

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №42 станицы Северской муниципального образования Северский район

«УТВЕРЖДАЮ»



И.о. заведующего
МБДОУ ДС ОВ № 42
 А.А.Водолазская
 Приказ №10/0 от 25.09.2024г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

**Возрастная категория: до 3 –х лет
 на первый период**

Итого за	Завтрак	1,77	8,80	8,27	34,27	180,35
	Итого за первый период	2,25				
Итого за	Первый период	1,239	33,74	37,73	154,71	1061,63
	Норма:		31,5	34,75	151,75	1050,0

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180	4,35	6,32	22,58	155,23	313/16
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,25	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	6,48	10,22	46,36	295,29	
2 завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые (огурцы)	30	0,2	0,03	0,5	4	576/85
	Щи со сметаной	180	5,22	4,3	15,22	108,3	126/75
	Котлета мясная	60	7,2	10,44	2	66,6	453/28
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	8,22	461/59
	Пюре гороховое	120	2,88	2,96	10,56	100,3	541/79
	Кисель из фруктов	150	0,66	0	20,99	94,32	642/78
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	610	20,08	18,26	58,68	521,07	
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	5,12	5,32	33,55	123,22	742/37
	Кефир	160	3,56	3,95	5,32	76,1	698/24
Итого за	полдник:	220	8,68	9,27	38,87	199,32	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	первый день:	1286	33,75	37,75	154,21	1061,68	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак:	Омлет натуральный	140	3,15	6,22	20,03	143,23	340/36
	Горошек зелёный	30	1,2	0,1	2,55	12,0	515/6
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	12,56	49,63	687/63
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7,5	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за	завтрак:	353,5	9,77	11,44	46,16	330,24	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые (капуста квашенная)	30	0,3	0,02	1,3	5	575/84
	Суп клёцки со сметаной	180	4,13	3,55	13,35	165,94	138/70
	Азу	50	7,2	10,44	10	126,6	437/9
	Каша пшеничная	110	1,98	1,95	9,56	44,32	255/22
	Компот из фруктов	150	0,1	0	15,44	55,19	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	570	13,23	14,47	57,16	440,44	
Полдник:	Лапшевник с творогом	130	4,25	11,38	18,77	123,22	359/31
	Кофейный напиток	150	2,93	3,02	17,55	100,32	695/30
Итого за	полдник:	280	7,18	14,4	36,32	255,54	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	второй день:	1383,5	34,78	40,31	158,03	1087,54	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	180	4,55	6,42	22,62	152,29	318/20
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,25	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7,5	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за	завтрак:	363,5	7,43	7,35	45,2	327,3	
2 завтрак:	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	30	0,2	0,03	0,5	4	576/85
	Рассольник со сметаной	180	1,2	3,02	35,2	149,2	131/41
	Рагу овощное с курицей	150	9,32	13,21	20,33	180,33	489/40
	Компот из сухофруктов	150	0,66	0	20,99	99,33	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	560	14,83	14,6	82,83	496,84	
Полдник:	Булочка	60	4,35	5,33	45,36	188,1	742/67
	Кефир	160	3,56	3,95	5,32	76,1	698/24
Итого за	полдник:	220	7,91	9,28	50,68	364,2	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	третий день	1243,5	30,98	31,23	153,5	1038,05	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	180	4,4	6,5	22,6	170,5	104/33
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	12,56	49,63	687/63
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	6,53	10,4	46,36	283,29	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(капуста квашенная)	30	0,3	0,02	1,3	5	575/84
	Суп по-крестьянски со сметаной	180	1,3	1,5	25,33	111	134/55
	Плов из курицы	150	9,55	9,22	35,22	195,2	492/38
	Компот из фруктов	150	0,1	0	15,44	55,19	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	560	17,24	11,57	82,17	463,8	
Полдник:	Творожный пудинг, запеченый	130	9,33	8,2	18,2	122	366/58
	под сметаной						
	Какао на молоке	150	2,93	3,02	17,55	100,32	693/14
Итого за	полдник:	280	12,26	11,22	35,75	222,32	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	четвертый день:	1376	36,92	34,28	167,11	1061,06	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	Каша молочная гречневая	180	2,01	2,23	10,12	149,23	325/54
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,25	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	4,15	6,13	32,59	280,31	
2 завтрак:	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	30	0,2	0,03	0,5	4	576/85
	Суп-харчо со сметаной	180	4,22	3,85	13,22	165,22	221/56
	Биточки рыбные	60	6,25	6,95	0,55	78,33	389/1
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	8,22	461/59
	Пюре картофельное	120	2,88	2,96	29,5	100,3	520/39
	Компот из сухофруктов	150	0,66	0	20,99	99,33	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	610	18,69	24,32	73,92	459,13	
Полдник:	Кондитерское изделие (Вафли)	40	1,8	1,91	35,12	223,1	797/27
