

УТВЕРЖДАЮ



В.И.Колтов

2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующей МБДОУ ДС ОБ № 28

Мурадова
Светлана
Викторовна

Подписано
цифровой подписью: 2022г.
Мурадова Светлана
Викторовна
Дата: 2022.12.01
15:33:20 +03'00'

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 28 станицы Ленинградской муниципальной образования
Ленинградский район

Сезон: зима-весна

Возраст: 1-3 года

день : первый

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	150	3,27	2,94	11,99	96,68	99	0,88
	Бутерброд с сыром и маслом (5/8/20)	33	2,85	5,85	13,16	107,8	1//3	0,05
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	333	6,16	8,8	32,14	232,28		0,95
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	вафли	10	0,28	0,333	10,235	35,4	588 Пермь	
	итого за приём:	160	4,86	4,083	17,285	118,32		0,82
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (150/5)	155	1,16	3,19	8,71	66,00	63	11,29
	Гуляш из отварного мяса (60/30)	90	5,73	9,03	13,74	204,85	293	0,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,21	3,23	12,24	121,56	219	0
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	61,62	400	0,82
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	545	13,31	15,91	73,07	532,78		12,71
полдник:								
	Ватрушка с творогом	50	3,23	3,85	27,3	127	441/501	0,04
	Кефир	150	3,51	3,75	6	79,5	420	1,05
	итого за приём:	200	6,74	7,6	33,3	206,5		1,3
	итого за день:	1238	31,07	36,393	155,795	1089,88		15,78

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : второй

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	150	10,87	11,50	2,65	125,32	229	0,15
	Икра кабачковая пр.пр-во.	30	0,4	0,48	2,3	23,4	115 Пермь	1,77
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Какао с молоком	150	2,24	2,72	12,96	78,8	416	1,2
	итого за приём:	355	15,04	19,41	40,21	310,82		3,12
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	62,6		3
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	13,12	87,40	87	4,32
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	5,32	44,65	123	0
	Котлета рубленая из птицы	60	4,56	7,47	10,94	148,61	322	0,46
	Капуста тушёная	120	2,88	4,83	11,93	104,41	143	33,04
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	515	13,22	15,92	56,65	456,37		37,84
полдник:	Запеканка из творога со сметаной t (70/5)	75	6,09	8,19	12,19	91,56	251	0,17
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	Печенье	20	1,26	1,96	14,88	53,00	590 Пермь	0
	итого за приём:	245	11,93	13,9	34,12	227,48		0,99

итого за день:

1265

40,94

49,23

146,13

1057,27

44,95

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день :третий

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная вязкая	110	2,58	3,1	22,01	92,57	182	0
	Котлеты,биточки,шницели рубленные	60	5,36	6,48	8,53	119,00	299	0,08
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414	0,98
	итого за приём:	345	11,81	16,29	63,2	365,77		1,06
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4		12
обед:	Рассольник ленинградский со сметаной (150/5)	155	1,26	3,07	10,78	83,30	82	5,34
	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,4	2,2	2,3	31,2	37	3,44
	Котлеты рыбные любительские	60	4,05	2,47	6,12	85,90	272	1,9
	Пюре картофельное	120	2,44	3,54	15,34	116,22	339	17,21
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	17,2	70,6	394	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	555	11,27	11,71	67,47	465,97		28,19
полдник:	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,73	2,87	11,42	82,88	101	0,68
	Вафли	30	0,84	0,99	30,7	106,2	588 Пермь	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02

	итого за приём:	330	3,61	3,87	49,11	216,88		0,7
	итого за день:	1350	27,17	31,87	191,54	1105,02		41,95

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : четвертый

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	3,46	4,16	12,71	106,76	101
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411
	итого за приём:	325	5,03	8,88	42	217,86	
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4	
обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (150/5)	155	1,10	3,24	8,75	67,70	73
	овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	107 Пермь
	Плов из птицы (100/60)	160	7,84	4,81	26,76	279,34	321
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь
	итого за приём:	535	12,72	8,47	66,9	492,29	
полдник:							
	Булочка „Веснушка,,	50	3,18	3,06	26,93	131,2	456
	Ряженка	150	3,51	3,75	6	79,5	420
	итого за приём:	200	6,69	6,81	32,93	210,7	
	итого за день:	1180	24,92	24,16	153,59	977,25	

