

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий дошкольного  
образовательного учреждения

  
28.06.2024 г.

## Индивидуальное меню

приготавливаемых блюд для организации питания детей, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения города Красноперекопска, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012год
2. Сборник рецептур, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год
3. «Питание детей», Снигур М.И., Корешкова З.Т.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>			
<b>День 1</b>			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	0,150	314
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	7
	<i>Сыр твердый</i>	0,020	6
	<i>Чай с сахаром</i>	0,150	392
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	
Итого за завтрак		0,350	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	0,155	368
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Икра кабачковая (без томатов)</i>	0,030	31 снигур
		0,150	57
	<i>Борщ с капустой и картофелем(без томатной пасты)</i>	0,080	98 снигур
	<i>Печень в сметане</i>	0,100	316
	<i>Рис припущенный</i>	0,140	376
	<i>Компот их сухофруктов</i>	0,010	
	<i>Хлеб белый</i>	0,032	
<i>Хлеб черный</i>			
Итого за обед		0,542	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	0,030	
	<i>Огурец свежий</i>	0,030	55
	<i>Шницель рубленый (на воде)</i>	0,055	282
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	0,100	317
	<i>Чай с сахаром</i>	0,150	392
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	
Итого за Уплотненный полдник		0,375	
Итого за день			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>			
<b>День 2</b>			
Завтрак	<i>Суфле из творога(без яиц)</i>	<i>0,080</i>	<i>179снигур</i>
	<i>Соус яблочный</i>	<i>0,020</i>	<i>362</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,027</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,150</i>	<i>392</i>
Итого за завтрак		0,280	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	<i>0,155</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Огурец свежий</i>	<i>0,030</i>	
	<i>Суп овощной (сезон)/Суп картофельный вегетарианский(без томатов)</i>	<i>0,160</i>	<i>51снигур/ 78</i>
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	<i>0,100</i>	<i>277</i>
	<i>Картофельное пюре(на воде)</i>	<i>0,100</i>	<i>321</i>
	<i>Компот из яблок</i>	<i>0,160</i>	<i>372</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		0,592	
Уплотненный полдник	<i>Крендель сахарный(без яйца)</i>	<i>0,050</i>	<i>460</i>
	<i>Икра овощная сборная (без томатов)</i>	<i>0,030</i>	<i>34снигур</i>
	<i>Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным(на воде)</i>	<i>0,055</i>	<i>295</i>
	<i>Каша рассыпчатая</i>	<i>0,100</i>	<i>313</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,160</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,405	
Итого за день		1,432	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>			
<b>День 3</b>			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	<i>0,150</i>	<i>314</i>
	<i>Сыр твердый</i>	<i>0,020</i>	<i>7</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</i>
	<i>Чай с молоком</i>	<i>0,150</i>	<i>394</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,027</i>	
Итого за завтрак		<i>0,350</i>	
Второй завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	<i>0,150</i>	<i>401</i>
Итого 2й завтрак		<i>0,150</i>	
Обед	<i>Огурец свежий</i>	<i>0,030</i>	<i>32</i>
	<i>Суп картофельный</i>	<i>0,150</i>	<i>77</i>
	<i>Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным(на воде)</i>	<i>0,050</i>	<i>307</i>
	<i>Каша вязкая</i>	<i>0,100</i>	<i>168</i>
	<i>Кисель из плодов шиповника</i>	<i>0,140</i>	<i>381</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		<i>0,512</i>	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	<i>0,040</i>	
	<i>Фрикадельки из птицы(на воде)</i>	<i>0,050</i>	<i>308</i>
	<i>Пюре картофельное(на воде)</i>	<i>0,100</i>	<i>321</i>
	<i>Соус сметанный</i>	<i>0,040</i>	<i>354</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,150</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
Итого за Уплотненный полдник		<i>0,350</i>	
Итого за день		<i>1,362</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>			
<b>День 4</b>			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	<i>0,150</i>	<i>314</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</i>
