

Утверждаю
заведующий МДОУ № _____

« »

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне-зимний период
(возрастная категория: от 1 года до 3 лет)

см. Гусева И.И.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (21,5 %)									
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	-	4,65	4,95	0,31
229	Омлет натуральный	60/3	5,69	7,41	1,03	94	0,1	4,52	7,8	6,61
99	Суп молочный манный	150/1,2	4,11	3,79	12,08	98,85	0,73	128,31	15,65	0,19
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	8,63	62	0,98	94,24	10,5	0,09
		380*	13,37	16,98	29,05	322,85	1,81	231,72	38,90	7,20
	2-ой завтрак (3,4 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	120	0,6	0	12,12	51,2	2,4	8,4	4,8	1,68
	обед (35,5 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	16,00	6,00	0,28
64	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	7,03	29,3	23,96	1,07
	со сметаной т/о	4	0,09	0,60	0,12	5,40	0,01	4,69	0,30	0,01
299	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	26,1	19,3	0,9
335	Макаронные изделия отварные	100/3,5	3,68	3,01	17,63	112,3	0	3,24	14,08	0,73
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	19	77,7	0,36	28,54	5,4	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0	3,45	4,95	0,17
		619*	18,01	16,96	77,89	534,25	10,49	115,92	78,99	4,89
	полдник (15,8 %)									
	Снежок (2,5 % жирности)	170	4,59	4,25	18,32	134,3	0,51	210,8	23,8	0,17
	Пряники	30	1,59	1,62	20,85	103,2	-	7,5	1,2	0,28
		200*	6,18	5,87	39,17	237,50	0,51	218,30	25,00	0,45
	ужин (23,8 %)									
363	Морковь, тушенная с яблоками	30/1	0,36	0,89	3,04	21,63	0,76	8,07	10,21	0,31
164	Запеканка картофельная с печенью	120	9,28	5,8	18,85	164,4	20,4	20,4	31,2	3,26
372	с соусом сметанным	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,79	0,03
412	Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	5,1	21	1,42	9,34	1,3	0,2
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		455*	13,12	8,17	57,71	357,13	27,59	70,11	67,10	7,12
	Итого за первый день		51,28	47,98	215,94	1502,93	42,80	644,45	214,79	21,34
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		22,10	2,09	6,37	7,35	-4,89	-19,44	168,49	113,40

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сек. Власова М.А.

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (23,8 %)									
7	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9	0	72	0,14	176	7	0,2
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	160/5	5,41	7,34	20,68	179,96	0,73	12,00	30,51	1,01
283(3)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	39,2	4,5	0,05
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		355 *	13,13	14,29	38,96	346,71	1,06	232,95	50,26	1,76
	2-ой завтрак (3,0 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (31,7 %)									
19(3)	Салат из моркови	45	0,45	2,03	6,5	45	0,78	9,3	12,8	0,25
89/129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,31	4,14	12,35	108	8,96	23,2	29,1	1,17
315/373	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	130/30	12,02	8,88	18,4	201,7	16,68	60	44,1	1,63
300(3)	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном экстрактах (вишня)	150	0	0	10,01	37	0	0,21	0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		605 *	19,79	15,37	61,97	461,18	26,42	99,61	94,3	3,9
	полдник (18,0 %)									
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	189,6	22,1	0,16
432	Оладьи	50	3,78	3,1	20,57	125	0,18	41,8	15,83	0,65
	со сгущенным молоком	20	1,5	0,04	11,36	52	0,2	63,4	6,8	0,04
		220 *	9,86	7,22	39,51	262	2,43	294,8	44,73	0,85
	ужин (23,5 %)									
271	Котлеты рыбные запеченные	90	11,97	4,23	8,63	120,38	0,38	48,04	27	0,66
137	Картофель в молоке	150/5	3,33	5,07	18,18	132	15,65	58,3	26,5	0,99
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5	20,04	0,02	7,94	0,9	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		420 *	17,35	9,63	46,52	341,90	16,05	121,18	62,70	2,65
	Итого за второй день		60,53	46,91	196,76	1455,79	55,96	764,54	260,99	11,36
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		-44,10	-0,20	-3,10	4,00	24,40	-4,40	226,20	13,60

*Суммарный объем блюд (в граммах)

