

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 12»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 12

К.Е.Шульгиненко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

2021- 2022 года



Составила сестра медицинская по диетпитанию _____

Анохина Т.И.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит. С	№ рец.
			г	Б	Ж			
1 день								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5.8	8.8	29.3	229.7	-	153Сн.
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
	Печенье	20	1.2	3.2	14.0	90.0	-	
Итого:			10.8	15.3	58.7	426.5	1.4	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			0.8	-	16.2	67.5	3.2	
Обед:	Суп картофельный с клёцками	200	1.6	2.5	10.1	69.2	4.6	85
	Гуляш из отварного мяса	70/50	18.6	14.9	4.8	230.7	0.7	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.9	5.4	26.1	167.9	-	156 Сн.
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0.9	3.6	8.1	69.2	4.6	32
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			29.2	27.6	93.4	750.0	11.4	

Полдник:	Котлета рубленая из птицы	60	9.4	9.6	10.0	164.0	0.5	305
	Омлет натуральный	60	6.4	11.9	1.0	136.6	0.1	215
	Икра кабачковая	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
Итого:			17.9	27.4	39.0	474.1	8.4	
	Итого за 1-ый день:		58.7	70.3	207.3	1718.1	24.4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
2день								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6.7	9.3	30.3	230.7	-	423Сн.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
Итого:			12.3	19.5	58.5	459.1	1.4	
10-30:	Кефир	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.6	5.0	13.9	129.1	-	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	250	9.0	5.7	19.3	168.6	-	52Сн.
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/30	10.2	4.8	1.9	92.0	0.5	252
	Картофель отварной	120	2.3	3.5	18.4	113.9	16.8	318
	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1.0	2.5	4.9	46.2	5.9	34
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.018	25.0	101.7	0.4	376
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	

