

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий Бюджетным отделом ДС № 10 «Дюймовочка»

М. А. Панкратова



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

(10- ти дневное)

Питание воспитанников в

**МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКОМ
САДУ № 10 «ДЮЙМОВОЧКА» СТ.БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

Возраст: от 1 до 3 года

День: первый

неделя: первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ		
День 1	Суп молочный пшеничный	150	4,9	5,76	17,8	156	63	
завтрак:	булерброд с сыром	5//20	4,49	6,28	8,08	103	6//7	
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	58	103	
	итого за приём:	325,00	9,59	12,04	39,88	317		
2-завтрак :	яблоко	100	0,36	0,36	8,32	39,6	106	
	итого за приём:	100	0,36	0,36	8,32	39,6		
обед:	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150//7	1,1	3,3	12,5	107	23	
	овощи свежие	40	0,45	4,60	2,07	51,26	7	
	запеканка картофельная с мясом	120,00	8,91	6,59	20,4	234	45	
	компот из свежих фруктов +С	150	0,7	0	20,6	62	101	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	итого за приём:	542	14,06	15,04	73,91	544,22		
полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	11	70	107	
	Булочка осенняя	60	4,03	5,98	29,3	187	94	
	итого за приём:	210	6,13	8,08	40,30	257,00	201	
	итого за День:	1177	30,14	35,52	162,41	1157,82		

День : второй

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 2	макароны отварные	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	салат из капусты с зел. Горошком						
завтрак:	бутерброд с сыром	5//7/20	4,49	6,28	8,08	103	6//7
	какао	150	2,4	2,3	10,2	80	108
	итого за приём:	333	11,2	12,49	32,41	291,9	
2-завтрак :	яблоко	100	0,36	0,4	9,8	39,6	106
	итого за приём:	100	0,36	0,36	8,32	39,6	
обед:	Суп гороховый с гречками	150//7	4,50	2,60	17,70	114,00	30
	икра морковная	40	0,70	2,90	3,50	42,00	9
	биточки мясные	60	9,20	8,93	4,39	135,00	37
	каша пшённная вязкая с маслом	110	2,30	4,00	19,70	126,00	53
	сок фруктовый	150	0,11	0	21,04	8,7	100
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	552	19,71	18,98	84,67	515,66	
полдник:	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	
	кисель Молочный	150	0,15	0,6	28	109,5	70
	итого за приём:	200	0,71	1,26	43,46	179,5	
	итого за день:	1185	31,98	33,09	168,86	1026,66	

День первый: третий
 неделя: первая
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 3	Плов	150,00	3,2	10,1	49,6	225	55
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	какао	150	2,4	2,3	10,2	80	108
	итого за приём:	279	7,24	16,32	67,88	379,2	
2-завтрак :	сок	150,00	0,11	0	21,04	84,7	100
	итого за приём:	150	0,11	0	21,04	84,7	
обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,30	5,30	12,30	108,00	28
	салат из моркови(свеклы)тушеной	40	0,4	2,45	2,4	33	6
	картофельное пюре	75	1,6	2,9	10,95	84	11
	котлета мясная	60	8,54	6,48	8,83	127,41	
	кисель из сока	150	0,1	0	20,7	82	98
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	515	18,84	17,68	73,52	524,37	
полдник:	сырники со сметаной	50,10	12	8,8	23,76	221	78
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	11	70	107
	итого за приём:	270	14,1	10,9	34,76	291	
	итого за день:	1214	40,29	44,90	197,20	1279,27	

День :четвертый

Неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4	запеканка из творога со сметаной	90//10	8,6	6,1	11,6	137	75
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	какао	150	2,4	2,3	10,2	80	108
	итого за приём:	275	12,64	12,32	29,88	291,2	
2-завтрак :	кефир	150	4,35	3,75	6	70	105
	итого за прием:	150	0,75	0	15,15	64	418
обед:	Суп харчо	150	4,80	2,05	19,80	90,00	20
	салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,57	38,60	2
	тефтели мясная с соусом	60//15	7,8	6,7	8,8	127	39
	каша пшеничная	110	2,3	4	19,7	126	53
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,7	0	20,6	62	101
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	560	18,94	15,36	91,81	533,56	
полдник:	Суп молочный с крупной гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,65	101
	пряник	40	2,57	3,26	27,3	149,2	
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	58	103
	итого за приём:	340	7,24	7,36	54,11	313,85	
	итого за День:	1325	39,57	35,04	190,95	1202,61	

День :пятый

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День	Омлет натуральный	80	11,8	20,8	2,08	242,4	33
завтрак:	салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	21
	бутерброд с маслом	7,5//20	3,49	6,28	8,08	103	6//7
	какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	80	108
	итого за приём:	308	18,39	31,91	24,86	469,1	
2-завтрак :	кефир	150	4,35	3,75	6	70	105
	итого за приём:	100	4,35	3,75	6	70	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150//20	7,04	4,76	9,66	109,82	89//129
	салат отварной свеклы	40	0,47	3,53	2,47	43,00	4
	котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,81	73,55	51
	картофельное пюре	100,00	1,6	2,9	10,95	84	11
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,7	0	20,6	62	101
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	560	21,58	13,39	67,83	462,33	
полдник:	Блинчики с джемом	60	4,58	7,33	24,75	183,00	86
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	11	70	107
	итого за приём:	200	6,68	9,43	35,75	253	193
	итого за день:	1168	51	58,48	134,44	1254,43	