С.М. Дубовицкая

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (24,2 %)									
228	Яйца, запеченные в сметанном соусе (372)	80/1,5	5,47	7,21	2,82	98,0	0,01	34,1	7,1	1,09
67(2)	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160/5	5,33	8,8	18,11	173,15	0,72	114,5	46	1,31
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,69	81	1,2	114,64	16,7	0,42
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0	3,45	4,95	0,17
		405*	15,14	18,88	38,87	387,22	1,93	266,69	74,75	2,99
	2-ой завтрак (3,2 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	120	0,6	0	12,12	51,2	2,4	8,4	4,8	1,68
	обед (37,0 %)									
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	18,69	7,58	0,26
88/60	Суп картофельный с лапшой домашней (на бульоне из птицы)	200	2,49	2,48	13,63	88	6,6	21,38	21,58	0,88
321	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	100/50	14,17	11,96	25,09	264,38	0,38	31,6	32,63	1,47
293(3)	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,1	0,1	10,9	44	1,2	4,5	2,35	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	-	9,2	10	1,24
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		615*	21,68	17,77	85,97	590,79	24,41	91,12	82,39	4,95
	полдник (10,6 %)									
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	223,2	25,2	0,18
463	Булочка "Розовая"	30	2,4	0,84	15,12	78	0,09	7	9,4	0,44
		210*	7,62	5,34	22,68	170,00	0,63	230,20	34,60	0,62
	ужин (25,0 %)									
251	Запеканка из творога (с мукой пшеничной)	100	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24	148	24,4	0,8
113(2)	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,51	0	46,01	5,97	0,08
412	Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	5,1	21	1,42	9,34	1,3	0,2
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	95	0,38	0,29	9,79	43,7	4,75	18,05	11,4	2,19
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		395*	21,03	13,63	45,34	400,21	6,41	226,00	49,67	3,67
	Итого за третий день		66,07	55,62	204,98	1599,42	35,78	822,41	246,21	13,91
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		57,30	18,30	1,00	14,20	-20,50	2,80	207,80	39,10

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сек. Зуева М.А.

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (22,1 %)									
3(3)	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0,07	106,9	15,4	0,67
64(2)	Каша гречневая молочная жидкая	160/5	5,58	6,34	20,00	177,90	0,77	104,16	92,83	2,90
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	8,63	62	0,98	94,24	10,5	0,09
		350*	12,92	11,34	43,13	345,9	1,82	305,3	118,73	3,66
	2-ой завтрак (2,8 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (35,2 %)									
48(3)	Икра овощная закусочная	40	0,6	1,8	2,8	30	2,23	11,66	8,73	0,37
83	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	20,68	24,9	0,94
289	с мясом отварным (говядина)	20	5,6	0,75	0,1	29,67	0,1	2,57	5,93	0,47
124(3)	Оладьи из печени по-купецки (запеченные)	50	10,1	7	6,8	131	6,19	15,36	11,8	3,16
199	Каша жидкая (пшеничная)	110/3,9	3,02	2,96	18,56	112,93	0	12,32	16,35	1,29
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,02	21	85,7	0,36	27,44	5,40	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	3,45	4,95	0,3
		635*	23,98	15,16	79,70	551,53	18,48	98,08	83,06	8,26
	полдник (14,6 %)									
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	189,6	22,1	0,16
441	Ватрушки с фаршем творожным	50	6,58	3,91	20,84	144,29	0,03	36,28	15,43	0,64
		200*	11,16	7,99	28,42	229,29	2,08	225,88	37,53	0,80
	ужин (25,3 %)									
277/372	Тефтели рыбные тушеные	90/35	11,42	4,74	12	136,13	0,39	50,63	30,15	0,83
339	Пюре картофельное	90/3,2	1,84	2,88	12,26	82,35	10,9	22,19	16,65	0,61
354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	83,17	30	1,2
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5	20,04	0,02	7,94	0,9	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
		535*	17,60	12,71	53,28	397,15	37,05	168,53	82,70	3,44
	Итого за четвертый день		66,06	47,60	214,33	1567,87	69,43	813,79	331,02	18,36
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		57,30	1,30	5,60	12,00	54,30	1,70	313,80	83,60

*Суммарный объем блюд (в граммах)

См. Приложение М.А.