Итого:			27.0	17.6	92.3	647.6	23.6	
Полдник:	Омлет с сыром	70	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	216
	Капуста тушенная	120	2.3	4.4	11.3	94.8	20.0	132
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
Итого:			10.6	16.7	31.5	319.4	22.9	
	Итого за 2-ой день:		55.5	58.8	196.2	1555.2	47.9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г	Б	Ж			
Здень								
Завтрак:	Молочная вермишель	200	8.0	9.4	31.7	258.5	-	153Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	2.2	11.5	75.6	1.1	395
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			12.1	13.2	51.5	389.0	1.1	
10-30:	Бананы	80	1.2	0.4	16.8	76.0	7.6	368
Итого:			1.2	0.4	16.8	76.0	7.6	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	200	4.1	5.9	24.5	178.7	4.7	56
	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным с томатом	80/30	11.7 0.9	10.5 2.5	7.8 3.5	173.3 40.0	0.3 0.7	308/354
	Рис отварной	100	2.4	3.6	24.5	139.8	-	315
	Солёный огурец	20	0.5	-	1.4	40.3	0.4	
	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			24.5	23.6	100.7	764.8	9.3	
Полдник:	Вареники ленивые (отварные)	120	20.1	9.8	19.6	247.2	0.5	229
	Соус сметанный	30	0.4	1.5	1.7	22.2	0.02	354
	Чай с сахаром	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
Итого:			20.5	11.3	28.4	298.2	0.5	
	Итого за 3-ий день:		58.3	48.5	197.4	1528.0	18.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г	Б	Ж			
4день								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	6.9	9.6	27.8	236.9	-	154Сн.
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.1	7.4	34.6	-	
Итого:			13.1	13.0	50.6	378.3	1.4	
10-30:	Ряженка	140	4.2	4.4	5.7	79.8	-	
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.8	6.0	14.0	134.7	-	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2.0	2.3	13.6	82.6	6.6	80
	Котлеты рыбные запеченные	80	10.1	3.8	8.0	108.0	0.3	255
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.6	2.1	2.8	32.3	0.8	357
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	Салат из свеклы с яблоками	60	0.6	3.1	6.8	58.0	5.5	35
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	-	25.0	101.7	0.4	376
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			20.2	16.2	95.3	617.6	28.1	
Полдник:	Пицца «Детская»	100	16.8	13.1	27.8	296.7	0.6	465
	Солёный огурец	20	0.5	-	1.4	40.3	0.4	
	Чай с сахаром	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
	Мандарин	80	-	-	9.0	58.4	28.4	368
Итого:			17.3	13.1	45.3	424.2	29.4	
	Итого за 4-ый день:		56.4	48.3	205.2	1554.8	58.9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г	Б	Ж			
5день								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	-	151 Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.3	395
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			12.4	14.3	52.4	402.3	0.3	
10-30:	Яблоко	80	0.3	-	7.7	35.2	8.0	
Итого:			0.3	-	7.7	35.2	8.0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	2.3	13.7	83.9	6.6	82
	Шницели рубленые	80	12.4	9.4	12.9	185.3	0.12	282
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	Салат из квашеной капусты с р/м	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр367Сн.
	Кисель из сока натурального	180	0.5	0.05	27.1	111.2	1.0	382
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			21.9	21.2	95.0	660.4	46.2	
Полдник:	Оладьи из печени	90	15.8	9.7	3.3	170.3	-	98 Сн.
	Салат из свеклы	60	0.5	3.4	6.9	52.0	3.5	33
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			20.5	14.2	43.2	388.5	6.3	
	Итого за 5-ый день:		55.1	49.7	198.3	1486.4	60.8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
6 день								
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	110	6.2	6.7	15.1	145.3	0.09	206
	Икра кабачковая	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	Чай с сахаром	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.02	392
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Бананы	80	1.2	0.4	16.8	76.0	7.6	368
Итого:			9.4	13.0	56.8	382.6	12.6	
10-30:	Кефир	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.6	5.0	13.9	129.1	-	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.7	4.1	13.2	96.6	6.0	76
	Тефтели мясные	80/30	5.4	6.0	6.8	103.3	0.3	287
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0.9	3.6	8.1	69.2	4.6	32
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	-	25.0	101.7	0.4	376

	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			14.9	18.6	92.2	605.8	25.8	
Полдник:	Рыба отварная	60	11.6	0.7	0.5	55.0	0.9	242
	Яйца вареные	1шт.	5.0	4.6	0.28	63.0	-	213
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр. 367
	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
Итого:			21.7	11.1	42.4	360.0	28.1	
	Итого за 6-ой день:		51.6	47.7	205.3	1477.5	66.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г					
			Б	Ж	У			
7день								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	6.9	9.6	26.8	178.9	-	426Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.3	395
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
Итого:			12.1	19.5	54.2	398.9	0.3	
10-30:	Апельсины	80	-	-	16.0	49.7	28.4	368
Итого:			-	-	16.0	49.7	28.4	368
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	6.9	6.7	11.4	133.8	7.3	87
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.6	12.8	13.3	218.6	0.7	305
	Омлет натуральный	60	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	215
	Икра кабачковая	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	

Итого:			30.1	38.2	75.6	774.0	14.6	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной	100/10	19.0	12.7	11.4	234.0	0.25	231
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
Итого:			22.8	16.0	26.8	340.8	1.7	
	Итого за 7-ой день:		65.0	73.7	172.6	1563.4	45.0	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
8 день								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7.6	9.1	28.6	228.4	-	423Сн.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.1	7.4	34.6	-	
Итого:			13.2	11.9	49.6	355.4	1.4	
10-30:	Ряженка	140	4.2	4.4	5.7	79.8	-	
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.8	6.0	14.0	134.7	-	
Обед:	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	200/ 8	2.2 0.2	4.7 1.2	10.9 0.2	95.6 12.7	14.2 -	59
	Плов из риса с мясом	200	16.5	10.8	32.1	299.5	12.1	87Сн.
	Солёный огурец	20	0.5	3.6	1.4	40.3	0.4	
	Кисель из сока натурального	180	0.5	0.05	27.1	111.2	1.0	382
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	