День :шестой

Неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	5
	капусты тушеная	75	1,97	2,42	10,30	57,00	13
завтрак:	бутерброд с сыром	5/20	1,64	3,92	8,08	74,20	1
	какао	150	2,40	2,30	10,20	80,00	108
	итого за приём:	325,00	11,11	13,24	28,88	274,20	
2-завтрак :	яблоко	100	0,40	0,00	9,24	44,00	386
	итого за приём:	100	0,40	0,00	9,24	44,00	
обед:	Свекольник	150	1,16	3,80	6,03	62,50	22
	икра морковная(свекольная)	40	0,70	2,90	3,50	42,00	9 (10)
	кнедли куриные	60	6,80	7,50	4,20	110,00	43
	каша ячневая	110	2,30	4,00	19,70	126,00	53
	Компот из свежих плодов +С	150	0,20	0,00	11,80	47,00	102
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	535	12,86	18,53	57,56	446,56	
полдник:	Каша рисовая молочная	150	3,48	4,97	24,46	157,00	69
	чай	150	0,2	0	18,67	77	103
	хлеб пшеничный	15	1,02	0,195	7,4	35,44	
	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	
	итого за приём:	335	5,26	5,83	65,99	339,44	
	итого за День:	1295	29,63	37,60	161,67	1104,20	

Итого за День:

1160

45,60

35,37

155,04

1103,14

День :седьмой

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СК	КА		
День 7	каша гречневая вязкая	110,00	2,3	4	19,7	126	53		
	салат луковый с огурцом консервированным	30,00	0,3	1,8	1,4	23	3		
завтрак:	бутерброд с сыром	5//7,5/20	3,49	6,28	8,08	103	6//7		
	чай с сахаром	150	0,20	0,00	14,00	58,00	103		
	итого за приём:	333	6,29	12,08	43,18	310			
2-завтрак :	сок	150	0,11	0	21,04	84,7	100		
	итого за приём:	150	0,11	0	21,04	84,7			
обед:	суп картофельный с пшеном	150	1,31	1,70	8,57	54,90	86		
	овощное рагу с мясом	130	2,50	6,50	8,30	85,00	46		
	компот из св фруктов	150	0,1	0	20,7	82	102		
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9			
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06			
	итого за приём:	540	17,71	12,51	75,28	484,52			
полдник:	молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	104		
	олады с джемом	65,00	4,58	7,33	24,75	183	87		

Итого за День:	1347	52,25	52,50	162,77	1271,04	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

День :восьмой

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ		
День 8	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,8	12,62	99,3	101	
завтрак:	бутерброд с сыром	5//7/20	3,49	6,28	8,08	103	6//7	
	чай с сахаром	150	0,20	0,00	14,00	58,00	103	
	Итого за приём:	332,00	7,3	10,08	34,7	260,3		
2-завтрак :	сок	150	0,11	0	21,04	84,7	100	
	Итого за приём:	150	0,11	0	21,04	84,7		
обед:	Рассольник	150//30	3,02	6,78	19,43	89,76	25	
	Рыба с овощами в томате	120,00	12,4	6,3	137,7	120	48	
	каша ячневая	110,00	2,30	4,00	19,70	126,00	53	
	компот из свежих плодов +вит.С	150	0,1	0	11,8	47	102	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	Итого за приём:	545	20,72	17,63	206,97	472,72		
полдник:	пудинг из творога с яблоком	90	11,47	8,13	15,46	183	77	
	сметана	10	0,3	1,6	0,36	16		
	кисель молочный	150	0,15	0,6	28	109,5	70	
	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90		
	Итого за приём:	270	13,18	13,65	57,54	398,50		
	Итого за День:	1297	41,31	41,36	320,25	1216,22		

День: десятый

Неделя: вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 10	Рыба, запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	263
завтрак:	каша пшеничная	110	4,76	5,10	28,25	177,98	291
	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	80	108
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43	
	итого за приём:	360	19,63	14,665	55,68	442,61	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
	итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	150//7	1,45	3,92	10,19	82	63
	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,40	2,45	2,40	33,00	6
	плов из мяса цыпленка	160,00	14,75	19,05	19,39	238,1	41
	кисель из сока	150	0,1	0	20,7	82	98
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43	
	итого за приём:	567	18,92	25,835	66,09	501,43	
полдник:	лапшевник	90	13,3	11,6	31,2	283	72
	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90	
	чай с сахаром	150	0,20	0,00	14,00	58,00	103
	итого за приём:	320	13,3	11,6	31,2	283	

итого за приём:	200	9,16	11,41	32,33	268
итого за День:	1223	33,27	36	171,83	1147,22

Наименование сборника рецептов: **СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Руководители разработки сборника: *Могильный М.Л.* (ФГБОУ ВО МГЛУ 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				Я ЦЕННОСТЬ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		1177,00	30,14	35,52	162,41	1157,82	
2		1185,00	31,98	33,09	168,86	1026,66	
3		1214,00	40,29	44,90	197,20	1279,27	
4		1325,00	39,57	35,04	190,95	1202,61	
5		1168,00	51,00	58,48	134,44	1254,43	
6		1295,00	29,63	37,60	161,67	1104,20	
7		1223,00	33,27	36,00	171,83	1147,22	
8		1297,00	41,31	41,36	320,25	1216,22	
9		1160,00	45,60	35,37	155,04	1103,14	
10		1347,00	52,25	52,50	162,77	1271,04	
	итого за 10 дней:	12391,00	395,04	409,86	1825,42	11762,61	
	в среднем в день:	1239,10	39,50	40,99	182,54	1176,26	