

Утверждаю
заведующий МДОУ № _____

« » 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне-зимний период

(возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

Сел. Гусева Н.А.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (20,3 %)									
229	Омлет натуральный	80/4	7,48	9,83	1,44	124	0,15	61,6	10,4	1,53
99	Суп молочный манный	170/1,4	4,66	4,29	13,69	112,03	0,83	145,42	17,73	0,22
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79	1,17	113,11	12,6	0,11
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		460*	17,36	16,83	40,99	385,53	2,15	327,03	50,63	2,46
	2-ой завтрак (2,7 %)									
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 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50	0,35
64	Борщ с картофелем	250	2,04	5,01	14,11	109,75	8,79	36,63	29,95	1,34
	со сметаной т/о	4	0,1	0,6	0,14	6,48	0,02	3,52	0,36	0,72
97(3)	Шницель (2 вариант)	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1	32	26,1	1,19
335	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0	4,86	21,12	1,11
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85	0,4	31,61	6	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		794*	22,57	24,14	98,48	702,90	13,96	137,82	101,83	7,07
	полдник (17,4 %)									
	Снежок (2,5 % жирности)	200	5,4	5	21,55	158	0,6	248	28	0,2
	Пряники	50	2,65	2,7	34,75	172	-	12,5	2	0,47
		250*	8,05	7,70	56,30	330,00	0,60	260,50	30,00	0,67
	ужин (22,6 %)									
363	Морковь, тушенная с яблоками	50/2	0,6	1,49	5,06	36,05	1,26	13,46	17,07	0,52
164	Запеканка картофельная с печенью	150	11,6	7,25	23,57	206,0	26	25,5	39	4,18
372	с соусом сметанным	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	8,19	1,58	0,06
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
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
		550*	15,94	10,98	67,44	432,26	35,10	88,06	83,45	8,39
	Итого за первый день		64,52	59,65	275,33	1901,89	54,21	821,81	270,71	20,27
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		19,48	-0,58	5,49	5,66	8,42	-8,69	35,36	102,70

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 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 (21,6 %)									
7	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9	0	72	0,14	176	7	0,2
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	170/5	5,75	8,86	21,98	191,2	0,77	12,75	32,41	1,08
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		420*	14,16	16,16	44,78	380,7	1,17	248,62	55,4	1,94
	2-ой завтрак (2,5 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (35,6 %)									
19(3)	Салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50	0,86	10,35	14,25	0,28
89/129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,64	5,18	15,44	135	11,2	29	36,38	1,47
315/373	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/50	15	11,54	23,77	259,05	20,7	78,75	57,88	2,14
302(3)	Кисель витаминизированный из концентрата	170	0	0	20,29	79,33	21,31	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0	3,45	4,95	0,17
		750*	25,01	19,45	88,82	627,42	54,07	128,45	120,96	4,99
	полдник (15,8 %)									
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	226,8	26,5	0,19
432	Оладьи	50	3,78	3,1	20,57	125	0,18	42	16,17	0,65
	со стуженным молоком	20	1,5	0,04	11,36	52	0,2	63,4	6,8	0,04
		250*	10,76	8,02	41	279	2,84	332,2	49,47	0,88
	ужин (24,5 %)									
271	Котлеты рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,43	53,38	30	0,74
148	Рагу из овощей (с соусом № 366)	200	3,0	9,83	19,16	177,33	11,56	42,27	37,07	1,29
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
	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
		520*	19,16	14,97	55,29	432,06	12,02	114,76	79,97	3,32
	Итого за второй день		69,49	59,00	239,69	1763,18	80,10	840,03	314,80	13,33
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		28,70	-1,70	-8,20	-2,00	60,20	-6,70	57,40	33,30

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 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 (23,6 %)									
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0	22	4,8	1
67(2)	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200/6	6,66	11,00	22,64	216,44	0,9	143,13	57,51	1,64
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,82	99	1,43	136,94	19,2	0,42
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		450*	17,78	19,09	51,23	448,94	2,33	308,97	91,41	3,66
	2-ой завтрак (2,7 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	120	0,6	0	12,12	51,2	2,4	8,4	4,8	1,68
	обед (37,4 %)									
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)	250	3,1	3,1	17,04	110	8,3	26,73	26,98	1,1
321	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	130/70	19,33	16,19	33,99	359,05	0,96	42,95	45,24	2,08
293(3)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	12,21	49	1,6	5,88	3,13	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	-	11,5	12,5	1,55
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0	3,45	4,95	0,17
		765*	27,32	22,63	99,70	711,77	27,09	109,20	100,38	5,95
	полдник (12,2 %)									
420	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	0,6	248	28	0,2
463	Булочка "Розовая"	50	4	1,4	25,2	129,17	0,14	11,58	15,58	0,73
		250*	9,80	6,40	33,60	231,39	0,74	259,58	43,58	0,93
	ужин (24,1 %)									
251	Запеканка из творога (с крупой манной)	120	21,05	14,46	20,58	296,40	0,29	176,76	26,64	0,83
368	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	32,92	4,7	0,1
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
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
		470*	24,18	17,60	51,30	460,30	8,28	245,99	52,14	3,94
	Итого за третий день		79,68	65,72	247,95	1903,60	40,84	932,14	292,31	16,16
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		47,60	9,50	-5,00	5,80	-18,30	3,60	46,20	61,60