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : пятый

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Макароны отварные с сыром	110	3,77	3,51	21,98	138,3	220	0,11
	Икра кабачковая пр.пр-во.	30	0,4	0,48	2,3	35,7	115 Пермь	1,77
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414	0,98
	итого за приём:	315	8,04	10,7	56,94	328,2		2,86
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	итого за приём:	150	4,58	3,75	7,05	82,92		0,82
обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,18	1,64	10,41	84,50	86	5,78
	Тефтели рыбные тушеные в соусе (55/15)	70	5,56	0,44	4,98	93,70	277	0,09
	Рагу из овощей	110	2,71	4,62	14,16	112,6	148	7,25
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	61,62	400	0,82
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	520	12,66	7,16	67,93	431,17		13,94
полдник:	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	150	3,44	4,45	13,44	121,3	101	0,68
	Печенье	20	1,26	3,32	13,72	53	590 Пермь	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411	0,02
	итого за приём:	320	4,74	7,78	34,15	202,1		0,7

итого за день:

1305

30,02

29,39

166,07

1044,39

18,32

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : шестой

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК:	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,1	3,25	13,93	122	101
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411
	итого за приём:	325	4,67	7,97	43,22	233,1	
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (150/5)	157	1,26	3,88	9,55	76,30	63
	овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	107 Пермь
	Котлеты,биточки,шницели рубленые	60	5,36	6,48	8,53	119,00	299
	Пюре картофельное	120	2,44	3,54	15,34	116,22	339
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	40,8	390
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь
	итого за приём:	557	12,21	14,44	67,57	434,97	
полдник:	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (80/10)	90	9,09	10,18	12,42	142,5	254
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414
	итого за приём:	240	11,43	12,18	22,78	213,4	

итого за день:

1242

28,79

34,59

145,33

937,87

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : седьмой

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	5,45	4,44	2,38	71,0	265	0,37
	Каша вязкая ячневая	110	2,70	3,11	17,53	99,16	182	0
	Бутерброд с маслом (5/20)	25	1,53	4,71	22,3	83,3	1	0
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76	413	1,19
	итого за приём:	345	12,33	14,59	53,52	329,46		1,56
2 завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	вафли	10	0,28	0,333	10,235	35,4	588 Пермь	
	итого за приём:	160	4,86	4,083	17,285	118,32		0,82
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	13,13	88,40	87	4,3
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	4,01	37	123	0
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	2,47	5,48	8,36	160,96	304	0,49
	Свекла, тушенная в сметане или соусе	110	2,09	6,12	9,58	97,6	145	1,35
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418	3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	505	11,05	15,21	58,58	490,06		9,14
полдник:								
	Булочка „творожная,,	50	3,1	3,03	24,79	130,6	470	0,09
	Ряженка	150	3,51	3,75	6	79,5	420	0,54

	итого за приём:	200	6,61	6,78	30,79	210,1		0,63
	итого за день:	1210	34,85	40,663	160,175	1147,94		12,15

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : восьмой

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	вит С
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Кнели куриные с рисом	60	5,11	9,20	7,66	103,35	329	0,5
	Каша вязкая (пшено)	110	2,05	3,13	13,65	92,57	182	0
	Бутерброд с маслом (10/20)	30	1,58	8,41	10,12	97,2	1	0
	Какао с молоком	150	2,22	2,72	12,96	87	416	1,2
	итого за приём:	350	10,96	23,46	44,39	380,12		1,7
2 завтрак:	Яблоко	120	0,48	0	11,76	56,4	386	12
	итого за приём:	120	0,48	0	11,76	56,4		12
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	4,11	4,66	9,45	106,10	89/129	7,75
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,495	1,522	2,7	20,3	48 Пермь	7,56
	Птица, тушенная в соусе с овощами (50/125)	175	6,27	2,30	15,88	280,90	319	8,02
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	17,2	70,6	394	0,30
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь	0
	итого за приём:	565	13,995	8,912	60,96	556,65		23,63
полдник:								
	Пирожок с повидлом	50	2,25	1	29,2	109	437	0,02
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	82,92	419	0,82
	итого за приём:	200	6,83	4,75	36,25	191,92		0,84

