

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Оршанский детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ

**Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Колобок»**

И.Г.Мотовилова

«01» сентября 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

МДОУ «Оршанский детский сад «Колобок»

Возрастная категория: от 1 года-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

пгт. Оршанка

2024 год

Неделя: первая День: первый, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с м/с	155/3	5,07	5,85	21,35	171,02	99/2
	Бутерброд с маслом	30/3	2,01	2,2	10,07	69,15	1/7
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,86	392/9
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>351,0</i>	7,13	8,06	38,87	270,03(19,28%)	
Второй завтрак	Чай без сахара	150	-	-	-	-	263/2
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>165,0</i>	0,12	0,15	13,68	56,5(4,04%)	
Обед	Икра морковная	30	1,3	2,3	3,4	38,4	78/2
	Суп крестьянский с клёцками	150	1,83	2,66	8,49	70,8	160/4
	Капуста, тушенная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	200/2
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,01	13,9	84,7	376/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>560,0</i>	14,31	12,83	43,17	501,1(35,79%)	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,0	9,52	33,52	181,41	274/2
	Чай с лимоном	150	0,04	---	9,1	35,0	200/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>220,0</i>	5,04	9,52	42,62	216,41(15,46%)	
Итого за день			26,6	30,56	138,34	1044,04(74,57%)	

Неделя: первая День: второй, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	179/4
	Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	1,58	2,48	17,55	98,85	2/6
	Какао с молоком	160	1,06	1,15	11,55	80,0	248/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,5</i>	6,25	7,51	41,49	279,47(19,96%)	
Второй завтрак	Ряженка	150	4,5	9,0	6,15	76,6	251/2
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150,0</i>	4,5	9,0	6,15	76,6(5,47%)	
Обед	Кукуруза консервированная	40	2,0	0,08	3,2	21,9	ТН
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной	150	2,46	3,6	12,57	87,08	33/2
	Котлеты	60	7,69	6,18	7,04	115,89	608/3
	Пюре картофельное	160	3,36	1,3	23,52	120,0	694/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521/4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>620,0</i>	17,92	11,77	69,01	452,08(32,2%)	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604/4
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532/1
	<i>Итого за полдник</i>	<i>210,0</i>	3,15	3,12	40,5	207,9(14,85%)	
Итого за день			31,82	31,4	157,15	1016,05(72,5%)	

Неделя: первая День: третий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая манная	130	2,3	3,14	12,75	88,17	185/6
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/7
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	11,97	9,89	38,66	292,07(20,86%)	
Второй завтрак	Снежок	150	4,2	3,7	7,0	79,0	251/2
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150,0</i>	4,2	3,7	7,0	79,0(5,64%)	
Обед	Икра свекольная	40	0,9	3,1	5,2	54,0	78/2
	Суп крестьянский с крупой	180	1,51	4,14	8,24	80,45	169/4
	Тефтели из говядины	60	7,69	8,13	6,26	129,0	174/2
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77/2
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,01	13,9	84,7	376/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>610,0</i>	14,51	19,78	53,78	487,02(34,78%)	
Полдник	Пирожки с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189,0	294/2
	Чай с лимоном	150	0,04	---	9,1	35,0	200/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>220,0</i>	4,55	5,04	37,57	224,0(16,0%)	
Итого за день			35,23	38,41	137,01	1082,09(77,29%)	

Неделя: первая День: четвертый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	130	4,12	5,5	14,2	121,55	93/2
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0	4/2
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	13,5	56,0	261/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	6,12	9,6	48,7	295,55(21,11%)	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	70,4	368/6
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>160,0</i>	0,64	0,64	15,68	70,4(5,03%)	
Обед	Уха с перловой крупой	150	4,0	6,1	21,4	158,0	181/2
	Котлеты рыбные любительские	50	6,24	1,56	3,01	51,01	357/4
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,7	16,0	192,8	186/2
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	645
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>490,0</i>	15,94	12,76	73,08	546,71(39,05%)	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,65	4,45	29,3	176,85	733/2
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,22	28,0	392/9
	<i>Итого за полдник</i>	<i>215</i>	4,68	4,46	35,52	204,85(14,63%)	
Итого за день			27,38	27,46	172,98	1117,51(79,8%)	

Неделя: первая День: пятый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	120	3,32	4,46	15,64	115,2	173/7
	Бутерброд с маслом	30	1,82	2,0	9,15	62,86	1/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	2,66	14,16	95,44	395/9
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	8,25	9,12	38,91	273,5(19,54%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	69,0	532/1
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150,0</i>	0,75	0,15	15,15	69,0(4,93%)	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	2,0	0,08	3,2	21,9	ТН
	Борщ с капустой с мясом со сметаной	180	2,53	4,31	7,04	84,32	27/2
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,2	152/2
	Макаронные изд.отварные	120	4,08	6,0	22,8	162,0	688/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521/4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>610,0</i>	14,49	16,24	57,91	498,23(35,6%)	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	3,83	117,0	238/6
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,2	351/6
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	15,3	56,0	261/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>245,0</i>	6,91	6,81	19,28	188,2(13,44%)	
Итого за день			31,43	32,78	131,25	1028,93(73,5%)	

Всего за 5 дней среднее значение

30,49 32,12 147,35 1057,72(75,55%)