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	<i>завтрак (21,5 %)</i>									
231	Омлет с морковью	60/3	4,52	5,81	2,19	79	0,78	39,1	12,9	0,95
66(2)	Каша «Дружба»	160/5	5,06	8,14	21,07	178,53	0,72	101,67	29,65	0,64
283(3)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	39,2	4,5	0,05
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		390*	12,26	14,95	39,12	340,53	1,69	184,57	53,65	2,04
	<i>2-ой завтрак (4,0 %)</i>									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	120	0,6	0	15,24	63,2	4,8	24	12	0,24
	<i>обед (37,5 %)</i>									
55	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	12,26	16,51	0,49
73/59	Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	200	1,66	4,13	6,81	71	14,77	34,66	17,8	0,64
	со сметаной т/о	4	0,09	0,60	0,12	5,40	0,01	4,69	0,30	0,01
95(2)	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	1,38	15,58	24,86	2,39
300(3)	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном экстрактах (вишня)	150	0	0	10,01	37	0	0,21	0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	-	9,2	10	1,24
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		654*	23,43	23,91	65,27	593,72	18,21	81,2	76,07	5,2
	<i>полдник (13,5 %)</i>							7	9,4	0,78
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	223,2	25,2	0,18
	Печенье	30	2,22	2,85	21,9	122,1	-	12,3	4,5	0,3
		210*	7,44	7,35	29,46	214,10	0,54	235,50	29,70	0,48
	<i>ужин (23,5 %)</i>									
228(3)	Вареники ленивые (отварные)	110/3	16,23	7,95	15,68	218,17	0,17	129,21	19,29	0,60
115(2)	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,66	2,38	40,08	0,08	0,35	0,31	0,02
412	Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	5,1	21	1,42	9,34	1,3	0,2
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		410*	19,37	10,12	43,11	372,25	6,66	162,50	39,50	3,52
	<i>Итого за пятый день</i>		63,10	56,30	192,20	1583,80	31,90	687,80	210,90	11,50
	<i>норма</i>		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		50,20	19,80	-5,30	13,10	-29,10	-14,00	163,60	15,00

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сол. Дзеева И.И. 6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (21,8 %)									
2(3)	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	165,2	17	0,6
77(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,2	3,3	3,1	11,9	89	0,39	81,36	10,8	0,24
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,69	81	1,2	114,64	16,7	0,42
		345 *	13,15	15,42	35,79	337,00	1,64	361,20	44,50	1,26
	2-ой завтрак (2,9 %)							32	16	0,32
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (36,0 %)									
19(3)	Салат из моркови	45	0,45	2,03	6,5	45	0,78	9,3	12,8	0,25
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	35,5	21	0,95
	со сметаной т/о	4	0,09	0,60	0,12	5,40	0,01	4,69	0,30	0,01
312	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	38,6	21,9	1,14
199	Каша жидкая (гречневая)	110/3,9	3,36	3,67	15,05	106,7	0	6,19	52,82	1,78
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	19	77,7	0,36	28,54	5,4	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		659 *	18,53	18,78	78,44	554,78	11,91	132,02	125,82	6,26
	полдник (14,0 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76	3,6	12,6	7,2	2,52
449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	11	14,5	0,69
		230 *	4,78	2,36	44,33	217,00	3,60	23,60	21,70	3,21
	ужин (25,3 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	16,00	6,00	0,28
311	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	31,1	34,6	7,07
372	с соусом сметанным	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	8,19	1,58	0,06
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5	20,04	0,02	7,94	0,9	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
		420 *	24,63	12,76	44,45	390,25	13,48	67,83	48,08	8,21
	Итого за шестой день		61,5	49,7	212,8	1543,0	40,6	600,7	249,1	21,1
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		46,40	5,80	4,80	10,20	-9,70	-24,90	211,40	111,40

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сек. Зверев А.В.

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (22,2 %)									
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	-	1,2	0	0,01
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	170/5	5,75	7,86	21,98	191,2	0,77	114,12	30,84	1,55
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	8,63	62	0,98	94,24	10,5	0,09
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		350*	10,11	13,74	42,76	344,95	1,75	215,31	49,59	2,15
	2-ой завтрак (3,0 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	обед (37,8 %)									
32	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	80,99	11,53	0,64
91/59	Суп картофельный с клецками (на мясном бульоне)	200	1,94	2,91	9,73	73	4,6	18,22	14,5	0,54
104(2)	Суфле из отварного мяса, запеченное	80	14,53	15,4	4,5	215,3	0,07	26,1	19,3	0,9
199	Каша жидкая (рисовая)	110/3,9	1,16	2,71	12	77,35	0	26,3	8,16	0,17
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,02	21	85,7	0,36	27,44	5,40	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		650*	22,37	26,11	65,5	587,23	9,13	185,95	67,19	4,18
	полдник (13,2 %)									
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	226,8	26,5	0,19
	Пряники	30	1,59	1,62	20,85	103,2	-	7,5	1,2	0,28
		210*	7,07	6,50	29,92	205,20	2,46	234,30	27,70	0,47
	ужин (23,9 %)									
274	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	4,41	9,24	130,5	2,95	43,76	32,51	0,98
337	Картофель в молоке	50/1	1,17	1,24	6,58	42,2	5,39	19,9	9,31	0,31
144(3)	Капуста, тушенная с яблоками	100/4,5	2	3,42	8,25	72,5	19,7	47,84	16,33	0,96
412	Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	5,1	21	1,42	9,34	1,3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		435*	20,01	9,55	51,13	370,93	29,46	131,19	72,70	3,57
	Итого за седьмой день		59,96	56,20	199,61	1554,31	47,80	785,75	229,18	12,67
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		42,80	19,60	-1,70	11,00	6,20	-1,80	186,50	26,70

