

«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 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	№ рецептуры
Неделя 1			
День 1			
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	
		0,350	
Итого за завтрак			
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 из сухофруктов</i>	0,010	
	<i>Хлеб белый</i>	0,032	
	<i>Хлеб черный</i>		
		0,542	
Итого за обед			
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
Неделя 1			
День 2			
Завтрак	Суфле из творога(без яиц)	0,080	179снигур
	Соус яблочный	0,020	362
	Масло сливочное	0,003	6
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	
	Чай с сахаром	0,150	392
Итого за завтрак		0,280	
Второй завтрак	Яблоки (персик)	0,155	368
Итого 2й завтрак		0,155	
Обед	Огурец свежий	0,030	
	Суп овощной (сезон)/Суп картофельный вегетарианский(без томатов)	0,160	51снигур/ 78
	Гуляш из отварного мяса	0,100	277
	Картофельное пюре(на воде)	0,100	321
	Компот из яблок	0,160	372
	Хлеб пшеничный	0,010	
	Хлеб ржаной	0,032	
Итого за обед		0,592	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный(без яйца)	0,050	460
	Икра овощная сборная (без томатов)	0,030	34снигур
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом сметанным(на воде)	0,055	295
	Каша рассыпчатая	0,100	313
	Чай с сахаром	0,160	392
	Хлеб пшеничный	0,010	
Итого за Уплотненный полдник		0,405	
Итого за день		1,432	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
Неделя 1			
День 4			
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 рубленые 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
Неделя 1			
День 5			
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>6</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>0,150</i>	<i>392</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>0,003</i>	<i>6</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>Огурцы свежие</i>	<i>0,030</i>	
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	<i>0,160</i>	<i>85</i>
	<i>Фрикадельки мясные в соусе сметанном (на воде)</i>	<i>0,100</i>	<i>288</i>
	<i>Каша рассыпчатая</i>	<i>0,100</i>	<i>313</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>0,150</i>	<i>372</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,010</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>0,032</i>	
Итого за обед		0,582	
Уплотненный полдник	<i>Птица тушеная</i>	<i>0,060</i>	<i>301</i>
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>0,110</i>	<i>317</i>
	<i>Огурец свежий</i>	<i>0,040</i>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>0,020</i>	
	<i>Компот из изюма</i>	<i>0,180</i>	<i>376</i>
Итого за Уплотненный полдник		0,350	
Итого за день		1,430	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ рецептуры
Неделя 2			
День 2			
Завтрак	Пудинг из творога(запеченный)(без яиц)	0,130	235
	Повидло яблочное	0,020	
	Хлеб пшеничный/Батон	0,027	
	Масло сливочное	0,003	6
	Чай с сахаром	0,150	392
		0,330	633
Итого за завтрак		0,155	368
Второй завтрак	Яблоки (персик)	0,155	
Итого 2й завтрак		0,030	34снигур
Обед	Икра овощная сборная(без томатов)	0,160	76
	Рассольник ленинградский	0,085	98снигур
	Оладьи из печени(без яиц)	0,100	318
	Картофель отварной	0,160	372
	Компот из свежих яблок(персика)	0,010	
	Хлеб пшеничный	0,032	
	Хлеб ржаной	0,577	
Итого за обед		0,050	
Уплотненный полдник	Галетное печенье	0,050	
	Огурец свежий	0,050	283
	Котлеты с яблоками	0,100	313
	Каша рассыпчатая	0,150	393
	Чай с чай с сахаром	0,010	
	Хлеб пшеничный		
Итого за Уплотненный полдник		0,410	
Итого за день		1,472	

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

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

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

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания

О.Ю. Лаура