

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи

Красноперекопского района

М Е.В. Братусина
«16» декабря 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного

образовательного учреждения

Красноперекопского района

М И.И.ИИИ
«16» декабря 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

Красноперекопского района

« _____ » _____ 2023



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,6-3 года,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2024 года

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

: День 1 - Понедельник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур		
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Завтрак:	Суп молочный с крупной рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94		
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394		
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1		
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	368		
Обед	Салат из отварной свеклы с соевыми отруцями Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Зразы рыбные с яйцом Соус сметанный Пюре картофельное Сок фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	36		
		180	1,96	4,28	9,85	8,46	12,8	59		
		60	8,06	4	9,03	104	1,37	265		
		15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057	354		
		110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321		
		180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	372		
		30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР		
		15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР		
			Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
			Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР		
Итого за день		1250	28,30	36,34	136,81	916,34	41,17			

: День 2 - Вторник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный манный кофеиный напиток с молоком	150	4,5	7,91	23,89	200,26	0,86	92
	стученным	150	2,34	2	10,63	70	0,98	396
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
2-завтрак	Фрукты свежие	65	0,51	0,11	12,71	53,63	34,13	368
Обед	Салат из свежы с зеленым горошком	40	0,65	1,64	2,91	29,16	2,74	34
	Суп крестьянский с крупой	180	1,07	3,54	4,38	54,9	7,11	98
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057	354
	Каша рассыпчатая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0	313
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
Полдник	Булочка "Осенняя"	60	4,03	5,98	29,3	187	0,06	478
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		1190	29,83	33,63	174,18	1130,73	48,07	

День 3 - Среда, первая неделя

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,2	0,92	238
	Соус сладкий яблочный	15	0,013	0,0135	2,55	10,39	0,135	337
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи соленые (помидор)	40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	67
	Рыба, тушеная с овощами	60	8,15	3	1,89	67,5	0,49	247
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
Подник	Омлет с сыром и с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	216
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
	Кондитерское изделие	35	0,99	1,16	12,22	87,82	0,21	ПП
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1350	43,70	43,19	167,79	1265,23	109,73	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный овсяный протертый	150	5,23	4,99	15,53	127,95	0,78	89
	Бульбород с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
2 завтрак	Фрукты свежие	70	1,05	1,57	16,54	66,5	5,14	368
Обед	Овощи соленые (отурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	70
	Рассольник Ленинградский	180	1,57	3,69	11,99	87,48	5,43	76
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Картофель отварной	110	2,09	3,17	16,88	104,39	15,4	318
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Подник	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	13,7	24,33	255	0,19	235
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,07	327
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1165	49,71	48,17	128,82	1098,82	31,93	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Каша вязкая с крупой гречневой с маслом сливочным	150/5	6,17	7,9	31,65	222,85	0,68	173
Завтрак:								
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед:								
	Салат со свеклы с соевыми огурцами	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	36
	Суп-лапша домашняя	180/14,4	2,46	0,6	10,36	56,7	2,86	110/118
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
	Макаронник с печеню и с маслом сливочным	120/5	11,69	5,39	27,09	204	4,28	292
Полдник								
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		1275	44,732	33,94	179,84	1203,45	22,64	

День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2 Суп молочный с макаронными изделиями	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	150 Бутерброд с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	5\20 150	4,31 1,54 2,38	0,19 4,73 2	14,13 9,13 11,96	108,9 85 75,83	0,68 0 0,98	93 1 395
П-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед	Икра свекольная Суп картофельный с бобовыми 1 ренки из хлеба пшеничного	40 180 18	0,45 3,29 2,24	4,55 3,16 0,29	4,2 9,79 13,69	60,55 80,85 66,28	2,69 3,49 0	32 (С) 81 115
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7,72	2,95	8,28	90	0,19	261/354
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	0	315
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	349
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Омлет с овощами с маслом сливочным	60/5	4,07	9,27	1,61	104	1,95	220
Полдник	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1253	32,78	32,72	157,44	1086,14	21,44	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (годы)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
П-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед:	Овощи соленые (помидор)	50	0,55	0,05	1,75	10	5,25	70
	Рассольник домашний со сметаной	180/5	1,49	3,67	10,64	81,54	8,51	75
	Жаркое по-домашнему	70/110	22,02	5,64	19,59	217,06	7,69	276
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	474
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	2,05	400
Итого за день		1260	45,31	27,24	158,16	1058,19	35,69	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1- 3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Омлет натуральный с маслом							
Завтрак	сливочным	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	237
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	65	0,98	0,33	13,65	61,75	6,5	368
	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,6	3,46	28
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2,56	3,68	10,19	91,98	4,82	84
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	60/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	256
	Картофельное пюре	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	312
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
Полдник	Зразы из творога с изюмом	80	11,82	8,89	25,34	228,8	0,13	241
	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354
	Кондитерское изделие	25	0,7	0,83	8,73	62,73	0,15	ПП
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Итого за день		1195	47,45	45,26	159,59	1265,69	34,19	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Каша жидкая пшениная молочная с маслом сливочным	150/5	5,36	8,37	26,46	203,57	0,84	182
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
2 завтрак	Фрукты свежие	65	0,59	0,13	15,02	66,95	39	368
Обед	Овощи соленые (Помидор)	40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70
	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,58	68,58	7,47	99
	Рыба припущенная с маслом сливочным	60/5	10,45	1,42	0,16	55	0,2	245
	Каша рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,33	178,75	0	313
	Компот из плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
	Запеканка картофельная с печеню (говяжьей) с маслом сливочным	120/5	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291
Полдник	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПП
Итого за день		1275	42,352	28,465	171,35	1117,86	57,48	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1- 3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	Витамины С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Каша вязкая рисовая с изюмом с маслом сливочным	150/5	4,59	5,89	2,61	232	0,65	176
Завтрак:	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	36
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	162/18	4,78	18,65	55,59	486	40,32	83
	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с луком	60/15	8,89	9,26	5,95	143	0,3	306/356
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	336
	Дйпо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Вареники ленивые отварные с молоком ступенным	80/15	13,41	9,83	13,85	197,24	0,17	230
Полдник	Кондитерское изделие	25	0,7	0,83	8,73	62,73	0,15	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за День		1310	47,072	58,435	178,48	1670,69	70,65	
Итого за 10 дней		12523	411,23	387,38	1612,46	11813,14	472,98	