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сек. 

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (19,2 %)									
228	Яйца, запеченные в сметанном соусе (372)	80/1,5	5,47	7,21	2,82	98,0	0,01	34,1	7,1	1,09
101	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150/1,5	3,73	3,83	12,38	98,85	0,68	121,26	21,68	0,41
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5	20,04	0,02	7,94	0,9	0,18
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		405*	11,22	11,3	32,28	275,64	0,71	169,05	37,93	2,18
	2-ой завтрак (3,6 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	120	0,6	0	12,12	51,2	2,4	8,4	4,8	1,68
	обед (34,7 %)									
48(3)	Икра овощная закусочная	40	0,6	1,8	2,8	30	2,23	11,66	8,73	0,37
73	ПЦи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	34,66	17,8	0,64
	со сметаной т/о	4	0,09	0,60	0,12	5,40	0,01	4,69	0,30	0,01
322	Котлеты рубленные из птицы (бройлер-цыпленок)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	25,7	16,1	0,97
339	Пюре картофельное	130/4,6	2,66	4,16	17,71	118,95	15,74	32,05	24,05	0,87
300(3)	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном экстрактах (вишня)	150	0	0	10,01	37	0	0,21	0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0	3,45	4,95	0,17
		619*	16,78	19,52	64,54	497,2	33,29	117,02	76,93	3,68
	полдник (16,1 %)									
	Снежок	170	4,59	4,25	18,32	134,3	0,51	210,8	23,8	0,17
253	Оладьи из творога	40	5,56	4,24	9,22	97,6	0,12	49,2	9,76	0,37
		210*	10,15	8,49	27,54	231,90	0,63	260,00	33,56	0,54
	ужин (26,4 %)									
101(3)	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07	18,71	14,04	0,59
199	Каша жидкая (пшеничная)	110/3,9	3,02	2,96	18,56	112,93	0	12,32	16,35	1,29
283(3)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	39,2	4,5	0,05
386	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	15,2	8,55	2,09
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		460*	14,21	12,06	55,18	385,21	9,76	92,33	51,74	4,84
	Итого за восьмой день		52,96	51,37	191,66	1441,15	46,79	646,80	204,96	12,92
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		26,10	9,30	-5,60	2,90	4,00	-19,20	156,20	29,20

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сед. Зуева А.Н. 9

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
 2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (24,8 %)									
7	Сыр (порциями, российский)	15	3,48	4,43	0	54	0,11	132	5,3	0,15
195(3)	Каша манная молочная жидкая	160/4,3	6,50	8,2	27,1	208	0,74	169,3	22,9	0,39
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,69	81	1,2	114,64	16,7	0,42
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		350*	14,71	15,55	47,45	390	2,05	420,54	51,5	1,36
	2-ой завтрак (2,8 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (35,6 %)									
55	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	12,26	16,51	0,49
83	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	20,68	24,9	0,94
317	с птицей отварной (бройлер-цыпленком)	10	2,11	1,36	0	20,67	0	3,9	2	0,18
105(2)	Тефтели из говядины	60	9,37	8,1	3,65	126,7	0,72	21,14	17,2	0,74
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	8,19	1,58	0,06
335	Макаронные изделия отварные	100/3,5	3,68	3,01	17,63	112,3	0	3,24	14,08	0,73
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	19	77,7	0,36	28,54	5,4	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0	3,45	4,95	0,17
		660*	21,14	18,46	76,83	559,13	12,74	106	91,62	5,04
	полдник (9,2 %)									
412	Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	5,1	21	1,42	9,34	1,3	0,2
437/494	Пирожки печеные из дрожжевого теста (фарш мясной с луком)	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	10,70	15,80	0,71
		200*	6,37	2,86	23,25	144,00	1,47	20,04	17,10	0,91
	ужин (27,6 %)									
284	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	40,19	22,3	0,74
174(3)	Пюре овощное	150/5,6	4,6	8	18,3	164	23,18	109,4	56,33	1,33
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	180	0,9	0	22,86	95	7,2	36	18	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
		430*	19,33	15,54	54,33	433,98	30,52	190,19	101,63	3,05
	Итого за девятый день		61,95	52,81	211,66	1571,11	56,78	752,77	270,85	12,56
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		47,50	12,36	4,27	12,22	26,18	-5,90	238,56	25,60