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 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 (23,0 %)									
3	Бутерброд с сыром	40/15	6,64	4,82	19,32	147	0,11	141,2	18,5	0,95
64(2)	Каша гречневая молочная жидкая	200/6	6,98	10,4	25	222,38	0,9	122,54	109,21	3,41
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79	1,17	113,11	12,6	0,11
		435*	16,47	17,63	55,69	448,38	2,18	376,85	140,31	4,47
	2-ой завтрак (2,3 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (32,6 %)									
48(3)	Икра овощная закусочная	50	0,75	2,25	3,5	37,5	2,79	14,58	10,91	0,46
53(3)	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	200/8	1,7	4,20	12,3	96	5,36	12,46	17,99	0,68
124(3)	Оладьи из печени по-купецки (запеченные)	75	15,1	10,5	10,1	196	9,29	23,05	17,7	4,73
331	Капа вязкая (перловая)	130/4,5	2,61	3,61	18,51	117	0	11,61	11,09	0,51
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	23,78	97	0,4	31,7	6	1,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		795*	23,07	21,01	87,84	635,97	17,84	102,60	74,49	8,75
	полдник (15,1 %)									
419	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,67	2,6	239,4	27,97	0,2
441	Ватрушки с фаршем творожным	65	8,56	5,09	27,1	187,57	0,04	47,17	20,06	0,84
		255*	14,34	10,24	36,67	295,24	2,64	286,57	48,03	1,04
	ужин (27,0 %)									
277/372	Тефтели рыбные тушеные	120/45	15,85	8,54	19,65	214,85	0,38	79,79	42,58	0,32
339	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	36,98	27,75	1,01
354	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	5,16	77,60	25,74	83,06	30,98	1,20
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
	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
		680*	24,08	18,53	66,96	527,18	44,31	216,64	110,91	3,62
	Итого за четвертый день		78,36	67,81	256,96	1950,77	76,97	998,66	382,74	20,08
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		45,10	13,00	-1,50	8,40	53,90	11,00	91,40	100,80

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 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 (23,1 %)									
231	Омлет с морковью	80/4	6,18	7,94	2,93	108	1,03	52,3	17,2	1,3
66(2)	Каша «Дружба»	200/6	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	127,1	37,07	0,8
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		510 *	16,27	19,52	52,07	448,66	2,19	239,27	70,26	2,76
	2-ой завтрак (3,2 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	120	0,6	0	15,24	63,2	4,8	24	12	0,24
	обед (34,2 %)									
55	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	18,38	24,77	0,73
73/59	Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	250	2,2	5,9	8,7	96,8	18,5	43,33	22,25	0,79
	со сметаной т/о	4	0,1	0,6	0,14	6,48	0,02	3,52	0,36	0,72
292	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,91	8,15	28,27	59,73	3,66
302(3)	Кисель витаминизированный из концентрата	170	0	0	20,29	79,33	21,31	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	-	11,5	12,5	1,55
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		764 *	33,82	16,9	94,8	665,19	51,05	111,9	129,51	8,05
	полдник (15,7 %)									
420	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	0,6	247,78	28	0,2
	Печенье	50	3,7	4,75	36,5	203,5	-	20,5	7,5	0,5
		250 *	9,50	9,75	44,90	305,72	0,60	268,28	35,50	0,70
	ужин (23,8 %)									
228(3)	Вареники ленивые (отварные)	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,23	176,19	26,30	0,82
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,8	0,13	13,65	1,58	0,1
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		490 *	25,24	16,68	47,70	463,30	8,19	223,85	45,38	3,73
	Итого за пятый день		85,40	62,90	254,70	1946,10	66,80	867,30	292,70	15,50
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		58,10	4,80	-2,40	8,10	33,60	-3,60	46,40	55,00

