



УТВЕРЖДАЮ

ИП Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.

« » 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБДОУ Д/С №40

С.В.Алимова

« » 2022г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40 станицы
Каневской муниципальной образования Каневской район

Сезон: лето-осень

Возраст: от 3 до 7 лет

день первый
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 1	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150//5	5,57	9,43	43,19	280	181
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	413
	итого за приём:	360	10,39	16,14	64,84	446,6	
2-завтрак :	молоко кипяченое	130	3,9	3,25	6,11	68,9	419
	итого за приём:	130	3,9	3,25	6,11	68,9	
обед:	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	салат из белокочанной капусты	55	0,77	2,78	4,95	48,07	21
	картофельное пюре	130	2,41	3,78	16,10	108,14	339
	котлета мясная	70	10,87	8,18	11,24	162,16	
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
	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:	635	22,39	19,21	82,00	591,46	
полдник:	сырники со сметаной	130//10	22,7	11,38	38,1	345,37	245
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	вафли	30	12	11,4	53,88	365,25	2,3
	итого за приём:	350	39,92	27,28	99,18	800,62	
	итого за день:	1475	76,60	65,88	252,13	1907,58	

день :второй

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		180,00	4,93	4,54	14,48	118,60	99
День 2	Суп молочный манный	8//25	4,4	7,36	9,72	123,2	6//7
завтрак:	бутерброд с маслом	180,00	0,048	0,012	9,984	51,12	411
	Чай с сахаром	393,00	9,38	11,91	34,18	292,92	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	386
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
	итого за приём:	180//7	1,60	4,54	9,65	85,92	63
обед:	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	огурец свежий	80//130	22,23	18,61	39,08	412,9	321
	плов из отварной птицы	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	компот из свежих фруктов +С	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	хлеб ржаной	682	27,97	23,97	94,16	704,45	
	итого за приём:	180	5,40	4,50	8,46	95,40	419
полдник:	Молоко кипяченое	70	5,46	4,284	37,702	211,4	456
	Булочка веснушка	250	10,86	8,78	46,16	306,80	875
	итого за приём:	1425	48,61	45,07	184,31	1348,17	
	итого за день:						

день :третий

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		130//10	23,05	17,15	22,64	337,10	251
День 3	запеканка из творога со сметаной	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
завтрак:	бутерброд с маслом	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	Кофейный напиток с молоком	345	27,5	23,47	43,48	495,3	
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	418
2-завтрак :	сок	150	0,75	0	15,15	64	418
	итого за прием:	180	1,93	2,04	12,37	75,42	88
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	помидор свежий порциями	70//15	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	тефтеля мясная с соусом	130	2,41	3,78	16,10	108,14	339
	картофельное пюре	180,00	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	компот из сушёных фруктов +С	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	хлеб ржаной	680	13,51	11,99	83,42	495,80	
	итого за приём:	180	5,36	4,92	15,37	127,98	101
полдник:	Суп молочный с крупой гречневой	35	2,25	2,86	23,89	130,54	489
	пряник	180	0,048	0,012	9,984	51,12	411
	Чай с сахаром	395	7,66	7,79	49,24	309,64	
	итого за приём:	1570	49,418	43,252	191,294	1364,74	
	итого за день:						

день : четвертый

неделя: первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		180	5,17	4,69	16,96	130,68	100
День	суп молочный с макаронными изд.					157	6//7
завтрак:	бутерброд с маслом и сыром	7/10//20	3,88	11,32	9,71	51,12	411
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,98	338,8	
	итого за приём:	397	9,1	16,02	36,65	44	386
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	70,62	75
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	180//7	1,39	4,42	6,32	5,72	
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	149,69	306
	биточки мясные	70	11,76	7,88	7,78	210,75	182
	каша пшённая с маслом	150	5,73	4,80	37,88	64	418
	сок фруктовый	150	0,75	15,15	11,17	41,20	
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	70,87	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	87,09	612,85
	итого за приём:	662	23,63	32,93	87,09	189,71	436/500
полдник:	пирожок с картофелем	70	5,15	2,74	36,08	90	420
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	279,71	
	итого за приём:	230	10,37	7,24	43,28	1275,36	
	итого за день:	1389	43,5	56,59	176,82		

день :пятый

неделя:первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День	омлет натуральный с мясом	100,00	8,81	16,97	1,69	195,37	229
завтрак:	салат из свежей капусты	60,00	0,84	3,036	5,4	52,44	21
	бутерброд с сыром	10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	какао с молоком	180,00	2,81	2,40	12,43	84,00	416
	итого за приём:	370	16,34	33,726	29,23	488,81	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180//25	8,45	5,71	11,59	131,78	89//129
	салат из отварной свеклы	55,0	0,49	2,26	5,03	42,55	34
	котлета рыбная	70	9,74	1,48	6,72	79,10	271
	картофельное пюре	130	2,41	3,78	16,10	108,14	182
	компот из сушёных фруктов +С	180	0,40	0,01	24,26	105,60	394
	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	25,13	13,92	86,51	579,24	
полдник:	булочка российская	70	5,85	3,28	27,51	163,34	457
	ряженка	180	5,22	4,5	7,2	84,00	1,05
	итого за приём:	250	11,07	7,78	34,71	247,34	458,05
	итого за день:	1410	52,94	55,826	160,25	1359,39	