	Мандарины	80	0.5	-	15.5	44.8	20.5	368
Итого:			24.5	21.4	110.0	729.3	48.2	
Полдник:	Оладьи из печени	90	15.8	9.7	3.3	170.3	-	98 Сн.
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	Яйцо вареное	1шт.	5.0	4.6	0.3	63.0	-	213
	Икра кабачковая	60	-	4.2	4.2	54.0	3.7	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.6	12.6	65.8	-	
Итого:			25.8	22.9	46.9	503.9	21.0	
	Итого за 8-ой день:		69.3	62.2	220.5	1723.3	70.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г					
			Б	Ж	У			
9день								
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	120/10	16.3 0.25	12.8 1.5	17.6 0.25	250.8 15.9	1.6 -	240
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
Итого:			20.3	17.6	33.2	373.5	3.0	
10-30:	Апельсин	80	-	-	16.0	49.7	28.4	
Итого:			-	-	16.0	49.7	28.4	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	4.1 2.4	4.3 0.3	12.9 15.2	106.6 73.6	4.7 -	81, 115
	Шницель рыбный натуральный	80	12.0	3.6	7.7	110.6	2.4	258
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр. 367
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	-	25.0	101.7	0.4	376
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			25.9	18.2	104.1	694.5	46.0	
Полдник:	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	-	151 Сн.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Плюшка	60	4.6	2.8	31.3	169.2	-	466
Итого:			15.8	15.8	76.2	525.0	1.4	
	Итого за 9-ый день:		62.0	51.6	229.5	1642.7	78.8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
10день								
Завтрак:	Омлет с сыром	70	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	216
	Икра кабачковая	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
Итого:			8.9	25.0	31.4	385.6	7.9	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			0.8	-	16.2	67.5	3.2	
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
	Котлеты рубленые	80	12.4	9.4	12.9	185.3	0.12	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.7	3.0	17.6	112.3	-	205
	Соус сметанный с томатом	30	0.9	2.5	3.5	40.0	0.7	354
	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0.8	3.7	4.0	52.4	5.1	36
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372

	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			23.4	23.7	89.1	670.8	22.2	
Полдник:	Каша геркулесовая молочная	200	6.9	9.6	27.8	236.9	-	154Сн.
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	396
	Булочка творожная	80	10.5	4.9	39.6	244.8	0.14	483
Итого:			21.2	17.8	82.8	588.5	1.5	
	Итого за 10-ый день:		54.3	66.5	219.5	1712.4	34.8	

Среднее значение за период (за 10 дней)

ДЕНЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С
1	58.7	70.3	207.3	1718.1	24.4
2	55.5	58.8	196.2	1555.2	47.9
3	58.3	48.5	197.4	1528.0	18.5
4	56.4	48.3	205.2	1554.8	58.9
5	55.1	49.7	198.3	1486.4	60.8
6	51.6	47.7	205.3	1477.5	66.5
7	65.0	73.7	172.6	1563.4	45.0
8	69.3	62.2	220.5	1723.3	70.6
9	62.0	51.6	229.5	1642.7	78.8
10	54.3	66.5	219.5	1712.4	34.8
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	586.2	577.3	2051.8	15961.8	506.2
Вывод	58.6	57.7	205.2	1596.2	50.6

Законодательные акты, пособия, инструкции, используемые при составлении примерного двухнедельного перспективного меню на зимне-весенний период 2021 года:

1. СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Могильный М.П., Тутельян В.А. /, 2012г.
3. Изменения и дополнения к Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Могильный М.П., Тутельян В.А. /, 2014г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях «Питание детей» / М.И.Снигур, З.Т. Корешкова /, 1988