



Н. 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 3 до 7 лет

День третий

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 3	Плов фруктовый с изюмом	40,00	4,4	13,5	66,1	301	55
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	какао	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108
	итого за приём:	265	9,24	20,52	87,68	468,2	
2-завтрак :	сок	200	0,15	0	26,55	106,5	100
	итого за приём:	200	0,15	0	26,55	106,5	
обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,63	6,63	15,40	135,00	28
	икра морковная	60	0,5	2,9	3,2	42	6
	картофельное пюре	150	3,00	4,60	21,00	110,00	11
	котлета рубленая из птицы	82	10,68	11,72	5,74	177,00	36
	кисель из сока	200	0,3	0	25,5	115	98
	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:	742	24,75	26,53	93,65	691,07	
полдник:	сырники со сметаной	75\20	19	13,2	37,62	351	78
	кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	107
	вафли	30	12	11,4	53,88	365,25	2,3
	итого за приём:	325	33,8	27,4	106,2	809,25	
	итого за день:	1532	67,94	74,45	314,08	2075,02	

День :первый
неделя:первая

период:

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЯ	КАЯ	
День 1	Суп молочный пшениый	200,00	6,10	9,10	27,90	224,00	63	
завтрак:	бутерброд с маслом	8//25	4,4	7,36	9,72	123,2	6//7	
	Чай с сахаром	200,00	0,26	0	18,67	77	103	
	итого за приём:	433,00	10,76	16,46	56,29	424,20		
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	40,00	1,80	5,70	12,50	107,00	23	
	овощи свежие	60	0,60	6,20	2,76	68,35	7	
	запеканка картофельная с мясом	160,00	12,13	9,5	25,7	234	45	
	компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	27,50	110,00	101	
	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	19,17	22,08	91,27	631,42	107	
полдник:	кофейный напиток	200	2,80	2,80	14,70	93,00	94	
	Булочка осенняя	70	4,7	1,17	34,18	218,17		
	итого за приём:	270	7,50	3,97	48,88	311,17	201	
	итого за День:	1485	37,79	42,87	204,76	1406,39		

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	КАЯ	КАЯ	
День 4	запеканка из творога со сметаной	130//10	13,70	9,70	18,30	220,00	75	
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1	
	какао	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108	
	итого за приём:	345	18,54	16,72	39,88	387,2		
2-завтрак :	яблоко	200	5,8	5	8	100	105	
	итого за прием:	200	0,75	0	15,15	64	418	
обед:	Суп харчо	200	8,00	4,40	31,80	150,00	20	
	салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,10	6,86	58,02	2	
	тефеля мясная с соусом	75//30	15,5	13,5	12,4	190	39	
	каша пшеничная	130	2,88	5,00	24,63	58,00	53	
	компот из сушёных фруктов +С	200,00	1,00	0,00	27,50	110,00	101	
	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	31,68	26,68	126,00	678,09		
полдник:	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,36	4,92	15,37	127,98	101	
	пряник	40	2,57	3,26	27,3	149,2		
	Чай с сахаром	200	0,26	0	18,67	77	103	
	итого за приём:	420	8,19	8,18	61,34	354,18		
	итого за день:	1645	59,16	51,58	242,37	1483,47		

День : второй

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЯ		
День 2	макаронны отварные	150	3,68	3,53	25,55	141,00	100	
	салат из капусты с зеленым горошком	60	0,84	3,06	7,20	53,00	1	
завтрак:	бутерброд с сыром	7/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7	
	какао	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108	
	итого за приём:	397	11,6	21,01	55,96	444		
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:	Суп гороховый с гречками	200,00	3,00	4,40	31,80	152,00	30	
	икра морковная	60	1,33	4,30	5,46	66,00	9	
	биточки мясные	75	10,68	11,72	5,74	177,00	37	
	каша пшённая с маслом	130	2,88	5,00	24,63	158,00	53	
	сок фруктовый	200	0,11	0	21,4	84,7	100	
	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	21,64	26,10	111,84	749,77		
полдник:	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00		
	кисель молочный	200	0,2	0,8	37,4	146	70	
	итого за приём:	230	0,76	1,46	52,86	216		
	итого за день:	1389	34,36	48,93	228,98	1449,37		