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 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 (26,1 %)									
2(3)	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05	173,3	28	1,3
77(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200/1,6	4,4	4,2	15,9	119	0,52	108,49	14,41	0,32
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,82	99	1,43	136,94	19,2	0,42
		450*	17,77	17,29	60,52	472,00	2,00	418,73	61,61	2,04
	2-ой завтрак (2,4 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (33,6 %)									
19(3)	Салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50	0,86	10,35	14,25	0,28
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	44,38	26,25	1,19
	со сметаной т/о	4	0,1	0,6	0,14	6,48	0,02	3,52	0,36	0,72
312	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	38,6	21,9	1,14
331	Каша вязкая (гречневая)	130/4,5	3,97	4,34	17,79	126,1	0	7,32	62,43	2,1
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85	0,4	31,61	6	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		754*	19,28	20,66	86,39	607,55	14,1	144,98	141,99	7,79
	полдник (12,5 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	4	14	8	2,8
449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	11	14,5	0,69
		250*	4,88	2,36	46,35	225,44	4,00	25,00	22,50	3,49
	ужин (25,4 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50	0,35
311	Запеканка из печени с рисом	200	24,97	10,16	27,48	301,11	11,61	34,56	38,44	7,86
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	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
	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
		490*	28,06	14,36	54,80	459,57	15,40	79,56	57,12	9,36
	Итого за шестой день		70,4	55,1	257,9	1808,6	45,5	684,3	292,2	24,9
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		30,40	-8,20	-1,20	0,50	-9,00	-24,00	46,10	148,80

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
2021 год

№ рецептуры	Присл пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (21,3 %)									
6	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	-	1,2	0	0,01
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	200/6	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	134,26	36,28	1,82
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79	1,17	113,11	12,6	0,11
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		410*	11,63	16,71	49,38	395,69	2,07	254,32	57,13	2,44
	2-ой завтрак (2,5 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	обед (34,1 %)									
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)	200/20	1,94	2,91	9,73	73	4,6	18,22	14,5	0,54
293	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	18,6	17,4	0,79
331	Капша вязкая (пшеничная)	130/4,5	3,47	3,68	21,28	132,08	0	13,56	18,72	1,48
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	23,78	97	0,4	31,7	6	1,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		740*	22,57	20,14	90,28	632,95	9,66	176,87	85,55	6,22
	полдник (15,4 %)									
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	252	29,44	0,21
	Пряники	50	2,65	2,7	34,75	172	-	12,5	2	0,47
		250*	8,74	8,12	44,83	285,33	2,73	264,50	31,44	0,68
	ужин (26,7 %)									
274	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145	3,28	48,63	36,13	1,09
336	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	21	14,64	29,33	1,16
144(3)	Капуста, тушенная с яблоками	120/5	2,4	4,1	9,9	87	23,64	57,41	19,59	1,15
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
	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
		590*	23,28	13,76	69,92	496,33	50,75	142,59	98,85	4,73
	Итого за седьмой день		66,62	59,03	264,71	1856,30	70,21	857,28	284,97	16,37
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		23,40	-1,60	1,40	3,10	40,40	-4,70	42,50	63,70

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 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 (21,1 %)									
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0	22	4,8	1
204(3)	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6	8	36,4	236	0,51	115,78	13,13	0,12
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		445 *	13,12	12,87	55,76	385,75	0,54	153,44	27,48	1,89
	2-ой завтрак (2,8 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	120	0,6	0	12,12	51,2	2,4	8,4	4,8	1,68
	обед (34,5 %)									
48(3)	Икра овощная закусочная	50	0,9	2,7	4,2	44	3,34	17,48	13,1	0,55
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	43,33	22,25	0,8
	со сметаной т/о	4	0,1	0,6	0,14	6,48	0,02	3,52	0,36	0,72
322	Котлеты рубленные из птицы (бройлер-цыпляток)	70/2,6	11,31	10,37	11,78	185,5	0,64	29,84	18,9	1,14
339	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	36,98	27,75	1,01
302(3)	Кисель витаминизированный из концентрата	170	0	0	20,29	79,33	21,31	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		734 *	19,58	23,79	84,98	629,78	61,94	140,35	93,16	5,35
	полдник (16,7 %)									
	Снежок	180	4,86	4,5	19,40	142,2	0,54	223,2	25,2	0,18
253	Оладьи из творога	70	9,79	6,8	15,69	163,1	0,21	87,08	16,87	0,64
		250 *	14,65	11,30	35,09	305,30	0,75	310,28	42,07	0,82
	ужин (24,9 %)									
101(3)	Фрикадельки мясные	70/35	10,5	9,1	7,6	155	0,09	26,65	19,9	0,85
331	Каша вязкая (перловая)	130/4,5	2,61	3,61	18,51	117	0	11,61	11,09	0,51
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	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
		575 *	17,71	14,63	63,76	455,98	10,35	116,43	57,68	4,64
	Итого за восьмой день		65,66	62,59	251,71	1828,01	75,98	728,90	225,19	14,38
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		21,60	4,30	-3,60	1,60	52,00	-19,00	12,60	43,80

