

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Старомайнский д/с «Солнышко»
_____Фадеева О.М.
«19»__01__2024г.
Приказ № 24

Основное (организованное) меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения
Старомайнский детский сад «Солнышко»
для воспитанников от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	173
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
Всего		334	7,55	11,04	45,85	328,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
всего		130	2,75	3,04	32,42	171,1	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,72	4,55	1,46	50,69	58
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150	2,32	3,75	15,75	105,97	80
	Гуляш из говядины	60	3,5	5,7	1,85	123,6	152
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	4,6	32	210	252
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Всего		560	14,64	19,2	76,34	604,86	
Полдник	Омлет	100	6,01	10,51	2,24	156,25	110
	Сушка на сметане	50	4,38	8,13	20,77	132,92	274
	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	264
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
Всего		330	12,67	18,88	46,75	389,67	
Итого за 1 день		1354	37,61	52,16	201,36	1494,30	

<i>День 2</i>							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулеса»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
Всего		334	8,07	11,82	41,85	323,25	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251
	Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,50	604
всего		115	4,02	4,67	15,16	121,50	
Обед	Винегрет	40	0,56	2,7	2,88	49,6	1/04
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/10	1,64	2,38	11,34	69,38	131/04
	Зразы из говядины с яйцом	60	7,65	8,1	6,45	129,75	18/8
	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
всего		570	15,37	18,75	65,85	518,44	
Полдник	Сырники из творога	160	24,36	15,57	34,0	412,2	202
	Повидло	20	0,8	0	12,2	48,8	265
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
всего		330	25,16	15,57	55,18	491	
Итого за 2 день		1349	52,62	50,81	178,04	1454,19	

<i>День 3</i>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,9	6,15	26,35	184,6	86
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
Всего		374	14,39	16,19	52,94	432,27	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	105
всего		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,34	2,02	2,13	28	43/04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	4,3	3,9	17,51	105,60	36
	Курица в белом соусе	80	10,69	13,74	2,85	210,66	179/04
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,58	3,52	21,98	137,9	204
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Всего		580	21,97	23,66	78,38	635,64	
Полдник	Биточки рыбные	60	5,85	3,26	21,25	85,5	134
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
Всего		360	10,54	8,02	53,1	273,6	
Итого за 3 день		1414	47,3	48,27	194,22	1388,51	

<i>День 4</i>							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	22,82	144	88
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
Всего		334	6,97	9,96	50,94	298,50	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	130	3,77	3,25	6,24	70,2	255
	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
Всего		150	5,27	5,21	21,12	153,6	
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,64	0,04	10	32,90	20
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/10	1,44	4,73	8,55	82,71	27
	Котлета из мяса кур	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305
	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Всего		570	18,82	12,7	73,06	488,32	
Полдник	Пирожок с овощной (фруктовой) начинкой	60	3,87	4,32	24,4	162	294;299;302;139
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулеса»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
Всего		360	8,63	10,7	49,78	332,25	
Итого за 4 день		1414	39,69	38,57	194,90	1272,67	

<i>День 5</i>							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная.	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
всего		334	8,57	11,51	46,74	342,75	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	105
всего		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	40	0,59	2	2,57	41,06	20/04
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	3,09	4,22	11,34	104,7	37
	Капуста тушеная с курами	180	10,72	8,4	12,67	188,7	336
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Всего		560	17,46	15,1	60,49	487,94	
Полдник	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,25	85,5	134
	Соус красный основной	20	0,27	0,78	1,23	12,4	228
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,66	17,06	141,3	191
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
Всего		360	10,97	8,94	63,28	339,7	
Итого за 5 день		1354	37,4	35,95	180,31	1217,39	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,6	22,82	144	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,15	1,15	12,44	81,78	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
всего		334	8,12	11,11	49,88	333,78	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46	532
	Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,50	604
всего		165	1,62	1,57	21,26	108,50	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,34	2,02	2,13	28,0	58
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150/10	2,32	3,75	15,75	105,97	80
	Рагу овощное с мясом	180	13,6	17	13,5	269	89
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
всего		570	19,02	23,37	56,66	517,57	
Полдник	Пирожок с овощной (фруктовой) начинкой	60	3,87	4,32	24,4	162	294;299;302;139
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	17,99	116,25	44
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
всего		360	8,26	8,68	51,37	308,25	
Итого за 6 день		1429	37,02	44,73	179,17	1268,10	

<i>День 7</i>							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
Всего		334	7,97	11,23	46,23	333,75	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4	59	251
	Кондитерское изделие	15	1,12	1,47	11,16	62,50	604
всего		115	4,02	4,67	15,16	121,50	
Обед	Винегрет	40	0,56	2,7	2,88	49,6	1/04
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,15	3,33	2,44	106,36	39
	Жаркое по-домашнему	180	14,9	16,67	20,05	297,04	379
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
всего		580	21,67	23,18	59,28	606,48	
Полдник	Сырники творожные запеченные	160	24,28	15,57	34,0	412,2	202
	Повидло	20	0,8	0	12,2	48,8	265
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
Всего		330	25,08	15,57	55,18	491	
Итого за 7 день		1359	58,74	54,65	175,85	1552,73	

<i>День 8</i>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	17,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком	150	1,15	1,15	12,44	81,78	253
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
Всего		334	7,85	9,87	45,05	306,03	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	105
всего		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	40	0,59	2	2,57	41,06	20/04
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/10	2,21	3,6	5,15	70,86	56
	Котлета из мяса кур	60	11,22	2,35	9,33	102,75	305
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	4,6	32	210	252
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
всего		570	22,42	13,03	82,96	578,15	
Полдник	Рыба под омлетом	120	16,57	6,55	5,44	145,75	110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
всего		300	18,85	6,79	29,18	246,25	
Итого за 8 день		1304	49,52	30,09	166,99	1177,43	

<i>День 9</i>							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулеса»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
всего		334	7,07	10,74	44,52	294,75	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	130	3,77	3,25	6,24	70,2	255
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	№14
всего		150	5,27	5,25	21,14	153,60	
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,64	0,04	10	32,9	20.04.
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	2,9	3,46	20,7	100,42	86
	Суфле из птицы	60	4,4	9,6	2,93	214,5	418
	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23	441
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Всего		560	13,46	18,67	78,81	617,53	
Полдник	Запеканка творожная	160	20,48	18,4	49,8	549,23	117
	Повидло	20	0,8	0	12,2	48,8	265
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
всего		330	21,28	18,4	70,98	628,03	
Итого за 9 день		1374	47,08	53,06	215,45	1693,91	

<i>День 10</i>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3,66	5,6	18,82	144	86
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,31	4,36	14,62	108	1
всего		334	6,97	11,04	44,27	327	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	105
Всего		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,34	2,02	2,13	28,0	58
	Бульон куриный с гренками	150	6,13	4,77	7,9	90,15	1/2
	Плов с птицы	180	5,4	4,58	21,04	152,73	88
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Всего		560	14,93	11,85	64,98	424,36	
Полдник	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,25	85,5	134
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	264
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
Всего		360	10,54	8,02	53,10	264,40	
Итого за 10 день		1354	32,84	31,31	172,15	1071,96	
Сред. за 10 дней		1370	44	44	186	1360	

Примечание:

№ рецептур - из сборников:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН) и др., 2007г.

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10.