День :пятый

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЯ	КАЯ	
День 5	омлет натуральный	100,00	14,70	26,00	2,60	303,00	33	
	салат из свежей капусты	60,00	0,84	3,036	5,4	52,44	21	
завтрак:	бутерброд с сыром	10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7	
	какао с молоком	200,00	3,20	3,10	13,50	93,00	108	
	итого за приём:	370	22,62	43,456	31,21	605,44		
2-завтрак :	кефир	200	5,8	5	8	100	105	
	итого за приём:	100	5,8	5	8	100		
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	11,18	7,71	15,64	177,65	29	
	салат из отварной свеклы	60,0	0,70	5,30	3,70	65,00	4	
	котлета рыбная	75	10,36	1,93	6,79	85,93	51	
	картофельное пюре	150	3,00	4,60	21,00	110,00	11	
	компот из сушёных фруктов +С	200	1,00	0,00	27,50	110,00	101	
	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:	690	29,88	20,22	97,44	660,65	86	
полдник:	блинчики с джемом	120	9,06	8,11	53,77	332,00	86	
	кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	107	
	итого за приём:	250	11,86	10,91	68,47	425	193	
	ИТОГО за День:	1410	70,16	79,586	205,12	1791,09		

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	КАЛ	КД	
День 6	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	5	
	капусты тушеная	100	2,62	3,23	13,45	76,00	13	
завтрак:	бүтерброд с маслом	10//30	2,45	7,55	14,62	136,60	1	
	какао	200,00	3,20	3,10	13,50	93,00	108	
	итого за приём:	400,00	13,37	18,48	41,87	368,60		
2-завтрак :	яблоко	100	0,36	0,36	8,32	39,6	106	
	итого за приём:	100	0,36	0,36	8,32	39,60		
обед:	Свекольник	200	1,93	6,34	10,05	104,17	22	
	кнели -куринные	75	82,00	10,60	5,30	132,10	43	
	каша ячневая	130	9,27	5,33	36,87	232,00	56	
	икра морковная(свекольная)	60	1,33	4,30	5,46	66,00	9 (10)	
	Компот из свежих плодов +С	200	0,20	0,00	17,20	69,00	102	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87		
	итого за приём:	695	96,77	26,96	89,68	674,14		
полдник:	каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	172,00	69	
	чай	200	0,26	0,00	18,67	77,00	103	
	вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00		
	итого за приём:	440	6,50	7,94	82,20	389,00		
	итого за день:	1635	117,00	53,74	222,07	1471,34		

День :Десятый
неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЛ		
День 10	Рыба,запеченная в омлете	80	20,90	14,20	4,00	225,00	52	
завтрак:	каша пшеничная	130	9,27	5,33	36,87	232,00	56	
	бутерброд с маслом	10//20	1,66	7,45	9,79	80,05	1	
	какао с молоком	200	3,20	3,1	13,5	93	108	
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43		
	итого за приём:	435	36,05	30,275	71,56	665,48		
2-завтрак :	молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,33	104	
	итого за приём:	200	6,10	5,44	10,10	113,33		
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	200//10	1,8	5,7	12,5	107	23	
	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,50	2,90	3,20	42,00	6	
	глов из мяса цыпленка	215	19,83	26,06	26,06	320,00	41	
	кисель из сока	200	0,30	0,00	25,50	115,00	98	
	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	26,07	35,34	90,07	696,07		
полдник:	Лапшевник	130	17,86	14,70	42,10	373,00	72	
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	чай с сахаром	200,00	0,26	0,00	18,67	77,00	103	
	итого за приём:	355	19,69	18,85	77,92	562,50		
	итого за День:	1715	87,91	89,91	249,65	2037,38		

