

УТВЕРЖДАЮ

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

И.Г.Мотовилова

« 01 » сентября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

МДОУ «Оршанский детский сад «Колобок»

Возрастная категория: 3-7 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 вязкая ячневая на сг.молоке	180/3	6,64	7,59	28,13	204	99/2
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	1/6
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	209/7
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	392/6
	<i>Итого за завтрак</i>	425,5	11,76	13,42	49,26	362,5(20,14%)	
Второй завтрак	Чай без сахара	200	-	-	-	-	263/2
	Конфета	30	0,24	0,3	27,36	113	ТН
	<i>Итого за второй завтрак</i>	230,0	0,24	0,3	27,36	113,0 (6,27%)	
Обед	Икра морковная	50	2,2	3,8	5,7	64,0	78/2
	Суп картофельный с клёцками	200	2,44	3,56	11,32	94,5	160/4
	Капуста тушеная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280,0	200/2
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,01	13,9	101,7	376/6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87	ТН
	<i>Итого за обед</i>	700,0	18,14	16,07	58,32	627,2(34,84%)	
Полдник	Булочка домашняя	90	7,0	12,38	43,09	228,46	274/2
	Чай с лимоном	200	0,04	-	13,48	38,9	200/2
	<i>Итого за полдник</i>	290,0	7,04	12,38	56,57	267,36 (14,85%)	
Итого за день			37,18	42,17	191,51	1370,06(76,11%)	

Неделя: первая День: второй, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	179/4
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	2,1	3,3	23,4	131,8	2/6
	Какао с молоком	200	1,3	1,44	14,44	100	248/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>404,0</i>	7,01	8,62	50,24	332,42 (18,47%)	
Второй завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	530/1
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>180</i>	5,22	4,5	7,56	92,0 (5,1%)	
Обед	Кукуруза консервированная	60	3,0	1,2	4,8	32,76	ТН
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	33/2
	Котлеты	80	8,97	7,21	8,21	135,21	608/3
	Пюре картофельное	180	3,78	1,44	26,46	135,0	694/3
	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,28	14,0	60,7	521/4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87,0	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>770,0</i>	22,81	15,43	86,79	566,78(31,48%)	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604/4
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	92	532/1
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	4,75	5,1	57,4	300,5 (16,69%)	
Итого за день			39,79	33,65	201,98	1291,7(71,76%)	

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	150/3	2,71	3,71	15,03	103,92	185/6
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,15	15,0	94,8	ТН
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/7
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,34	100,5	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>433,0</i>	12,88	10,87	44,65	362,02(20,11%)	
Второй завтрак	Снежок	180	5,0	4,5	8,4	95,4	251/2
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>180,0</i>	5,0	4,5	8,4	95,4(5,3%)	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	67,5	78/2
	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	4,6	9,16	89,39	169/4
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174/2
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,0	77/2
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	14,0	113,0	376/6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87,0	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>750,0</i>	18,31	23,49	65,76	611,4 (33,97%)	
Полдник	Пирожки с картофелем	80	5,15	5,76	32,53	216,0	294/2
	Чай с лимоном	200	0,04	-	13,48	52,2	200/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>280,0</i>	5,19	5,76	46,01	268,2(14,9%)	
Итого за день			41,38	44,62	164,82	1337,02(74,28%)	

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 с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93/2
	Бутерброд с повидлом	60	1,8	4,2	31,5	177,0	4/2
	Чай с молоком	200	0,9	1,1	15,0	62,2	261/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>410,0</i>	7,46	11,68	62,9	379,45 (21,08%)	
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 (3,91%)	
Обед	Уха с перловой крупой	200	5,3	8,13	28,5	210,66	181/2
	Котлеты рыбные любительские	70	8,73	2,17	4,21	71,4	357/4
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	5,55	18,98	227,9	186/2
	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27,18	111,24	645/2
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,4	12,5	65,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>617,5</i>	20,93	16,3	91,37	686,4(38,13%)	
Полдник	Оладьи с повидлом	90	6,44	6,16	40,57	244,87	733/2
	Чай с сахаром	160	0,03	0,01	6,63	29,86	392/9
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250,0</i>	6,47	6,17	47,2	27473(15,2%)	
Итого за день			35,5	34,79	217,15	1410,98(78,3%)	

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	170	4,71	6,35	22,17	163,2	173/7
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	3/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>405,0</i>	10,18	13,39	52,74	372,2 (20,68 %)	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	82,8	532/1
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>180,0</i>	0,9	0,18	18,18	82,8(4,6%)	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	3,	1,2	4,8	32,9	ТН
	Борщ с капустой с мясом со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27/2
	Гуляш	80	6,0	7,6	2,47	164,8	152/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688/3
	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,28	14,0	60,7	521/4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>740</i>	20,7	21,87	74,2	641,59(35,64%)	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	75	8,74	7,72	17,83	175,5	238/6
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,2	351/6
	Чай с молоком	200	0,9	1,1	15,0	62,2	261/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>290,0</i>	9,92	9,49	34,78	252,9 (14,05%)	
Итого за день			41,7	44,93	179,9	1349,49(74,97%)	

за 5 дней среднее значение

39,11 40,03 191,07 1351,85(75,1%)

