

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №42
станции Северской муниципальной 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: от 3-х до 7 лет
на первый период

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность К\КАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	5,85	7,59	25,71	187,74	313/16
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,14	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом	30-7	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	417	8,91	12,04	53,97	350,75	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленные						
	(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,2	576/85
	Щи со сметаной	200	6,28	5,9	18,25	150,69	126/75
	Котлета мясная	80	8,52	15,38	3,12	80,47	453/28
	Томатный соус	30	0,87	0,02	2,4	10,18	461/59
	Пюре гороховое	130	3,58	3,12	11,16	128,65	541/79
	Кисель из фруктов	180	0,12	0	26,79	99,28	642/78
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	732,5	22,29	25,07	86,79	541,84	
Полдник:	Пирожок с повидлом	80	7,74	7,34	59,44	187,48	742/37
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	260	12,09	12,14	65,44	275,98	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	первый день:	1509,5	44,14	49,25	201,14	1366,5	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	150	3,95	7,47	21,71	171,74	340/36
	Горошек зелёный	40	1,9	0,12	3,98	16,0	515/6
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	0	14,14	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом с сыром	30-7-12	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	завтрак:	419	12,53	14,07	54,22	401,4	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
	Овощи соленые						
Обед:	(капуста квашенная)	50	0,45	0,05	2,2	9,5	575/84
	Суп клецки со сметаной	200	5,23	4,85	16,73	187,1	138/70
	Азу	70	8,52	5,38	13,12	80,48	437/9
	Каша пшеничная	130	2,51	2,87	11,16	108,99	235/83
	Компот из фруктов	180	0,13	0	18,01	66,99	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	677,5	20,16	10,92	86,13	550,14	
Полдник:							
	Лапшевник с творогом	150	4,8	13,5	27,24	199,48	359/31
	Кофейный напиток	180	3,38	3,99	20,86	125,22	695/30
Итого за	полдник:	330	18,18	17,49	48,1	324,7	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	второй день:	1606,5	40,87	45,36	208,85	1339,27	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Каша молочная пшенная	200	5,95	7,09	25,11	182,78	318/20
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,14	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	30-7-11	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	завтрак:	428	9,19	9,75	39,47	401,44	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,2	576/85
	Рассольник со сметаной	200	3,0	5,07	21,97	103,95	131/41
	Рагу овощное с курицей	180	11,12	15,51	23,55	205,55	489/40
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	657,5	22,66	21,29	92,52	530,97	
Полдник:	Булочка	70	5,85	6,08	57,45	210,5	742/49
	Кефир	180	4,35	4,8	6	88,5	698/24
Итого за	полдник:	250	10,2	10,88	63,45	399	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	третий день:	1435,5	42,9	41,92	195,74	1377,41	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	11,0	26,0	209,0	104/33
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	0	14,14	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом	30-7	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	417	9,76	15,45	54,26	362,01	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(капуста квашенная)	50	0,45	0,05	2,2	9,5	575/84
	Суп по-крестьянски со сметаной	200	2,19	2,02	26,28	135,8	134/55
	Плов из курицы	180	10,73	11,33	25,55	240,36	495/38
	Компот из фруктов	180	0,13	0	18,01	66,99	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	672,5	17,74	17,34	113,52	81,95	
Полдник:	Творожный пудинг, запеченый	150	6,8	10,69	28,14	189,46	366/58
	под сметаной						
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	125,22	693/14
Итого за	полдник:	330	10,18	14,68	49	314,68	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	четвертый день:	1599,5	39,26	43,66	205,61	1367,05	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	2,51	2,87	11,16	158,99	325/54
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,14	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом	30-7	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	417	5,57	7,32	39,42	322	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,2	576/85
	Суп-харчо со сметаной	200	5,39	4,99	16,28	187,0	221/56
	Биточки рыбные	80	8,25	12,55	0,88	89,93	389/1
	Томатный соус	30	0,87	0,02	2,4	10,18	461/59
	Пюре картофельное	150	3,58	3,12	35,96	128,65	520/39
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	737,5	25,03	21,33	91,09	640,63	
Полдник:	Кондитерское изделие(Вафли)	70	2,4	2,1	60,75	262,5	797/27
	Кефир	180	4,35	4,8	6	88,5	698/24
Итого за	полдник:	250	6,75	6,9	66,75	351	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	пятый день:	1404,5	41,09	40,17	207,56	1383,38	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак:	Каша молочная манная	200	5,85	7,59	25,71	187,74	311/17
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	0	14,14	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом	30-7	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	417	8,91	12,04	53,97	350,75	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,2	576/85
	Суп вермишелевый	200	3,5	3,36	22,94	136,3	147/52
	Ежики мясные	80	8,41	5,33	3,06	180,4	461/8
	Томатный соус	30	0,87	0,02	2,4	10,18	461/59
	Свекла тушеная	150	1,46	5	7,75	79,21	25/45
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
		737,5	19,79	15,06	81,93	628,18	
Итого за	обед:						
Полдник:	Рогалик	80	11,8	10,69	28,14	189,46	743/42
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	260	16,15	15,49	34,14	277,96	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	шестой день:	1514,5	45,7	42,59	194,98	1302,89	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	5,85	7,19	25,91	182,74	390/19
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,14	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	30-7-11	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	завтрак:	428	12,53	14,07	54,22	401,4	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(капуста квашенная)	50	0,45	0,05	2,2	9,5	575/84
	Борщ со сметаной	200	6,28	5,9	18,25	150,69	125/2
	Печень по строгановски	80	8,49	6,75	3,35	110,4	431/72
	Макароны отварные	130	3,58	3,12	22,19	128,65	332/32
	Компот из фруктов	180	0,13	0	18,01	66,99	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	702,5	23,17	16,47	73,91	579,2	
Полдник:	Запеканка творожно-рисовая	150	4,8	13,5	27,24	199,48	358/11
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	125,22	693/14
Итого за	полдник:	330	8,18	17,49	48,1	324,7	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	седьмой день:	1640,5	43,88	48,03	196,63	1398,3	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,85	7,19	25,91	182,74	305/21
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	0	14,14	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом с сыром	30-7-11	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	завтрак:	428	13,38	17,88	54,22	427,66	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленные						
	(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,2	576/85
	Рыбный суп	200	4,11	3,42	12,92	193,27	21/43
	Жаркое по домашнему	180	12,3	11,2	32,5	223,05	436/13
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	657,5	20,87	14,82	81,43	637,79	
Полдник:	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,66	38,14	187,48	741/5
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	260	16,15	15,46	44,14	275,98	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	восьмой день	1445,5	45,8	48,46	190,09	1387,43	
	Норма:		40,5	45,0	195,7	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Каша молочная сборная	200	4,35	3,42	25,46	152,44	110/15
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,14	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом	30-7	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	417	7,41	7,87	53,72	315,45	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0	0	20,4	93	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(капуста квашенная)	50	0,45	0,05	2,2	9,5	575/84
	Суп гороховый с гренками	200	5,39	14,09	15,28	182	138/53
	Суфле из курицы	180	12,51	14,22	21,3	205,78	477/57
	Компот из фруктов	180	0,13	0	18,01	66,99	631/26
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	672,5	21,87	28,92	79,66	577,24	
Полдник:	Пирожок с картофелем	80	6.82	6.89	22.59	273.78	746/82
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	125,22	693/14
Итого за	полдник:	260	10,2	10,88	43,45	399	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	девятый день:	1529,5	39,88	46,87	197,23	1384,69	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	5,85	7,19	25,91	182,74	302/23
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	0	14,14	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом	30-7	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	417	8,91	11,64	54,17	345,75	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,2	576/85
	Свекольник со сметаной	200	6,28	5,9	18,25	100,69	129/46
	Котлета рыбная	80	8,25	12,55	0,88	89,93	511/29
	Томатный соус	30	0,88	0,02	2,4	10,18	461/59
	Пюре картофельное	150	3,58	3,12	35,96	128,65	520/39
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный, ржаной	25-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	737,5	24,65	21,37	79,84	646,26	
Полдник:	Кондитерское изделие (Печенье)	70	5,85	6,08	47,43	210,5	797/27
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	250	10,2	10,88	53,43	299	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	десятый день:	1504,5	44,16	44,19	197,74	1337,01	
	Норма:		40,5	45,0	195,75	1350,0	

