

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Дошкольного

образовательного учреждения



Основное меню

приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте 3 – 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения города Красноперекопска, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012год
2. Сборник рецептов, 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	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	7
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	6
	Чай с молоком	0,160	2,83	2,49	12,06	82,13	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,390	15,449	14,840	39,043	356,373	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,165	0,07	0,07	16,17	72,60	368
Итого 2й завтрак		0,165	0,066	0,066	16,170	72,600	
Обед	Икра кабачковая (сезон)	0,040	0,03	1,88	2,28	28,32	31 стигур
	Борщ с капустой и картофелем	0,180	3,35	9,52	19,49	177,12	57
	Оладьи из пшена	0,100	17,69	10,85	3,80	189,38	98 стигур
	Рис припущенный	0,110	2,70	3,15	26,89	146,63	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,140	0,70	0,00	14,14	59,73	399
	Хлеб белый	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
	Итого за обед		0,620	27,973	26,300	88,800	715,383
	Кондитерские изделия	0,050	3,17	9,00	33,00	225,00	
	Итого за Уплотненный подлик		0,040	0,58	0,08	1,92	12,00
Макаронные изделия отварные с маслом	0,060	8,93	6,74	8,97	132,00	282	
Чай с лимоном	0,120	5,29	4,33	25,39	161,71	317	
Хлеб пшеничный	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	393	
Итого за Уплотненный подлик		0,015	1,65	0,75	6,60	41,10	
Итого за день		0,445	19,718	20,921	84,167	605,103	
Итого за день		1,620	63,206	62,128	228,180	1749,459	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суфле из творога	0,110	12,16	14,24	18,38	267,04	179снцзур
	Соус яблочный	0,030	0,03	0,03	5,11	20,79	362
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Витон	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20	
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		0,353	19,165	21,128	52,543	496,831	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,825	0,000	16,665	70,396	
Обед	Овощи соленные/Овощи свежие	0,040	0,47	0,01	1,53	9,60	
	Суп овощной (сезон)/Суп картофельный вегетарианский	0,480	1,80	2,80	12,38	85,90	51снцзур/ 78
	Котлеты рыбные лобстельские	0,060	8,25	2,69	6,68	84,00	256
	Картофельное пюре	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Компот из ягод	0,160	0,17	0,05	18,15	73,76	375
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,600	16,434	9,965	75,935	468,106	
Уплотненный подлник	Крендель сахарный	0,060	4,25	7,88	33,44	222,00	460
	Икра овощная сборная/Икра кабачковая	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86	34снцзур
	Рулет с луком и яйцом	0,060	7,46	6,15	5,87	109,00	295
	Каша рассыпчатая	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75	313
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	393
	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за Уплотненный подлник		0,450	20,614	21,620	87,074	629,705	
Итого за день		1,568	57,038	52,713	232,217	1665,038	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный	0,150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Яйца вареные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Чай с молоком	0,180	3,18	2,80	13,57	92,40	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,400	15,512	14,877	39,622	359,300	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого 2й завтрак		0,180	5,220	4,500	7,200	90,000	
Обед	Икра свекольная/Овощи свежие	0,040	0,47	0,01	1,53	9,60	32
	Рассольник ленинградский	0,180	1,51	3,68	11,94	86,94	77
	Комплеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	0,065	8,27	11,84	6,75	166,84	307
	Каша вязкая	0,110	3,03	3,45	17,34	112,84	168
	Кисель из плодов шиповника	0,160	0,19	0,09	22,02	89,60	381
Итого за обед	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
		0,605	16,973	19,968	81,773	580,016	
	Коржики молочные	0,040	2,61	4,50	24,79	149,87	496
	Рыбная котлета	0,070	9,20	3,00	5,50	73,90	511
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Соус сметанный	0,050	0,70	2,50	2,93	37,05	354
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,29	33,29	393
	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за Уплотненный полдник		0,450	16,945	14,432	65,204	449,562	
Итого за день		1,635	54,650	53,778	193,800	1478,877	0,000