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Секретарь

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (25,5 %)									
230	Омлет с сыром	60/3	6,91	9,24	1	115	0,78	113,4	10,1	1,15
197(3)	Каша рисовая молочная жидкая	160/5	4,1	6,3	25,3	174,9	0,44	100,3	22,83	0,34
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	8,63	62	0,98	94,24	10,5	0,09
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		390*	14,93	17,74	44,59	398,9	2,2	312,54	50,03	1,98
	2-ой завтрак (4,0 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	120	0,6	0	15,24	63,2	4,8	24	12	0,24
	обед (34,5 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	16,00	6,00	0,28
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	25,36	28,92	1,02
97(3)	Котлеты (2 вариант)	60	9,6	8,4	10,1	154,8	0,19	24,8	19,51	0,9
354	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,65	25,74	83,19	30,98	1,21
300(3)	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном экстрактах (черная смородина)	150	0	0	10,01	37	0	0,21	0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	-	9,2	10	1,24
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	36	18	0,36
		670*	20,7	18,1	74,45	540,71	37,88	194,76	113,41	5,04
	полдник (14,3 %)									
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	226,8	26,5	0,19
	Печенье	30	2,22	2,85	21,9	122,1	-	12,3	4,5	0,3
		210*	7,70	7,73	30,97	224,10	2,46	239,10	31,00	0,49
	ужин (21,7 %)									
82(2)	Суфле творожное	105	15,01	5,41	12,89	202,40	0,26	114,54	17,95	0,58
115(2)	Соус сметанный сладкий	25	0,92	1,38	1,98	33,4	0,07	0,3	0,26	0,017
283(3)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	39,2	4,5	0,05
386	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		400*	18,22	8,09	35,70	339,30	10,52	172,34	35,01	3,04
	Итого за десятый день		62,15	51,66	200,95	1566,21	57,86	942,74	241,45	10,79
	норма		42	47	203	1400	45	800	80	10
	Отклонения		47,98	9,91	-1,01	11,87	28,58	17,84	201,81	7,90
	Итого за весь период		605,55	516,17	2040,90	15385,62	485,73	7461,70	2459,45	146,55
	Среднее значение за период		60,56	51,62	204,09	1538,6	48,57	746,17	245,95	14,66
	Отклонения		44,19	9,83	0,54	9,90	7,93	-6,73	207,44	46,60

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Сек. Борови Н.С.

