
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	266	0,04	454
	Молоко кипяченое	180	5,496	4,896	9,096	102	2,46	400
Итого за день								
		1395	54,67	46,14	201,47	1446,43	29,15	

: День 9 - Четверг, 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:	Каша жидкая молочная из крупы с маслом сливочным	180/5	6,911	11,303	30,185	251,075	1,026	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
	Сыр порционно	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед	Овощи соленные	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,13	3,57	6,54	68,21	7,42	99
	Жаркое по-домашнему	220	26,92	6,90	23,94	265,29	9,40	276
	Компот из плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Драчена с маслом сливочным	80/5	8,40	11,47	5,18	156,92	0,27	228
	Чай с сахаром	180/10	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1470	57,17	42,45	159,91	1255,39	31,31	

: День 10 - Пятница, 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		4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,00	4,64	16,51	127,98	0,82	94
	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	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Овощи соленные	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Рассольник на бульоне (мелкошинкованный)	180	2,016	2,364	9,216	66,24	4,944	74
	Суфле куриное с маслом сливочным	100/5	17,34	18,62	3,22	249,38	0,04	310
	Каша вязкая	120	3,21	3,39	19,64	121,92	0,00	314
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	0	469
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1445	45,84	46,36	210,46	1437,53	17,20	
Итого за 10 дней		14913	490,17	446,45	1965,49	13668,05	364,01	
Среднее значение в день		1491,3	49,02	44,65	196,55	1366,80	36,40	
С учетом +5%			51,47	46,88	206,38	1435,14	38,22	
С учетом -5%			46,57	42,41	186,72	1298,46	34,58	