	Кефир	160	3,56	3,95	5,32	76,1	698/24
Итого за	полдник:	200	5,36	5,86	40,44	299,02	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	пятый день:	1166	30,73	36,61	151,12	1084,46	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак:	Каша молочная манная	180	4,35	6,32	22,58	155,23	311/17
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	12,56	49,63	687/63
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за завтрак:		356	6,38	10,22	46,36	293,06	
2 завтрак:	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	30	0,2	0,03	0,5	4	576/85
	Суп вермишелевый	180	2,9	3,8	18,2	112,3	147/52
	Ежики мясные	60	5,23	3,55	2,35	109,33	461/8
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	8,22	461/59
	Свекла тушеная	110	1,22	3,99	6,22	66,25	25/45
	Компот из сухофруктов	150	0,66	0	20,99	99,33	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за обед:		600	12,43	14,12	68,87	498,76	
Полдник:	Рогалик	60	9,33	8,2	18,2	122,0	743/42
	Кефир	160	3,56	3,95	5,32	76,1	698/24
Итого за полдник:		220	12,89	12,15	23,52	198,1	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за шестой день:		1266	31,21	35,48	149,05	1035,92	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	180	4,15	6,62	22,68	152,23	390/19
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,14	54,56	687/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7,5	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за завтрак:		363,5	9,67	11,74	49,15	338,94	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые (капуста квашенная)	30	0,3	0,02	1,3	5	575/84
	Борщ со сметаной	180	5,22	4,3	15,22	88,3	125/2
	Печень по-строгановски	60	6,33	4,58	2,33	95,12	431/72
	Макароны отварные	120	2,32	2,89	19,23	106,22	332/32
	Компот из фруктов	150	0,1	0	15,44	55,19	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за обед:		580	17,43	12,34	61,03	469,16	
Полдник:	Запеканка творожно-рисовая	130	3,25	11,54	18,77	155,22	358/11
	Какао на молоке	150	2,93	3,02	17,55	100,32	693/14
Итого за полдник:		280	6,18	14,56	36,32	255,54	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за седьмой день:		1403,5	33,28	38,64	166,9	1056,64	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	180	4,15	6,62	22,68	152,23	305/21
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	12,56	49,63	687/63
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7,5	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за завтрак:		363,5	9,82	9,62	27,49	352,28	
2 завтрак:	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	30	0,2	0,03	0,5	4	576/85
	Рыбный суп	180	2,8	2,9	11,2	155,3	21/43
	Жаркое по-домашнему	150	11,5	10,2	28,3	188,33	436/13
	Компот из сухофруктов	150	0,66	0	20,99	99,33	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за обед:		560	13,19	13,05	66,07	546,29	
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	8,12	8,32	33,55	123,22	741/5
	Кефир	160	3,56	3,95	5,32	76,1	698/24
Итого за полдник:		220	11,68	12,27	38,87	199,32	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за восьмой день		1243,5	34,99	35,14	141,63	1043,89	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак:	Каша молочная сборная	180	3,92	2,32	22,58	125,23	110/15
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,25	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	6,06	6,22	44,02	256,29	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(капуста квашенная)	30	0,3	0,02	1,3	5	575/84
	Суп гороховый с гречками	180	3,2	3,65	13,21	163,22	138/53
	Суфле из курицы	150	10,10	11,15	18,45	180,88	477/57
	Компот из фруктов	150	0,1	0	15,44	55,19	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	560	16,86	15,4	55,91	503,62	
Полдник:	Пирожок с картофелем	60	4,02	6,26	23,13	173,88	746/82
	Какао на молоке	150	2,93	3,02	17,55	100,32	693/14
Итого за	полдник:	210	6,95	9,28	40,68	274,2	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	девятый день:	1306	31,75	30,9	156,5	1077,11	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	180	4,05	6,62	22,68	152,23	302/23
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	12,56	49,63	687/63
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	6,18	10,52	46,46	290,06	
2 завтрак:	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	30	0,2	0,03	0,5	4	576/85
	Свекольник со сметаной	180	5,22	5,42	15,33	88,36	129/46
	Котлета рыбная	60	6,25	11,95	0,55	78,33	511/29
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	8,22	461/59
	Пюре картофельное	120	2,88	2,96	29,5	100,3	520/39
	Компот из сухофруктов	150	0,66	0	20,99	99,33	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	20-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	620	19,87	14,2	66,76	425,08	
Полдник:	Кондитерское изделие (Печенье)	40	1,35	1,33	35,36	188,1	797/27
	Кефир	160	3,56	3,95	5,32	76,1	698/24
Итого за	полдник:	200	4,91	5,28	40,68	264,2	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	десятый день:	1276	31,36	32,3	154,2	1025,34	
	Норма:		31,5	35,25	152,25	1050,0	