итого за день:	1235	32,265	37,122	153,36	1185,09	38,17
----------------	------	--------	--------	--------	---------	-------

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : девятый

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	150	3,49	3,18	12,2	101,6	101
	Бутерброд с маслом (10/20)	30	1,58	8,41	10,12	97,2	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70,9	414
	итого за приём:	330	7,41	13,59	32,68	269,7	
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	62,6	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	62,6	
обед:	Суп картофельный с клецками 150/20	170	2,41	3,26	10,42	107,40	91/128
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,548	3,43	29,1	36
	Рыба, тушенная с овощами 45/15	60	7,20	1,90	1,20	61,20	261
	Пюре картофельное	120	2,44	3,54	15,34	116,22	339
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	61,62	400
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь
	итого за приём:	570	15,59	10,708	68,77	454,29	
полдник:							
	Сырники из творога со сметаной t (70/8)	78	8,65	10,14	11,92	187,27	245
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,8	411

	итого за приём:	228	8,69	10,15	18,91	215,07	
	итого за день:	1278	32,44	34,448	135,51	1001,66	

В приготовлении пищи используется йодированная соль

день : десятый

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	150	10,87	11,50	2,65	125,32	229
	Икра кабачковая пр.пр-ва.	30	0,4	0,48	2,3	35,7	115 Пермь
	Бутерброд с сыром и маслом (5/8/20)	33	2,85	5,85	13,16	107,8	1//3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76	413
	итого за приём:	363	16,77	20,16	29,42	344,82	
2 завтрак:	Яблоко	130	0,52	0	12,74	61,1	386
	итого за приём:	130	0,52	0	12,74	61,1	
обед:	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,18	1,64	8,75	92,35	86
	Котлеты,биточки,шницели рубленые	60	5,36	6,48	8,53	119,00	299
	Капуста тушёная	120	2,88	4,83	11,93	104,41	143
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	40,8	390
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 Пермь
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 Пермь
	итого за приём:	520	12,33	13,49	62,85	435,31	
полдник:							
	Кефир	150	3,51	3,75	6	79,5	420

	Булочка ванильная	50	4,12	4,5	7,2	95,4	450
	итого за приём:	200	7,63	8,25	13,2	174,9	
	итого за день:	1213	37,25	41,9	118,21	1016,13	

В приготовлении пищи используется йодированная соль

	ясли		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	
			Б	Ж	У		
	ДНИ						
	1		31,07	36,393	155,795	1089,88	
	2		40,94	49,23	146,13	1057,27	
	3		27,17	31,87	191,54	1105,02	
	4		24,92	24,16	153,59	977,25	
	5		30,02	29,39	166,07	1044,39	
	6		28,79	34,59	134,97	937,87	
	7		34,85	40,663	160,175	1147,94	
	8		32,265	37,122	153,36	1185,09	
	9		32,44	34,448	135,51	1001,66	
	10		37,25	41,9	118,21	1016,13	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		319,715	359,766	1515,35	10562,5	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10ДНЕЙ:		31,97	35,98	151,54	1056,25	
	75% от суточной нормы по СанПин:		31,50	35,25	152,25	1050	
	превышение/недобор в суммарном соотношении		0,47	0,73	-0,71	6,25	
	превышение/недобор в % соотношении		1,50	2,06	-0,47	0,60	
		выход	б	ж	у	ккал	
	Суточная норма по СанПин 2.3./2.4.3590-20		42	47	203	1400	
	75% от суточной нормы по СанПин:	1100	31,5	35,25	152,25	1050	
	норма СанПин завтрак 20%	350	8,4	9,4	40,6	280	
	норма СанПин второй завтрак 5%	100	2,1	2,35	10,15	70	

норма СанПин обед 35%	450	14,7	16,45	71,05	490	
норма СанПин полдник 15%	200	6,3	7,05	30,45	210	

В приготовлении пищи используется йодированная соль

Используемая литература: 1).Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.Сборник технических нормативов. Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН. г.Москва, Дели плюс 2016 год.

2)Сборник технологических нормативов,рецептур блюд икулинарных изделий для школ,школ-интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации. ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО „Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера,, г.Пермь 201