день :шестой
неделя:вторая
период: летне-осенний
возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День	Суп молочный с пшеном	180,00	5,22	4,92	16,72	132,12	101
завтрак:	бутерброд с маслом	10//30	2,45	7,55	14,62	136,60	1
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	итого за приём:	400,00	7,72	12,48	41,32	319,84	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
обед:	суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,20	0,23	6,02	30,09	
	котлета мясная	70	10,86	8,25	11,24	162,16	299
	Капуста тушёная	150	2,29	4,28	10,95	91,15	143
	Компот из свежих плодов +С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	625	20,48	17,08	76,25	539,13	
полдник:	омлет натуральный с мясом	100,00	8,81	16,97	1,69	195,37	229
	кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	хлеб пшеничный	15	1,02	0,195	7,4	35,44	
	вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	
	итого за приём:	335	13,76	20,89	52,77	454,81	
	итого за день:	1460	42,36	50,85	180,14	1357,78	

день :седьмой

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День	Рыба,запеченная в омлете	80	13,08	4,20	2,33	100,00	263
завтрак:	каша пшеничная	130	5,63	6,03	33,39	210,34	291
	бутерброд с маслом	10//20	1,66	7,45	9,79	80,05	1
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	416
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43	
	итого за приём:	435	25,17	21,135	68,46	532,62	
2-завтрак :	молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419
	итого за приём:	150	4,50	3,75	7,05	79,50	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	180//10	1,74	4,7	12,28	98,4	63
	помидор свежий порциями	55	0,36	0,00	1,13	5,72	54
	гуляш из отварного мяса свинины	70//30	9,64	7,75	2,48	118,13	293
	макароны отварные	150	5,49	4,21	26,36	165,48	219
	компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	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	21,27	17,35	90,04	601,5	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	180	5,33	5,34	16,13	133,92	101
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5	411
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	итого за приём:	385	6,95	9,50	43,26	297,54	
	итого за день:	1695	57,89	51,74	208,81	1511,16	

день :восьмой

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,33	4,56	15,14	119,16	101
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5//15/20	4,4	7,36	9,72	123,2	6//7
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	416
	итого за приём:	400,00	8,78	11,93	34,84	293,48	
2-завтрак :	сок	150	0,75	0	15,15	64	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	
обед:	суп картофельный с мак. изд. и мясом	180//35	2,58	2,72	16,49	100,56	88
	тефтели рыбные с соусом	70//15	10,14	4,2	10,66	120,99	277
	икра свекольная	150	3,52	6,90	18,50	150,15	55
	компот из свежих плодов +вит.С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	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:	685	20,02	14,64	89,95	571,61	
полдник:	пудинг из творога с яблоком	130	17,72	13,86	19,00	271,70	254
	сметана t	10	0,30	1,60	0,36	16,00	
	молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	419
	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90,00	
	итого за приём:	340	24,68	23,28	41,54	473,10	
	итого за день:	1575	54,23	49,85	181,48	1402,19	

день :девятый

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День	омлет натуральный с мясом	100	8,81	16,98	1,69	195,38	229
	салат из свежей капусты	55	0,77	2,78	4,95	48,07	21
завтрак:	бутерброд с маслом	5//25	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	итого за приём:	375	16,27	33,48	29,11	484,45	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Суп картофельный с рисом	180	1,42	1,97	10,50	65,34	86
	салат из отварной свеклы с маслом	55	0,49	2,26	5,03	42,55	36
	печень или птица, тушеная в соусе	75//30	11,87	8,36	4,13	152,87	261-ш/333
	картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,70	118,95	339
	компот из сушеных фруктов +С	180	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	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	20,47	17,44	85,15	593,48	
полдник:	пирожок с повидлом	70	4,09	4,49	33,68	191,34	437
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	420
	итого за приём:	250	9,31	8,99	40,88	281,34	
	итого за день:	1425	46,45	60,31	164,94	1403,27	

день :десятый

неделя:вторая

период: летне-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕС КАЯ	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,17	4,69	16,96	130,68	100
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	10/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	итого за приём:	400	9,1	16,02	36,65	338,8	
2-завтрак :	сок	150	0,75	15,15	11,17	64	418
	итого за приём:	150	0,75	15,15	11,17	64	
обед:	суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,04	10,28	65,88	86
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	птица, тушеная в соусе с овощами	40//170	10,72	6,87	20,42	186,95	319
	компот из свежих плодов +вит.С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	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	180,00	5,50	4,90	9,10	102,00	419
	крендель сахарный	70,00	4,96	9,20	39,02	259,00	443
	итого за приём:	250,00	10,46	14,10	48,12	361,00	
	итого за день:	1525	38,02	57,78	171,22	1248,32	

Наименование сборника рецептов:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

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			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
1		1475,00	76,60	65,88	252,13	1907,58
2		1425,00	48,61	45,07	184,31	1348,17
3		1570,00	49,42	43,25	191,29	1364,74
4		1389,00	43,50	56,59	176,82	1275,36
5		1410,00	52,94	55,83	160,25	1359,39
6		1460,00	42,36	50,85	180,14	1357,78
7		1695,00	57,89	51,74	208,81	1511,16
8		1575,00	54,23	49,85	181,48	1402,19
9		1425,00	46,45	60,31	164,94	1403,27
10		1525,00	38,02	57,78	171,22	1248,32
	итого за 10 дней:	14949,00	510,02	537,13	1871,39	14177,96
	в среднем в день:	1494,90	51,00	53,71	187,14	1417,80

рошито и
креплено печатью

ИП Тыркина Г.Г.