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Сыр твердый	0,015	3,99	3,95	0,00	51,00	7
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	0,180	2,58	1,75	18,60	100,80	396
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
Итого за завтрак		0,405	14,692	14,000	47,157	377,720	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,825	0,000	16,665	70,396	
Обед	Икра кабачковая(сезон)	0,050	0,40	2,35	2,85	35,40	31сницур
	Шу из свежих овощей	0,180	2,09	4,90	8,64	76,10	45сницур
	Жаркое по-домашнему	0,140	9,02	7,39	22,48	197,48	88сницур
	Компот из сухофруктов	0,160	0,35	0,02	22,22	90,40	376
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,580	15,362	15,551	78,386	513,582	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	0,050	3,39	6,98	26,07	181,00	181
	Компот из свежих плодов	0,160	0,13	0,13	19,10	78,08	372
	Овощи соленые/Овощи свежие	0,030	0,35	0,01	1,15	7,20	271
	Кисель рыбные	0,070	9,55	2,92	3,89	79,63	
	Каша вязкая	0,110	3,03	3,45	17,34	112,84	168
	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за Уплотненный полдник		0,440	18,544	14,385	76,251	513,545	
Итого за день		1,590	49,423	43,935	218,459	1475,243	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	0,095	8,40	15,05	1,69	175,47	215
	Нюра кабачковая (сезон)	0,050	0,40	2,35	2,85	35,40	31 стисур
	Чай с лимоном	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20	
Итого за завтрак		0,358	12,215	21,090	27,091	350,328	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,160	0,67	0,67	16,33	73,33	368
Итого 2й завтрак		0,160	0,667	0,667	16,333	73,333	
Обед	Нюра морковная/Овощи свежие	0,040	0,88	1,84	4,35	37,48	54
	Суп картофельный с клецками	0,180	1,51	2,42	8,74	62,82	85
	Фрикадельки мясные в соусе(50/50)	0,100	8,15	8,20	7,47	136,67	288
	Каша рассыпчатая	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75	313
	Компот из свежих плодов	0,170	0,14	0,14	20,30	82,96	372
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,650	20,486	17,966	91,401	612,880	
Уплотненный подлик	Кеке "Детский"	0,050	2,91	9,13	25,01	194,00	489
	Вареники лепные	0,160	16,55	22,68	27,41	386,78	170стисур
	Соус молочный (сладкий)	0,080	1,56	3,60	10,60	81,20	351
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,38	91,00	401
Итого за Уплотненный подлик		0,470	26,241	39,912	70,396	752,982	
Итого за день		1,638	59,609	79,634	205,222	1789,522	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12	194
	Сыр твердый	0,015	3,99	3,95	0,00	51,00	7
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,07	0,86	8,43	52,86	
Итого за завтрак		0,403	13,953	14,245	39,495	344,777	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,165	0,83	0,00	16,67	70,40	399
Итого 2й завтрак		0,165	0,825	0,000	16,665	70,396	
Обед	Икра овощная сборная/Икра кабачковая (сезон)	0,040	0,40	2,20	2,43	31,86	34сигнур
	Борщ	0,180	1,81	3,48	7,87	67,50	56
	Зразы рыбные	0,080	10,75	5,33	12,04	138,67	265
	Пюре картофельное	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Кисель из кураги	0,160	0,71	0,05	22,86	94,72	380
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,620	19,417	15,482	82,396	547,603	
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	0,060	3,80	10,80	39,60	270,00	
	Овощи соленые/Овощи свежие	0,040	0,47	0,01	1,53	9,60	
	Биточки рубленые	0,050	7,77	0,04	0,07	0,72	282
	Каша рассыпчатая	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75	313
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,28	33,30	393
Итого за Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за день		1,628	54,736	45,957	225,077	1509,947	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Пудинг из творога(запеченный)	0,150	22,71	16,14	36,51	381,00	235
	Молоко сгущённое	0,040	2,03	1,81	3,36	37,78	
	Хлеб пшеничный/Батон	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20	
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		0,403	31,712	24,812	68,928	627,778	638
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,110	0,46	0,46	11,23	50,42	368
Итого 2й завтрак		0,110	0,458	0,458	11,229	50,417	
Обед	Икра свекольная/Икра овощная сборная	0,040	0,45	4,55	4,20	60,55	34стизур
	Рассольник ленинградский	0,200	1,68	4,09	13,27	96,60	76
	Оладьи из пшена	0,110	84,81	11,94	4,15	208,32	98стизур
	Картофель отварной	0,110	2,10	3,17	16,88	104,39	318
	Компот из свежих плодов	0,180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,690	92,678	24,784	82,186	671,898	
Уплотненный полдник	Рогалик с повидлом	0,070	4,30	3,30	35,44	188,91	200стизур
	Овощи соевые/Овощи свежие	0,050	0,58	0,01	1,92	12,00	
	Комплеты с яблоками	0,060	8,17	6,82	6,20	119,00	283
	Каша рассыпчатая	0,110	6,31	4,47	28,34	178,75	313
	Чай с лимоном	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
Итого за Уплотненный полдник		0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за день		0,490	21,571	15,519	89,909	590,920	
Итого за день		1,693	146,419	65,574	252,252	1941,012	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	0,180	5,18	4,69	16,95	130,68	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Сыр твердый	0,015	3,99	3,95	0,00	51,00	7
	Хлеб пшеничный,Батон	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20	
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
Итого за завтрак		0,408	15,142	14,650	44,499	372,680	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,175	0,88	0,00	17,68	74,66	399
Итого 2й завтрак		0,175	0,875	0,000	17,675	74,663	
Обед	Овощи соленые/Овощи свежие	0,050	0,58	0,01	1,92	12,00	67
	Шниц из свежей капусты с картофелем	0,200	1,39	3,91	6,79	67,80	304
	Плов из птицы	0,180	18,40	16,88	30,59	348,00	380
	Кисель из кураги	0,160	0,74	0,05	22,87	94,72	
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
	Итого за обед	0,640	24,611	21,745	84,366	636,720	
Уплотненный полдник	Бисквитный рулет с повидлом	0,070	4,90	3,89	44,49	236,45	202Синизур
	Компот из плодов или ягод свежих	0,180	0,14	0,14	21,49	87,84	375
	Икра кабачковая(сезон)	0,060	0,60	3,30	3,65	47,80	31Синизур
	Рыба тушеная с овощами	0,120	11,48	5,78	3,08	110,00	247
	Пюре картофельное	0,110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за Уплотненный полдник		0,560	21,471	17,536	96,402	637,532	
Итого за день		1,783	62,099	53,931	242,942	1721,595	