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	160	4,3	3,94	12,94	114,5	180/4
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	125/4
	Кофейный напиток с молоком	190	3,0	2,54	15,5	96,04	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>400,0</i>	11,05	7,93	53,79	341,5 (18,97%)	
Второй завтрак	Конфета	30	0,24	0,3	27,36	113	ТН
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	263/2
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>230,0</i>	0,24	0,3	27,36	113,0 (6,27%)	
Обед	Икра морковная	50	2,2	3,8	5,7	64,0	78/2
	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,5	12,63	92,46	4/8
	Жаркое по-домашнему	200	14,13	8,7	24,14	234,8	590/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	4,0	113,0	376/6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>700,0</i>	21,91	17,78	73,07	591,26(32,85%)	
Полдник	Запеканка манная с изюмом со сг.молоком	90	4,26	7,28	24,62	180,9	313/2
	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	91,91	251/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>270,0</i>	9,66	18,08	32,0	272,81(15,15%)	
Итого за день			42,86	44,09	186,22	1318,57(73,25%)	

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	160	5,6	6,47	22,7	170,4	91/2
	Бутерброд с маслом	50	3,8	7,2	24,36	154,2	1/7
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	70,0	37,3	392/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>410,0</i>	9,44	13,68	117,06	361,9(20,1%)	
Второй завтрак	Снежок	180	5,0	4,5	8,4	95,4	2512
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>180,0</i>	5,0	4,5	8,4	95,4(5,3%)	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	7,34	0,6	20,15	127,35	35/5
	Котлеты	70	7,8	6,3	7,18	118,3	608/3
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	186/2
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,01	13,9	101,7	376/6
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,4	12,5	65,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>637,5</i>	22,34	13,71	75,63	675,55(37,53%)	
Полдник	Сырники с картофелем с соусом молочным	100/15	13,56/ 15,22	11,72/ 0,67	22,7/ 1,98	200,0/15,2	232/6 351/6
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	13,5	56,0	261/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>295,0</i>	29,58	13,39	38,18	271,2(15,07%)	
Итого за день			66,36	45,28	239,27	1404,05(78,0%)	

Неделя: вторая День: третий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	144,0	88/2
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,0	125/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,1	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>400,0</i>	11,58	9,73	60,47	376,1(20,89%)	
Второй завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	530/1
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>180</i>	5,22	4,5	7,56	92,0 (5,1%)	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	2,0	0,8	3,2	21,9	ТН
	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	2,2	2,27	13,7	83,8	82/6
	Плов из отварной птицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65	4164
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	14,0	113,0	376/6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>700,0</i>	21,14	16,97	83,93	617,35(34,3%)	
	Омлет с овощами	140	8,76	19,96	3,47	224,0	-/5
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	392/9
	<i>Итого за полдник</i>	<i>320,0</i>	8,8	19,97	11,85	257,6 (14,3%)	
Итого за день			46,74	51,17	163,81	1343,05(74,6%)	

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	170	7,57	6,67	29,8	180,9	260/9
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,3	0,24	20,8	92	2/7
	Чай с молоком	200	0,9	1,1	15,0	62,2	261/2
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>408,0</i>	10,77	8,01	64,88	335,1(18,62%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	92	532/1
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>200,0</i>	1,0	0,2	20,2	92,0 (5,1%)	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	67,5	78/2
	Суп картоф. с рыбой	200	6,28	3,06	18,52	114,8	150/9
	Рыба отварная	80	14,29	0,64	---	62,9	472/3
	Макаронные изд. отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688/3
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	465/4
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	14,0	113,3	376/6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,6	87	ТН
	<i>Итого за обед</i>	<i>780</i>	31,19	17,64	87,58	675,49 (37,52%)	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604/4
	Чай с лимоном	200	0,04	-	13,48	52,2	200/2
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250,0</i>	3,79	4,9	50,68	260,71 (14,48%)	
Итого за день			46,75	30,75	223,34	1363,3 (75,73 %)	

Неделя: вторая День: пятый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5,61	6,47	22,7	170,4	96/2
	Бутерброд с маслом	40	2,6	4,98	16,7	123,4	1/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,64	15,95	101,1	395/6
	<i>Итого за завтрак</i>	400	11,38	14,09	55,17	394,9(21,93%)	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	70,4	368/6
	<i>Итого за второй завтрак</i>	160,0	0,64	0,64	15,68	70,4 (3,91%)	
Обед	Огурцы солёные	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70/7
	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,5	4,31	5,42	76,39	156/4
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	305/6
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	5,7	18,0	125,1	322/6
	Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,1	24,77	100,8	381/6
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,4	12,5	65,2	ТН
	<i>Итого за обед</i>	692,5	20,06	23,68	75,28	596,79(33,15%)	
Полдник	Пирожок с яблоком	60	3,9	6,41	22,45	173,69	139/5
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	14,0	113,0	530/1
	<i>Итого за полдник</i>	260	4,38	6,69	36,45	286,69(15,93%)	
Итого за день			36,46	45,1	182,58	1348,78(74,93%)	

Всего за 5 дней среднее значение

47,63 51,03 193,26 1357,95(75,4%)

Список используемых сборников рецептур

1. Сборник технологических нормативов, рецептур 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, 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, 2004 г.
3. Сборник рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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, рецептур 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.