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 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 (25,3 %)									
7	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9	0	72	0,14	176	7	0,2
195(3)	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,10	10,2	33,8	259	0,92	211,6	28,65	0,49
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,82	99	1,43	136,94	19,2	0,42
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		420 *	17,99	19,49	57,28	477	2,49	529,14	61,45	1,51
	2-ой завтрак (2,4 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	обед (37,8 %)									
55	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07	18,38	24,77	0,73
62(3)	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	25,4	30,66	1,78
105(2)	Тефтели из говядины	70	10,9	9,5	4,26	147,82	0,84	24,66	20,07	0,86
373	Соус сметанный с томатом	70	1,23	3,5	4,92	56,07	0,94	20,47	6,85	0,28
335	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0	4,86	21,12	1,11
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85	0,4	31,61	6	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
		785 *	26,73	24,02	96,62	712,54	8,98	129,98	114,47	6,61
	полдник (8,1 %)									
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
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
		230 *	6,42	2,87	25,36	152,00	2,88	23,41	18,00	1,02
	ужин (26,4 %)									
271	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,43	53,38	30	0,74
174(3)	Пюре овощное	180/6,7	5,58	9,72	21,96	198	27,81	131,27	67,61	1,84
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	180	0,9	0	22,86	95	7,2	36	18	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
		490 *	21,46	14,75	69,23	495,72	35,44	227,55	123,11	3,87
	Итого за девятый день		73,00	61,43	258,79	1883,26	54,79	929,08	329,03	15,31
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		35,19	2,38	-0,85	4,63	9,58	3,23	64,52	53,10

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
2020 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 (24,5 %)									
230	Омлет с сыром	60/3	6,91	9,24	1	115	0,13	113,4	10,1	1,15
70(2)	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/6	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	125,38	28,54	0,61
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79	1,17	113,11	12,6	0,11
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		460*	17,38	21,81	53,35	480,34	2,2	356,49	57,84	2,27
	2-ой завтрак (3,2 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	120	0,6	0	15,24	63,2	4,8	24	12	0,24
	обед (31,3 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50	0,35
90/132	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	5,61	3,03	15,67	112,25	11,19	31,7	36,15	1,28
97(3)	Котлеты (2 вариант)	70	11,1	9,8	11,6	180	0,41	30,5	24,02	1,1
354	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	5,16	77,60	25,74	83,06	30,98	1,20
300(3)	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном экстрактах (черная смородина)	180	0	0	12,01	44,4	0	0,25	0	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	-	11,5	12,5	1,55
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		805*	24,79	20,8	82,65	614,95	41,09	181,61	117,75	5,92
	полдник (16,2 %)									
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	252	29,44	0,21
	Печенье	50	3,7	4,75	36,5	203,5	-	20,5	7,5	0,5
		250*	9,79	10,17	46,58	316,83	2,73	272,50	36,94	0,71
	ужин (24,8 %)									
82(2)	Суфле творожное	140	20,01	12,54	17,18	289,13	0,35	152,72	23,93	0,77
372	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	13,65	2,64	0,1
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
386	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		520*	24,88	16,84	52,71	487,68	10,63	242,24	51,56	3,73
	Итого за десятый день		77,44	69,62	250,53	1963,00	61,45	1076,84	276,09	12,87
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		43,41	16,03	-4,01	9,06	22,90	19,65	38,05	28,70
	Итого за весь период		730,56	622,82	2558,23	18804,67	626,85	8736,31	2960,76	169,15
	Среднее значение за период		73,06	62,28	255,82	1880,47	62,69	873,63	296,08	16,92
	Отклонения		35,30	3,80	-1,98	4,47	25,38	-2,93	48,04	69,20