Таблица (1 - 3 года)
среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто)	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	390	388	400,5	425	384	415	180	457	394	297	447	3787,5	378,8	-2,9
Творог	30			92	19	86			23		77	297	29,7	-1,0
Сметана	9	8	7,5	14,8	9	11	11,5		14,8	7,5	6	90,1	9,0	0,1
Сыр	4		20		10		10	8		15	9	72	7,2	80,0
Мясо	50	44	71		32	76	43	75	38	72	44	495	49,5	-1,0
Субпродукты	20	37,2			46		113					196,2	19,6	-1,9
Птица	20			115					65	20		200	20,0	0,0
Рыба	32		68		61			77		69	30	305	30,5	-4,7
Яйцо куриное	40	52	8	47	13	49	23,3	13	43,2	14	54	316,5	31,7	-20,9
Картофель	120	155	189	60	167	144	16	78	135	131	80	1155	115,5	-3,8
Овощи, зелень	180	170	149,5	87	253	132	213	179	106	220	244	1753,5	175,4	-2,6
Фрукты свежие	95	99,5	88	119	88	93,5	88	113,5	84	91,5	88	953	95,3	0,3
Фрукты сухие	9	18			18		18	18		18		90	9,0	0,0
Соки фруктовые	100	120		120		120	180		120	180	120	960	96,0	-4,0
Хлеб ржано-пшен	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40,0	0,0
Хлеб пшеничный	60	61	61	60	60	60	58	60	61	42	61	584	58,4	-2,7
Крупы, бобовые	30	9	23	51	38	16	45	39	31	24	25	301	30,1	0,3
Макаронные изделия	8	34					12			34		80	8,0	0,0
Мука пшеничная	25	1	30,3	43,7	47,8	15	39,3	12,5	13,4	32	11,3	246,3	24,6	-1,5
Крахмал	2		5			5			5		5	20	2,0	0,0
Масло коровье	18	17,7	17,5	17,2	19,1	15	20,7	24,1	16,8	20	9,0	177,1	17,7	-1,6
Масло растительное	9	7,6	9	4,5	12,6	8	9,5	9,5	7,6	7,2	10,6	86,1	8,6	-4,3
Кондитерские изделия	12	30				30		30			30	120	12,0	0,0
Чай	0,5	0,31	0,82	0,31	0,31	0,82	0,31	0,31	0,82	0,31	0,51	4,83	0,5	-4,0
Какао-порошок	0,5			1,65			1,65			1,65		4,95	0,5	0,0
Кофейный напиток злаковый	1	2,4			2,4			2,4			2,4	9,6	1,0	-4,0
Дрожжи хлебопекарные	0,4		1	0,5	0,9		0,7			0,7		3,8	0,4	-5,0
Сахар	25	20,6	18,5	37,6	26,9	27,1	25,9	22,5	16,1	24,2	27,8	247,2	24,7	-1,1
Соль пищевая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,0	0,0

2021 год

Сек. Гуреев И.И.

1. При составлении меню (возрастная категория - от 1 года до 3 лет) были использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. – М.: ДеЛи плюс, 2016;
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – М, 2007 (2) (в электронном виде);
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. – Уфа: ООО Фирма «Партнер» (части 1 и 2), 2015 (3).

2. Меню составлено для детей с дневным пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов.

3. При приготовлении блюд используется соль пищевая йодированная.

4. Норма сахара уменьшена - во всех горячих напитках, сладких блюдах, а именно: кофейный напиток с молоком на 2 г (было 7г. стало 5 г.), чай с сахаром на 2 г (было 7г. стало 5 г.), какао с молоком на 2 г (было 8 г. стало 6 г.), чай с лимоном на 2 г (было 7г. стало 5 г.), компот из сушеных фруктов на 6 г (было 14 г. стало 8 г.), компот из изюма на 4 г (было 10 г. стало 6 г.), компот из свежих яблок на 2 г (было 10 г. стало 8 г.), кисель на 5 г (было 7,5 г. стало 2,5 г.), и соответственно сделан пересчет углеводов, калорийности и минеральных веществ.

5. Отрицательное отклонение яиц – 20,9% (316,5 г за 10 дней при норме 400 г) корректируется положительным отклонением сыра 80% (72 г за 10 дней при норме 40 г). По таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) яйцо куриное (1 шт) заменяется 20 г сыра. Недостаток нижней границы нормы яиц за 10 дней составляет 380 г (400 г минус 5%), следовательно $380 - 316,5 = 63,5$ г недостаток яиц за 10 дней. Составляем пропорцию 40 г (яйцо) – 20 г (сыр) 63,5 г (яйцо) – x сыр, в результате получаем 31,8 г сыра, которым необходимо заменить яйца. 31,8 г прибавляем 40 г сыра за 10 дней и получаем 71,8 г за 10 дней. По нашей таблице 72 г., следовательно, недостаток нормы яиц скорректирован сыром.

Сел. Дзевя А.В.

6. С 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запекание и другие).

7. Потребность в витаминах будет реализована за счет применения витаминно-минеральных премиксов. Препараты вводят в третье блюдо (компот или кисель) под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) в соответствии с указанием по применению премиксов.

8. Среднее распределение калорийности в процентном отношении составляет: завтрак 349,2 ккал - 22,6 %, 2-ой завтрак 50,2 ккал - 3,3 %, обед 550,6 ккал – 35,7 %, полдник 213,5 ккал – 13,9 %, ужин 378,2 – 24,5 %.

9. Увеличение среднего значения белков можно объяснить, тем, что среднесуточные наборы пищевой продукции (приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) пополнились такими продуктами, как субпродукты, а также увеличились нормы яиц для детей 1-3 года на 100%.

Меню разработал: ведущий специалист МКУ «ЦБО и РО» В.В.Юрова