Присл пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Суп молочный	0,180	5,22	4,93	16,72	132,12	94
	Яйца отварные	0,040	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		0,430	16,052	15,313	43,197	379,920	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	0,110	0,44	0,44	10,78	48,40	368
Итого 2й завтрак		0,110	0,440	0,440	10,780	48,400	
Обед	Икра морковная/Овощи свежие	0,060	1,32	2,76	6,53	56,22	54
	Суп с рыбными консервами	0,180	6,19	6,05	10,32	120,42	87
	Голубцы ленивые	0,140	4,36	9,49	63,31	165,04	90сницур
	Компот из сухофруктов	0,160	0,35	0,02	22,21	90,40	376
	Хлеб пшеничный	0,010	1,10	0,50	4,40	27,40	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
Итого за обед		0,590	15,713	19,215	124,574	546,284	
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	0,060	3,80	10,80	39,60	270,00	31сницур
	Икра кабачковая(сезон)	0,050	0,50	2,75	3,04	39,83	
	Зразы картофельные с мясом	0,120	9,41	7,77	22,23	200,78	95 сницур
	Чай с лимоном	0,180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	Хлеб пшеничный	0,020	2,10	0,90	8,70	54,80	
Итого за Уплотненный полдник		0,430	15,919	22,235	82,888	602,873	
Итого за день		1,560	48,124	57,202	261,438	1577,477	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Суп молочный	0,160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
	Масло сливочное	0,003	0,00	2,18	0,04	19,80	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	2,90	1,20	11,80	74,00	
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
Итого за завтрак		0,370	10,212	10,095	41,009	300,240	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	0,150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого 2й завтрак		0,150	4,350	3,745	6,000	75,000	
Обед	Овощи свежие/Салат из зеленого горошка консервированного	0,050	1,49	2,59	3,13	41,80	10
	Суп картофельный с крупой	0,180	1,81	2,00	12,24	74,34	80
	Ветстроговое	0,060	7,14	8,70	3,68	123,12	78снцур
	Макаронные отварные	0,120	4,40	3,37	21,43	132,00	205
	Компот из свежих плодов	0,180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	0,020	2,20	1,00	8,80	54,80	
	Хлеб ржаной	0,040	2,40	0,40	17,80	86,80	
	Итого за обед	0,650	19,578	18,209	88,565	600,700	
	Кефир творожный	0,060	4,71	7,42	25,03	186,00	488
	Икра овощная сборная/Икра кабачковая (сезон)	0,050	0,50	2,75	3,04	39,83	34Снцур
Уплотненный полдник	Пудинг из говядины	0,060	14,10	4,64	0,66	100,50	290
	Куртоселье в молоке	0,110	2,58	2,73	14,48	92,84	319
	Чай с лимоном	0,160	0,10	0,02	8,28	33,30	393
	Хлеб пшеничный	0,030	3,30	1,50	13,20	82,20	
Итого за Уплотненный полдник		0,470	25,292	19,058	64,690	534,675	
Итого за день		1,640	59,431	51,107	200,264	1510,615	
Среднее значение за период			65,47	56,60	225,99	1641,88	

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания



О.Ю. Лайра