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Таблица (3 - 7 лет)
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	450	457,8	411	485	487	452	223	448	426	351	553	4293,8	429,4	-4,6
Творог	40			110	25	117			41		105	398	39,8	-0,5
Сметана	11	11,5	12,5	5	19	15,5	11,5	0	4	17,5	12,5	109	10,9	-0,9
Сыр	6		20		15		15	8		20	8	86	8,6	43,3
Мясо	55	51,8	88,5			117	43	65	53,2	81	51,8	551,3	55,1	0,2
Субпродукты	25	47			69		126					242	24,2	-3,2
Птица	24			161					76			237	23,7	-1,3
Рыба	37		75		82			85		75	35	352	35,2	-4,9
Яйцо куриное	40	68	9	49	20	53	24,3	6	46	5	58	338,3	33,8	-15,4
Картофель	140	194	164	75	190	150	20	190	160	90	100	1333	133,3	-4,8
Овощи, зелень	220	176,6	303,8	101	273	187,9	252	221	130	233	260	2138,3	213,8	-2,8
Фрукты свежие	100	117	88	137	88	97	88	121	88	97	88	1009	100,9	0,9
Фрукты сухие	11	20			20		20	20		20	6	106	10,6	-3,6
Соки фруктовые	100	120		120		120	200		120	180	120	980	98,0	-2,0
Витаминизированные напитки, мл	50		170			170			170			510	51,0	2,0
Хлеб ржано-пшен	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	0,0
Хлеб пшеничный	80	72,6	82,5	65	79,5	70	78	75	79	81,5	83	766,1	76,6	-4,2
Крупы, бобовые	43	10	25	73,2	53	20	58,5	53	69	47	20	428,7	42,9	-0,3
Макаронные изделия	12	52					16			52		120	12,0	0,0
Мука пшеничная	29	3,7	34,5	49,2	64,8	21,5	39,3	9,2	16,9	31,2	14,6	284,9	28,5	-1,8
Крахмал	3		7,5			7,5			7,5		7,5	30	3,0	0,0
Масло коровье	21	14,3	17,6	22,6	26,1	19,5	22,3	28,7	21,8	25,1	10,6	208,6	20,9	-0,7
Масло растительное	11	12,7	18	5	15	8	11	8,3	9,5	6,4	11,7	105,6	10,6	-4,0
Кондитерские изделия	20	50				50		50			50	200	20,0	0,0
Чай	0,6	0,4	0,97	0,4	0,4	0,97	0,4	0,4	0,97	0,4	0,57	5,88	0,6	-1,7
Какао-порошок	0,6			2			2			2		6	0,6	0,0
Кофейный напиток злаковый	1,2	3			3			3			3	12	1,2	0,0
Дрожжи хлебопекарные	0,5		1	1	1,1		0,9			0,9		4,9	0,5	-2,0
Сахар	30	26,7	20,6	44,3	29,2	32,2	31,8	27,8	23,4	31,4	30	297,4	29,7	-0,9
Соль пищевая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5,0	0,0

2021 год

1. При составлении меню (возрастная категория - от 3 лет до 7 лет) были использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях. – 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 для детей 1- 3 года - 3 г, 3 – 7 лет – 5 г.
(таблица 1, приложение № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

4. Норма сахара уменьшена - во всех горячих напитках, сладких блюдах, овощных гарнирах, а именно: кофейный напиток с молоком на 3 г (было 10 г. стало 7 г.), чай с сахаром на 3 г (было 10 г. стало 7 г.), какао с молоком на 2 г (было 10 г. стало 8 г.), чай с лимоном на 3 г (было 10 г. стало 7 г.), компот из сушеных фруктов на 7 г (было 16 г. стало 9 г.), компот из изюма на 4 г (было 11 г. стало 7 г.), компот из свежих яблок на 5 г (было 15 г. стало 10 г.), кисель на 7 г (было 10 г. стало 3 г.), капуста тушеная на 4,5 г (было 4,5 г. стало 0 г.) и соответственно сделан пересчет углеводов, калорийности и минеральных веществ.

5. Отрицательное отклонение яиц – 15,4 % (338,3 г за 10 дней при норме 400 г) корректируется положительным отклонением сыра 43,3 % (86 г за 10 дней при норме 60 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 $380 - 338,3 = 41,7$ г недостаток яиц за 10 дней. Составляем пропорцию 40 г (яйцо) – 20 г (сыр) 41,7 г (яйцо) – x сыр, в результате получаем

20,9 г сыра, которым необходимо заменить яйца. 20,9 г прибавляем 60 г сыра за 10 дней и получаем 80,9 г за 10 дней. По нашей таблице 86 г., следовательно, недостаток нормы яиц скорректирован сыром.

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. Для категории детей 3 – 7 лет используется инстантный витаминизированный напиток в виде киселя, который готовят в соответствии с инструкцией, непосредственно перед раздачей.

8. Среднее распределение калорийности в процентном отношении составляет: завтрак 432,3 ккал - 23,0 %, 2-ой завтрак 50,4 ккал - 2,7 %, обед 654,7 ккал – 34,8 %, полдник 272,6 ккал – 14,5 %, ужин 471,0 – 25,0 %.

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 3-7 лет почти на 67 %.

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