	<i>Сыр твердый</i>	<i>0,020</i>	<i>34</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,150</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,020</i>	
Итого за завтрак		0,343	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	<i>0,155</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Икра кабачковая(без томатов)</i>	<i>0,030</i>	<i>31снигур</i>
	<i>Щи из свежих овощей (без томатной пасты)</i>	<i>0,180</i>	<i>45снигур</i>
	<i>Жаркое по-домашнему(без томатной пасты)</i>	<i>0,130</i>	<i>88снигур</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>0,140</i>	<i>376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		0,522	
Уплотненный полдник	<i>Булочка дорожная</i>	<i>0,050</i>	<i>181</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>0,160</i>	<i>372</i>
	<i>Огурцы свежие</i>	<i>0,030</i>	
	<i>Биточки рубленные из птицы(на воде)</i>	<i>0,060</i>	<i>306</i>
	<i>Каша вязкая</i>	<i>0,100</i>	<i>168</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,200	
Итого за день		1,220	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>			
<b>День 5</b>			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	0,150	314
	<i>Сыр твердый</i>	0,020	6
	<i>Чай с сахаром</i>	0,150	392
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	6
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,020	
Итого за завтрак		0,343	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	0,155	368
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Огурцы свежие</i>	0,030	
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	0,160	85
	<i>Фрикадельки мясные в соусе сметанном (на воде)</i>	0,100	288
	<i>Каша рассыпчатая</i>	0,100	313
	<i>Компот из свежих яблок</i>	0,150	372
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	
Итого за обед		0,582	
Уплотненный полдник	<i>Птица тушеная</i>	0,060	301
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	0,110	317
	<i>Огурец свежий</i>	0,040	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,020	
	<i>Компот из изюма</i>	0,180	376
Итого за Уплотненный полдник		0,350	
Итого за день		1,430	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 2</b>			
<b>День 1</b>			
Завтрак	<i>Макароны отварные с сыром</i>	<i>0,150</i>	<i>206</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,160</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,025</i>	
Итого за завтрак		<i>0,338</i>	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	<i>0,155</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		<i>0,155</i>	
Обед	<i>Икра овощная сборная (без томатов)</i>	<i>0,030</i>	<i>34снигур</i>
	<i>Борщ(без томатной пасты)</i>	<i>0,160</i>	<i>56</i>
	<i>Кнели куриные с рисом(на воде)</i>	<i>0,060</i>	<i>312</i>
	<i>Пюре картофельное(на воде)</i>	<i>0,100</i>	<i>321</i>
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	<i>0,140</i>	<i>376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		<i>0,532</i>	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	<i>0,040</i>	
	<i>Огурец свежий</i>	<i>0,030</i>	
	<i>Биточки рубленые (на воде)</i>	<i>0,045</i>	<i>282</i>
	<i>Каша рассыпчатая</i>	<i>0,100</i>	<i>313</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,150</i>	<i>392</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
Итого за Уплотненный полдник		<i>0,335</i>	
Итого за день		<i>1,360</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 2</b>			
<b>День 2</b>			
Завтрак	<i>Пудинг из творога(запеченный)(без яиц)</i>	0,130	235
	<i>Повидло яблочное</i>	0,020	
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	6
	<i>Чай с сахаром</i>	0,150	392
Итого за завтрак		0,330	633
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	0,155	
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Икра овощная сборная(без томатов)</i>	0,030	34снигур
	<i>Рассольник ленинградский</i>	0,160	76
	<i>Оладьи из печени(без яиц)</i>	0,085	98снигур
	<i>Картофель отварной</i>	0,100	318
	<i>Компот из свежих яблок(персика)</i>	0,160	372
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	
	<i>Хлеб ржаной</i>	0,032	
Итого за обед		0,577	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	0,050	
	<i>Огурец свежий</i>	0,050	
	<i>Котлеты с яблоками</i>	0,050	283
	<i>Каша рассыпчатая</i>	0,100	313
	<i>Чай с чай с сахаром</i>	0,150	393
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	
Итого за Уплотненный полдник		0,410	
Итого за день		1,472	