Химический состав продуктов питания за 10 дней

день	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к. кал)
1	33,75	37,75	154,21	1061,68
2	34,78	40,31	158,03	1087,54
3	30,98	31,23	153,5	1038,05
4	36,92	34,28	167,11	1061,06
5	30,73	36,61	151,12	1084,46
6	31,21	35,48	149,05	1035,92
7	33,28	38,64	166,9	1056,64
8	34,99	35,14	141,63	1043,89
9	31,75	30,9	156,5	1077,11
10	31,92	32,3	154,2	1025,34
Всего	319,31	352,64	1552,25	10541,69
норма	31,5	35,25	152,25	1050,0
сред	31,93	35,26	155,22	1054,17

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 и СП 2.3.61079-01 от 27.10.2020г. № 32.
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях », 2011г. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна – М : Де Ли принт.
- 3.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий » 2010г. М. П. Могильный
4. «Организация питания детей в ДОУ» 1990г.А.С.Алексеева, Л.В.Дружинина, К.С.Ладодо
5. «Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания», 1996 г. М.А.Самсонов, И.В. Медведев.

№ п/п	Имя	Фамилия	Отчество	Дата рождения	Место рождения	Специальность	Стаж
1	Иванов	Иван	Иванович	1980	Москва	Химик	10
2	Петров	Петр	Петрович	1985	Самара	Лаборант	5
3	Сидоров	Сидор	Сидорович	1975	Волгоград	Инженер	15
4	Климов	Климов	Климович	1990	Новосибирск	Химик	3
5	Мухоморов	Мухоморов	Мухоморович	1988	Казань	Лаборант	7
6	Попов	Попов	Попович	1978	Томск	Инженер	12
7	Смирнов	Смирнов	Смирнович	1982	Иркутск	Химик	8
8	Соколов	Соколов	Соколович	1987	Уфа	Лаборант	6
9	Тихонов	Тихонов	Тихонович	1972	Владивосток	Инженер	18
10	Федотов	Федотов	Федотович	1983	Сургут	Химик	9
11	Харьков	Харьков	Харькович	1989	Хабаровск	Лаборант	4
12	Цыганков	Цыганков	Цыганкович	1977	Челябинск	Инженер	14
13	Чайков	Чайков	Чайкович	1984	Ижевск	Химик	7
14	Шаров	Шаров	Шарович	1981	Тюмень	Лаборант	8
15	Щербинин	Щербинин	Щербининич	1979	Владимир	Инженер	11
16	Юрьев	Юрьев	Юрьевич	1986	Якутск	Химик	6
17	Яковлев	Яковлев	Яковлевич	1974	Киров	Лаборант	13
18	Зайцев	Зайцев	Зайцевич	1988	Красноярск	Химик	5
19	Иванов	Иванов	Иванович	1980	Москва	Химик	10
20	Петров	Петров	Петрович	1985	Самара	Лаборант	5



Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на 16
Автоматике листах