

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района

Е.В. Братусина

«30» мая 2024 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного

образовательного учреждения

Красноперекопского района

Е.Б. Степанцова

31 мая 2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

Красноперекопского района

« » 2024

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,6-3 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на летний 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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0	168
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	201
	Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	12,93	35,48	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	71
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	80
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,1	4,38	68	0,14	263
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,041	347
	Каша вязкая рисовая	110	1,65	2,81	17,08	100	0	168
	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	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	12,93	35,48	0	ПР
Итого за день		1420	38,85	28,92	181,15	1093,94	16,41	

: День 2 - Вторник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	1,23	3,78	7,3	68	0	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,1	11,73	49,5	31,5	368
Обед	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,88	1,66	53
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,74	2,63	8,16	67,38	2,91	81
	Котлеты рубленые из говядины	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	205
	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	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Овоши свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	71
	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1175	36,992	32,675	148,39	1029,96	39,90	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога я с яблоками	130	17,69	13,87	19,01	271,7	1,73	240
	Соус сладкий яблочный	15	0,013	0,0135	2,55	10,39	0,135	337
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,9	1,35	14,18	57	4,41	368
Обед	Овощи свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,82	11,08	67
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	0,19	261
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057	354
	Картофельное пюре	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	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Полдник	Овощи свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5
	Пудинг из печени говяжьей с маслом сливочным	90/5	13,08	15,6	6,8	142	66,4	283
	Рис припущенный	110	2,66	3,15	26,89	146,63	0	316
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1305	52,10	47,87	168,37	1222,56	180,24	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	150/5	2,4	3,82	16,1	108	0	185
	Сыр твердый (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	71
	Рассольник Ленинградский	150	1,31	3,08	9,99	72,9	4,53	76
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	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	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/10	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1185	35,902	28,465	139,86	957,17	22,66	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,93	110	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5\30	2,16	6,62	12,78	119	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,1	11,73	49,5	31,5	368
Обед:	Овощи свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,63	3,57	8,21	7,05	10,67	59
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	60/5	8,02	2,82	5,99	181	0,26	255
	Рагу из овощей	130	1,51	9,01	9,29	123,81	6,85	137
	Кисель из свежих плодов	150	0,081	0,09	18,81	89,4	1,37	352
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за день		1160	31,691	34,79	148,51	1075,82	57,9	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0	168
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,5	22,89	22,89	0	ПР
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,28	35,48	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Зразы рыбные с яйцом с маслом сливочным	60/5	8,06	4	9,03	104	1,37	265
	Калуста тушеная	120	2,47	3,88	11,32	90,12	20,59	336
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1365	43,42	33,94	198,16	1181,12	44,93	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,48	4,11	12,81	106	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/10	1,84	5,66	11	102	0	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед:	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	54
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	85
	Биточки паровые (из мяса говядины) с соусом молочным	60/15	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289/350
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	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	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,053	351
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Итого за день		1245	43,35	40,85	136,34	1091,91	29,08	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,26	17,83	1,77	205	0,16	215
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
П-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед:	Овощи свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	150	1,67	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	60/5	14,45	0	0,69	112	0,12	290
	Каша вязкая пшеничная	110	2,94	3,11	18	111,76	0	314
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	60/5	7,93	4,38	7,03	99	0,93	266
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	0	316
	Чай с лимоном	150/7/3,5	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		1310	48,902	35,735	155,9	1189,58	12,25	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Макароны запеченные с сыром с маслом сливочным	120/5	5,73	5,65	23,9	169,35	0,024	207
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	1,23	3,78	7,3	68	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,9	1,35	14,18	57	4,41	368
Обед	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2,56	3,68	10,19	91,98	4,82	63
	Котлета из мяса говядины	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Компот из 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	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0	458
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		1135	29,992	30,463	167,96	1061,21	25,284	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда I-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,68	94
	Кондитерское изделие	50	2,8	2,5	38,15	38,15	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
П-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,98	3,11	9,27	81	6,72	83
	Рагу из овощей с маслом сливочным	130/5	2,08	11,16	11,74	155,57	7,11	137
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	374
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Оладьи из говяжьей печени	60/60	10,18	12,3	4,17	178,91	51,96	284
	Канна рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,33	178,75	0	313
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1415	42,184	44,185	194,33	1203,48	75,25	
Итого за 10 дней		12715	403,38	357,89	1638,97	11106,75	503,91	
Среднее значение в день		1271,5	40,338	35,79	163,90	1110,68	50,39	
С учетом +5%			42,35	37,58	172,1	1166,21	52,91	
С учетом -5%			38,31	34	155,71	1055,15	47,87	