

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ ДСКВ № 33
г.Ейска МО Ейский район
_____ Ефимова Г.А.
«05» июня 2023г.

Основное меню (холодный сезон)
возрастная категория от 3 до 7 лет

Примерное меню

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное	30	4	2		47		107
	Каша пшеничная вязкая	120	5	7	23	176	1	1
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	5	4	60	4	68
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Чай с сахаром	180			11	46		169
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
Итого за Завтрак			14	18	58	460	5	
Завтрак второй								
	Яблоки свежие	100	1		9	45	10	154
Итого за Завтрак второй			1		9	45	10	
Обед	Икра свекольная	50	1	4	5	58	5	214
	Рассольник Ленинградский	180	2	4	12	87	6	73
	Жаркое по-домашнему	220	26	23	17	379	8	74
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1		21	86	4	76
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		5
	Итого за Обед			35	31	78	727	23
Полдник								
	Пирожок сдобный с яблоком	70	4	4	44	228		77
	Молоко кипяченое	180	5	9	7	95	2	2
Итого за Полдник			9	13	51	323	2	
Итого за день			59	62	196	1555	40	
Итого за день			59	62	196	1555	40	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5	5	17	141	1	79
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Сыр (порциями)	11	3	3		38		234
	Чай с молоком	180	1	1	14	73		96
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
Итого за Завтрак			13	13	51	383	1	
Завтрак второй								
	Яблоки свежие	100	1		9	45	10	154
Итого за Завтрак второй			1		9	45	10	
Обед								
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50			1	7	5	112
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1	4	8	68	7	97
	Котлета рыбная любительская	80	10	3	5	85	1	83
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	4	84
	Компот из сухофруктов	180	1		24	99	1	85
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
Хлеб ржаной	40	3		13	70		5	
Итого за Обед			20	13	75	496	18	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	100	7	12	10	172	2	86
	Соус молочный (сладкий)	20	1	1	2	22		30
	Кефир/Ряженка	180	5	5	7	90	1	27
Итого за Полдник			13	18	19	284	3	
Итого за день			47	44	154	1208	32	
Итого за день			47	44	154	1208	32	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное	30	4	2		47		107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	5	5	17	132	1	87
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	1	88
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
Итого за Завтрак			17	14	62	454	2	
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	1		13	56	2	36
	Итого за Завтрак второй			1		13	56	2
Обед	Салат из свеклы с горошком консервированным	50	1	3	4	47	3	152
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1	4	14	96	1	89
	Суфле из печени	85	14	7	8	154	13	90
	Капуста тушеная	150	6	5	6	95	26	91
	Кисель из плодов сушеных	180			28	113	1	92
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	30	2		10	53		11
Итого за Обед			26	19	80	605	44	
Полдник	Шанежка наливная с яйцом	80	6	5	37	222		93
	Молоко кипяченое	180	5	9	7	95	2	2
	Итого за Полдник			11	14	44	317	2
Итого за день			55	47	199	1432	50	
Итого за день			55	47	199	1432	50	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Норецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (Геркулес)	180	4	5	15	135	1	95
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Сыр (порциями)	11	3	3		38		234
	Чай с молоком	180	1	1	14	73		96
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
Итого за Завтрак			12	13	49	377	1	
Завтрак второй								
	Яблоки свежие	100	1		9	45	10	154
Итого за Завтрак второй			1		9	45	10	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50			1	7	5	112
	Щи из свежей капусты	180	1	4	5	55	13	82
	Суфле из отварной говядины	80	18	20	2	214		98
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	125		100
	Соус томатный	30		1	2	20	1	99
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1		21	86	4	76
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		5
Итого за Обед			30	26	79	624	23	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	140	21	16	20	306		101
	Соус сметанный (сладкий)	20	1	1	2	20		131
	Кефир/Ряженка	180	5	5	7	90	1	27
	Итого за Полдник			27	22	29	416	1
Итого за день			70	61	166	1462	35	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	5	4	60	4	68
	Омлет натуральный	120	10	16	3	195		151
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Чай с сахаром	180			11	46		169
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
Итого за Завтрак			15	25	38	432	4	
Завтрак второй								
	Сок томатный (готовый продукт)	100			15	68	1	164
Итого за Завтрак второй					15	68	1	
Обед	Икра свекольная	50	1	4	5	58	5	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1	4	12	87	1	103
	Рыба, тушенная с овощами	100	9	5	5	107	3	104
	Картофель отварной	130	3	6	17	133	18	105
	Компот из сухофруктов	180	1		24	99	1	85
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		5
Итого за Обед			20	19	86	601	28	
Полдник								
	Печенье весовое	50	4	5	37	209		106
	Кефир/Ряженка	200	6	5	8	100	1	69
Итого за Полдник			10	10	45	309	1	
Итого за день			45	54	184	1410	34	

Итого за день	45	54	184	1410	34	
----------------------	----	----	-----	------	----	--