Неделя: вторая День: первый, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	12,94	107,35	180/4
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	ТН
	Кофейный напиток на молоке	160	2,5	2,13	11,34	74,67	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	9,8	7,23	44,84	286,82(20,49%)	
Второй завтрак	Чай без сахара	150	-	-	-	-	263/2
	Конфета	15	0,12	0,15	13,68	56,5	ТН
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>165,0</i>	0,12	0,15	13,68	56,5(4,04%)	
Обед	Икра морковная	30	1,3	2,3	3,4	38,4	78/2
	Свекольник со сметаной	170	1,53	3,82	10,73	78,54	4/8
	Жаркое по-домашнему	150	11,7	7,2	19,98	194,4	590/3
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,012	16,68	101,64	376/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>560,0</i>	16,75	13,69	60,81	465,18(33,24%)	
Полдник	Запеканка манная с изюмом со сгущ. молоком	70	3,31	5,66	19,15	140,7	313/2
	Ряженка	160	4,8	9,6	6,56	81,7	251/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>220,0</i>	8,11	15,26	25,71	222,4(15,87%)	
Итого за день			34,78	36,33	145,04	1030,9(73,63%)	

Неделя: вторая День: второй, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	140	4,91	5,66	19,87	149,1	91/2
	Бутерброд с маслом	35	2,24	5,0	14,2	108,0	1/7
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,46	33,6	392/9
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>355,0</i>	7,19	10,67	41,53	290,7(20,7%)	
Второй завтрак	Снежок	150	4,2	3,7	7,0	79,0	251/2
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150,0</i>	4,2	3,7	7,0	79,0(5,64%)	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	150	4,4	0,36	12,09	76,41	35/5
	Котлеты	50	6,41	5,15	5,86	96,5	608/3
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,7	16,0	192,8	186/2
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,01	13,9	84,7	376/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>490,0</i>	16,29	10,58	57,87	502,61(35,9%)	
Полдник	Сырники с картофелем	75	9,45	7,1	12,1	150,0	232/6
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,2	351/6
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	261/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>240,0</i>	10,4	8,6	25,33	211,87(15,14%)	
Итого за день			38,08	33,55	130,73	1084,18(77,4%)	

Неделя: вторая День: третий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130	4,04	4,85	16,31	124,8	88/2
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТН
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	2,65	14,17	107,0	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	8,65	8,08	40,76	284,2(20,3%)	
Второй завтрак	Ряженка	150	4,5	9,0	6,15	76,6	251/2
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150,0</i>	4,5	9,0	6,15	76,6(5,47%)	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	2,0	0,08	3,2	21,9	ТН
	Суп картофельный с мак.изд. на кур. бульоне.	180	1,93	2,04	12,35	75,42	82/6
	Плов из отварной птицы	160	10,03	10,0	27,76	237,45	416,4
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,01	13,9	101,7	376/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>590,0</i>	16,14	12,49	67,23	488,67(34,91%)	
Полдник	Омлет с овощами	120	7,51	7,1	2,97	192,0	-/5
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,22	28,0	392/9
	<i>Итого за полдник</i>	<i>270,0</i>	7,54	7,11	9,19	220,0(15,7%)	
Итого за день			36,83	36,68	123,33	1069,47(76,4%)	

Неделя: вторая День: четвертый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150	6,68	5,89	26,3	159,65	260/4
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	2/7
	Чай с молоком	175	0,77	0,96	13,12	54,36	261/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	8,92	70,1	52,58	275,01(19,64%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	69,0	532/1
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150,0</i>	0,75	0,15	15,15	69,0(4,93%)	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	2,3	3,9	40,5	78/2
	Суп картоф. с рыбой	180	5,65	2,76	16,67	103,32	150/9
	Рыба отварная	60	10,72	0,48	---	47,2	472/3
	Макаронные изд. отварные	120	4,08	6,0	22,8	162,0	688/3
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465/4
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,25	12,66	101,7	376/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>600,0</i>	23,88	13,27	68,13	526,99(37,64%)	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604/4
	Чай с лимоном	150	0,04	---	9,1	42,0	200/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>210,0</i>	2,29	2,94	31,42	167,1(11,94%)	
Итого за день			35,84	23,37	167,28	1038,1(74,15%)	

Неделя: вторая День: пятый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	130	4,55	5,26	18,45	138,45	96/2
	Бутерброд с маслом	25	1,54	3,46	9,75	65,0	1/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	253/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,0</i>	9,25	11,39	44,15	304,56(21,75%)	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	70,4	368/6
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>160,0</i>	0,64	0,64	15,68	70,4(5,03%)	
Обед	Огурцы солёные	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70/7
	Щи из св. капусты с картофелем	150	1,17	3,38	4,11	59,02	156/4
	Котлеты, рубленные из птицы	60	9,48	9,85	10,1	167,25	305/6
	Пюре картофельное с морковью	120	2,28	4,56	14,4	100,1	322/6
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84,0	381/6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>555,0</i>	15,45	18,28	60,4	468,67(33,48%)	
Полдник	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,71	144,74	139/5
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,01	13,9	84,7	376/6
	<i>Итого за полдник</i>	<i>200,0</i>	3,45	5,35	32,61	229,44(16,39%)	
Итого за день			28,79	35,66	152,84	1073,07(76,64%)	

Всего за 5 дней среднее значение

33,13 30,95 137,16 1059,13(75,6%)

Список используемых сборников рецептов

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об.ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. 1. Питание для здоровья / СПб.: "Издательский дом "Нева»; «М.: "ОЛМА-ПРЕСС". - 1999.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов 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, 2004 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
5. Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2012.
7. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛипринт, 2005.
8. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в ДОУ Составитель Н.А.Таргонская. – М.ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.
9. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.