Химический состав продуктов питания за 10 дней

день	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к. кал)
1	44,14	49,25	201,14	1366,5
2	40,87	45,36	208,85	1339,27
3	42,9	41,92	195,74	1377,41
4	39,26	43,66	205,61	1367,05
5	37,35	40,17	207,56	1383,38
6	45,7	42,59	194,88	1302,89
7	43,88	48,03	196,63	1398,3
8	45,8	48,46	190,09	1387,43
9	39,88	46,87	197,23	1389,69
10	44,16	52,19	197,74	1337,01
Всего	409,94	450,5	1965,47	13548,93
норма	40,5	45,0	195,75	1350,0
сред	40,99	45,05	196,55	1354,89

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.

Литературный состав продукции

№	Объем	Масса	Автомат	Эксплуатационная
1	44,14	10,14	10,14	10,14
2	40,81	10,81	10,81	10,81
3	42,9	10,9	10,9	10,9
4	39,56	10,56	10,56	10,56
5	37,32	10,32	10,32	10,32
6	42,9	10,9	10,9	10,9
7	48,02	10,02	10,02	10,02
8	48,02	10,02	10,02	10,02
9	42,9	10,9	10,9	10,9
10	42,9	10,9	10,9	10,9
11	42,9	10,9	10,9	10,9
12	42,9	10,9	10,9	10,9
13	42,9	10,9	10,9	10,9
14	42,9	10,9	10,9	10,9
15	42,9	10,9	10,9	10,9
16	42,9	10,9	10,9	10,9
17	42,9	10,9	10,9	10,9
18	42,9	10,9	10,9	10,9
19	42,9	10,9	10,9	10,9
20	42,9	10,9	10,9	10,9



Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на
Решение листах

Литературный состав продукции

1. Литературный состав продукции

2. Литературный состав продукции

3. Литературный состав продукции

4. Литературный состав продукции

5. Литературный состав продукции

6. Литературный состав продукции

7. Литературный состав продукции

8. Литературный состав продукции

9. Литературный состав продукции

10. Литературный состав продукции

11. Литературный состав продукции

12. Литературный состав продукции

13. Литературный состав продукции

14. Литературный состав продукции

15. Литературный состав продукции

16. Литературный состав продукции

17. Литературный состав продукции

18. Литературный состав продукции

19. Литературный состав продукции

20. Литературный состав продукции