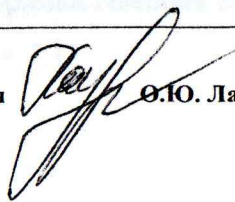


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
Неделя 2			
День 3			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	<i>0,150</i>	<i>314</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</i>
	<i>Сыр твердый</i>	<i>0,020</i>	<i>7</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,027</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,160</i>	<i>392</i>
Итого за завтрак		0,360	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	<i>0,155</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Огурец свежий</i>	<i>0,030</i>	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем (сметаной, без томатной пасты)</i>	<i>0,180</i>	<i>67</i>
	<i>Плов из птицы</i>	<i>0,140</i>	<i>304</i>
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	<i>0,150</i>	<i>376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		0,542	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	<i>0,050</i>	
	<i>Компот из яблок</i>	<i>0,170</i>	<i>372</i>
	<i>Икра кабачковая(без томатов)</i>	<i>0,040</i>	<i>31снигур</i>
	<i>Птица отварная</i>	<i>0,100</i>	<i>300</i>
	<i>Пюре картофельное(на воде)</i>	<i>0,100</i>	<i>321</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,470	
Итого за день		1,527	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 2</b>			
<b>День 4</b>			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	<i>0,150</i>	<i>314</i>
	<i>Сыр твердый</i>	<i>0,020</i>	<i>7</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</i>
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	<i>0,027</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,150</i>	<i>392</i>
Итого за завтрак		0,350	
Второй завтрак	<i>Яблоки (персик)</i>	<i>0,155</i>	<i>368</i>
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	<i>Огурец свежий</i>	<i>0,050</i>	
	<i>Суп с картофельный</i>	<i>0,180</i>	<i>77</i>
	<i>Голубцы ленивые</i>	<i>0,130</i>	<i>90снигур</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>0,150</i>	<i>376</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		0,552	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	<i>0,036</i>	
	<i>Икра кабачковая(без томатов)</i>	<i>0,030</i>	<i>31снигур</i>
	<i>Биточки рубленные(на воде)</i>	<i>0,060</i>	<i>282</i>
	<i>Пюре картофельное(на воде)</i>	<i>0,120</i>	<i>321</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,180</i>	<i>393</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
Итого за Уплотненный полдник		0,436	
Итого за день		1,493	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 2</b>			
<b>День 5</b>			
Завтрак	<i>Каша вязкая сахаром и маслом сливочным</i>	0,150	314
	<i>Масло сливочное</i>	0,003	6
	<i>Сыр твердый</i>	0,020	7
	<i>Хлеб пшеничный/Батон</i>	0,027	
	<i>Чай с сахаром</i>	0,170	392
Итого за завтрак		0,370	
Второй завтрак	<i>Кисломолочный продукт</i>	0,150	401
Итого 2й завтрак		0,150	
Обед		0,030	
	<i>Огурцы свежие</i>		
	<i>Суп картофельный с крупой</i>	0,150	80
	<i>Бефстроганов</i>	0,100	78снигур
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	0,100	205
	<i>Компот из свежих яблок</i>	0,150	372
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	
<i>Хлеб ржаной</i>	0,032		
Итого за обед		0,572	
Уплотненный полдник	<i>Галетное печенье</i>	0,050	
	<i>Икра овощная сборная (без томатов)</i>	0,030	34Снигур
	<i>Шницель рубленный</i>	0,050	282
	<i>Картофель отварной</i>	0,100	318
	<i>Чай с сахаром</i>	0,150	392
	<i>Хлеб пшеничный</i>	0,010	
Итого за Уплотненный		0,390	
Итого за день		1,482	

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания

 О.Ю. Лаура

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390102

Владелец Петрова Елена Кузьминична

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025