

«Согласовано»

Заведующий МДОУ д/с № 89


/А.В.Переходнова/
«02» 2024г.

«Утверждаю»

Директор

ООО «Комбинат питания»


/Н.А.Мундашева/
2024г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 3 до 7 лет
с дневным пребыванием 12 часов (сад)

г. Волжский

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 3 лет до 7 лет с дневным пребыванием 12 часов (сад)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	180/5	5,2	9,6	21,5	134
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	1,0	10,0	15,8	126
	Итого за прием пищи:	430	8,4	20,2	60,5	366
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	180	5,4	5,6	13,1	108
282/2011	Шницель из говядины рубленый	70	10,4	7,8	10,5	161
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
317/2011	Макаронные изделия отварные	130	4,8	6,3	22,9	146
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	670	25,4	22,8	91,5	634
	Уплотненный полдник					
94/2011	Суп молочный с крупой	180	8,0	5,8	16,8	143
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
738/2004	Пирожки печеные сдобные с повидлом	100	5,8	6,3	48,0	282
	Итого за прием пищи:	460	14,0	12,1	97,0	563
	Всего:		49,3	55,2	270,0	1654

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	180/5	4,4	8,4	27,0	192
394/2011	Чай с молоком	180	3,6	3,1	15,1	103
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	10,5	12,2	57,5	372
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	180/10	1,7	5,2	10,4	110
256/2011	Котлеты рыбные любительские	70	11,1	7,8	7,0	146
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	130	2,7	4,2	17,7	119
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	685	21,6	20,7	88,9	636
	Уплотненный полдник					
ТТК 28 351/2011	Запеканка творожно-манная с соусом молочным сладким	150/30	10,3	11,1	48,4	365
392/2011	Чай каркаде с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	420	14,3	16,2	85,3	558
	Всего:		47,9	49,2	252,7	1657

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,0	9,2	26,3	188
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	405	12,2	13,2	59,5	383
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной (перловка)	180/10	4,5	5,5	13,9	118
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,3	17,8	153
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	700	20,4	17,9	93,3	632
	Уплотненный полдник					
322/2002	Рагу из овощей	180	2,9	7,1	14,0	138
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	40	3,2	14,4	26,3	205
	Итого за прием пищи:	430	8,4	22,1	85,7	547
	Всего:		42,5	53,3	259,5	1653

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	180/5	5,1	8,3	22,5	154
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	12,7	98
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	415	11,6	11,9	57,2	360
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
85/2011	Суп картофельный с клецками	180	1,6	2,4	8,8	62
500/2004	Биточки рубленные из птицы	70	13,3	12,2	8,4	167
514/2004	Бобовые отварные	130	11,3	6,0	26,4	201
т.24/1996	Овощи свежие, или соленные, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	650	30,0	21,6	90,6	644
	Уплотненный полдник					
ТТК 2	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180/5	8,0	8,4	34,1	254
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
470/2011	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	388
	Итого за прием пищи:	482	15,2	23,2	100,4	683
	Всего:		58,3	56,8	269,2	1778

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	– Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	180/5	5,1	9,3	19,0	175
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	98
	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	19,8	99
	Итого за прием пищи:	410	10,6	12,6	51,5	372
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1	3,6	13,7	91
304/2011	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34,0	339
т.24/1996	Овощи свежие, или соленные, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	19,8	99
	Итого за прием пищи:	655	25,5	20,9	96,9	655
	Уплотненный полдник					
422/2002	Икра свекольная	150	3,5	12,6	19,7	194
215/2011	Омлет натуральный	75	5,4	12,8	1,2	147
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	435	11,2	26,0	66,3	545
	Всего:		48,8	59,6	235,7	1663

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,0	9,2	26,3	178
397/2011	Какао с молоком	180	4,3	3,6	15,6	107
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	12,8	13,5	57,3	362
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
ТТК 30	Суп «Снежок» птицей отварной	180/10	6,6	7,8	14,7	177
255/2011	Биточки рыбные запеченные	70	9,4	6,7	8,4	113
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	130	2,7	4,2	17,7	119
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	685	23,9	21,9	88,0	639
	Уплотненный полдник					
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	150/30	10,4	15,8	55,8	362
392/2011	Чай каркаде с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	420	14,4	20,9	92,7	555
	Всего:		52,6	56,4	259,0	1647

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,7	9,2	25,0	171
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,7	12,7	98
	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	19,8	99
	Итого за прием пищи:	430	11,5	12,8	57,5	368
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	180	5,4	5,6	13,1	108
ТТК 1	Гуляш из филе птицы	40/40	13,2	7,6	7,5	153
317/2011	Макаронные изделия отварные	130	4,8	6,3	22,9	146
т.24/1996	Овощи свежие, или соленные, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	670	28,2	20,7	94,9	641
	Уплотненный полдник					
443/2011	Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/10	18,6	6,5	38,1	283
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	30	2,4	10,8	19,7	154
	Итого за прием пищи:	447	23,2	17,9	81,2	544
	Всего:		64,4	51,5	254,6	1644

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	180/5	5,1	9,3	19,0	176
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	11,4	13,2	50,0	360
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	180/10	1,3	7,1	9,6	112
500/2004	Биточки рубленные из птицы	70	13,3	12,2	8,4	167
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	130	2,7	4,2	17,7	119
т.24/1996	Овощи свежие, или соленные, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	670	22,1	24,7	87,1	632
	Уплотненный полдник					
42/2002	Каша молочная гречневая жидкая с маслом сливочным	180/5	7,0	9,7	26,8	223
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
470/2011	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	388
	Итого за прием пищи:	482	14,2	24,5	93,1	652
	Всего:		49,2	62,5	251,2	1735

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	180/5	4,4	8,4	27,0	192
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	98
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	9,7	11,5	55,1	367
	2-ой завтрак					
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
	Обед					
86/2011	Суп-лапша домашняя	180	1,7	4,7	9,6	81
304/2011	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34,0	339
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	50	0,8	0,2	4,0	22
ТТК 27	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	25,4	104
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	90
	Итого за прием пищи:	650	25,2	21,9	90,6	636
	Уплотненный полдник					
101/2004	Икра из кабачков	150	2,1	8,1	13,5	194
215/2011	Омлет натуральный	75	5,4	12,8	1,2	147
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	435	9,8	21,5	60,1	545
	Всего:		46,2	55,0	226,8	1639
	Итого за 10 дней:					
	Всего за 10 дней:		503,6	559,8	2 459,1	16594
	Средний итог в целом за период реализации:		50,4	56,0	245,9	1659

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 630с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.