День :восьмой

неделя:вторая

период: лето-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЯ	КАЯ	
День 8	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,10	9,10	27,90	224,00	123,2	63
завтрак:	бутерброд с сыром	20\10	4,4	7,36	9,72	18,67	77,00	103
	чай с сахаром	200,00	0,26	0,00	18,67	56,29	424,2	
	итого за приём:	400,00	10,76	16,46	56,29	26,85	106,5	100
2-завтрак :	сок	200	0,15	0	26,85	106,5		
	итого за приём:	200	0,15	0	26,85	106,5		
обед:	Рассольник	200//35	3,22	7,28	20,72	95,74	205,3	25
	рыба с овощами в томате	80//15	15,42	13,47	5,61	232,00	56	48
	каша ячневая	130	9,27	5,33	36,87	69,00	102	
	компот из свежих плодов +вит.С	200	0,20	0,00	17,20	41,20		
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	70,87		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	714,11		
	итого за приём:	685	31,75	26,76	103,21	220,00	77	
полдник:	ПУДИНГ из творога с яблоком	130	13,70	9,70	18,30	16,00		
	сметана t	10	0,30	1,60	0,36	146,00	70	
	кисель молочный	200	0,20	0,80	37,40	90,00		
	печенье	20	1,26	3,32	13,72	472,00		
	итого за приём:	360	15,46	15,42	69,78	1716,81		
	итого за День:	1645	58,12	58,64	256,13			

день :девятый
 неделя:втора
 период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЯ		
День 9	вареники ленивые	150	22,70	11,38	38,10	345,37	74	
	сметана	10	0,77	2,78	4,95	48,07	21	
	бугерброд с маслом	5//25	3,88	11,32	9,71	157	6//7	
завтрак:	чай с сахаром	200	0,26	0,00	18,67	77,00	103	
	итого за приём:	375	27,61	25,48	71,43	627,44		
2-завтрак :	кефир	200	5,8	5	8	100	105	
	итого за приём:	100	5,8	5	8	100		
обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,10	3,80	19,60	127,00	27	
	салат из отварной свеклы с маслом	60	0,50	2,90	3,20	42,00	6	
	голубцы ленивые	200,00	14,12	9,04	20,26	219,00	109	
	компот из сушеных фруктов +С	200	1,00	0,00	27,50	110,00	101	
	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	22,36	16,42	93,37	610,07		
ПОЛДНИК:	пирожок с повидлом	80	5,42	4,80	34,25	199,00	96	
	какао	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108	
	итого за приём:	280	8,62	7,9	47,75	292		
	итого за день:	1455	64,39	54,80	220,55	1629,51		

День :седьмой

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептуры
			Б	Ж	У	КАЯ		
День 7	каша гречневая	150	8,73	5,43	45,00	264,00	57	
	салат луковый	30	0,30	1,80	1,40	23,00	3	
		10/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7	
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	200,00	0,05	0,00	18,67	77,00	103	
	чай с сахаром	400	12,96	18,55	74,78	521		
	итого за приём:	200	0,11	0	21,04	84,7	100	
2-завтрак :	сок	200	0,11	0	21,04	84,7		
	итого за приём:	200	0,11	0	21,04	84,7		
обед:	суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,04	10,28	65,88	86	
	овощное рагу с мясом	1,25	13,70	14,80	38,60	234,00	46	
	компот из свежих плодов +вит.С	200	0,11	0,00	21,04	84,70	102	
	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	200,00	6,10	5,44	10,10	113,33	104	
	олады с джемом	130,00	9,06	8,11	55,77	332,00	87	
	итого за приём:	250,00	15,16	13,55	65,87	445,33		
	итого за день:	1575	45,94	44,61	236,97	1535,55		

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Наименование сборника рецептов:
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			Я ЦЕННОСТЬ (ккал)
			Б	Ж	У	
1		1485,00	37,75	42,87	204,76	1406,39
2		1389,00	34,36	48,93	228,98	1449,37
3		1532,00	67,94	74,45	314,08	2075,02
4		1645,00	59,16	51,58	242,37	1482,09
5		1410,00	70,16	79,59	205,12	1791,09
6		1635,00	117,00	53,74	222,07	1471,34
7		1575,00	45,94	44,61	236,97	1535,55
8		1645,00	58,12	58,64	256,13	1716,81
9		1455,00	64,39	54,80	220,55	1629,51
10		1715,00	87,91	89,91	249,65	2037,38