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	5	4	60	4	68
	Яйцо отварное	30	4	2		47		107
	Каша гречневая вязкая	120	6	8	20	170	1	108
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
	Чай с сахаром	180			11	46		169
Итого за Завтрак			15	19	55	454	5	
Завтрак второй	Яблоки свежие	100	1		9	45	10	154
	Итого за Завтрак второй			1		9	45	10
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	50	1	5	2	55	10	72
	Суп картофельный с бобовыми	180	1	4	12	87	1	109
	Печень по-строгановски	85	28	11	3	166	7	110
	Макаронные изделия отварные	140	5	1	27	135		122
	Компот из сухофруктов	180	1		24	99	1	85
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	30	2		10	53		11
Итого за Обед			40	21	88	642	19	
Полдник	Шанежка наливная с яйцом	80	6	5	37	222		93
	Сок фруктовый	180	2		23	101	4	215
	Итого за Полдник			8	5	60	323	4

Итого за Полдник	8	5	60	323	4	
Итого за день	64	45	212	1464	38	
Итого за день	64	45	212	1464	38	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (Геркулес)	180	4	5	15	135	1	95
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Сыр (порциями)	11	3	3		38		234
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	1	81
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
Итого за Завтрак			14	14	49	375	2	
Завтрак второй								
	Сок томатный (готовый продукт)	100			15	68	1	164
Итого за Завтрак второй					15	68	1	
Обед								
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	1		2	12	13	192
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1	4	12	87	1	113
	Котлета рыбная любительская	80	10	3	5	85	1	83
	Каша пшеничная вязкая	130	6	8	25	132	1	67
	Кисель из плодов сушеных	180			28	113	1	92
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		5
Итого за Обед			23	15	95	546	17	
Полдник								
	Запеканка из творога	100	17	18	17	298		114
	Соус сметанный (сладкий)	20	1	1	2	20		131

	Кефир/Ряженка	180	5	5	7	90	1	27
Итого за Полдник			23	24	26	408	1	
Итого за день			60	53	185	1397	21	
Итого за день			60	53	185	1397	21	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5	5	17	132	1	115
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	1	88
	Хлеб пшеничный	10	5		1	24		10
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
	Итого за Завтрак			16	12	53	384	2
Завтрак второй	Яблоки свежие	100	1		9	45	10	154
	Итого за Завтрак второй		1		9	45	10	
Обед	Икра морковная	50	1	4	5	58	4	149
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	1	4	12	87	1	116
	Бифштекс	70	14	9	2	143		117
	Соус томатный	30		1	2	20	1	99
	Картофель отварной	130	3	6	17	133	18	105
	Компот из свежих плодов и ягод	180	1		21	86	4	76
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	30	2		10	53		11
Итого за Обед			24	24	79	627	28	
Полдник	Булочка "Российская"	70	4	5	36	203		118

	Молоко кипяченое	180	5	9	7	95	2	2
Итого за Полдник			9	14	43	298	2	
Итого за день			50	50	184	1354	42	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	200	5	5	17	132	1	87
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Сыр (порциями)	11	3	3		38		234
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	1	81
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
Итого за Завтрак			15	14	51	372	2	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	100	1		13	56	2	36
Итого за Завтрак второй			1		13	56	2	
Обед	Салат из свеклы с горошком консервированным	50	1	3	4	47	3	152
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1	4	8	68	7	97
	Плов из птицы	220	17	18	40	377	1	119
	Компот из сухофруктов	180	1		24	99	1	85
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		5
Итого за Обед			25	25	99	708	12	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	100	7	12	10	172	2	86

	Соус молочный (сладкий)	20	1	1	2	22		30
	Кефир/Ряженка	180	5	5	7	90	1	27
Итого за Полдник			13	18	19	284	3	
Итого за день			54	57	182	1420	19	
Итого за день			54	57	182	1420	19	

Рацион: ДОУ Сад 10.5 ч

Сезон: холодный

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	5	4	60	4	68
	Омлет натуральный	120	10	16	3	195		151
	Масло сливочное	5		4		37		236
	Чай с сахаром	180			11	46		169
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	2		10	47		239
	Итого за Завтрак			15	25	38	432	4
Завтрак второй	Яблоки свежие	100	1		9	45	10	154
	Итого за Завтрак второй		1		9	45	10	
Обед	Икра свекольная	50	1	4	5	58	5	214
	Суп из овощей	180	3	3	11	83	11	120
	Зразы рыбные рубленые	80	10	3	5	85	1	213
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	4	84
	Компот из сухофруктов	180	1		24	99	1	85
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		71
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		5
Итого за Обед			23	16	82	562	22	

Полдник	Печенье весовое	50	4	5	37	209		106
	Молоко кипяченое	180	5	9	7	95	2	2
Итого за Полдник			9	14	44	304	2	
Итого за день			48	55	173	1343	38	

Для составления основного меню использовались материалы из:

1)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.

2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.

3)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.

4)"Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А.,2015 г.