

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ДС ОБ №42
_____ А.В. Журавлева
Приказ № 144-о от 05.12. 2023г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

**Возрастная категория: от 3-х до 7 лет
на осенний период**

**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 гречневая	200	2,51	2,87	11,16	58,99	325/54
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	418	10,04	7,59	54,25	267,64	
2 завтрак	соки ,напитки	180	0,85	0	24,84	97,94	912/48
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры, капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Щи со сметаной	200	6,28	5,9	18,25	100,69	126/75
	Котлета мясная	70	8,52	5,38	3,12	80,47	453/28
	Томатный соус	30	0,87	0,02	2,4	10,18	461/59
	Пюре гороховое	150	3,58	3,12	35,96	128,65	541/79
	Кисель из фруктов	180	0,12	0	26,79	99,28	642/78
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	747,5	14,04	21,71	59,15	516,31	
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 1	день:		40,02	41,44	203,68	1158,1	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма:
	Вес блюд за день:	1605,5					

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ПО МБДОУ ДС ОБ № 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 2							
завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,85	7,19	25,91	182,74	312/18
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	30-8-12	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за завтрак:		430	12,02	16,41	45,53	372,74	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
	овощи соленые						
Обед:	(огурцы ,помидоры, капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Суп- по крестьянски со сметаной	200	7,19	7,02	16,28	135,8	134/55
	Азу	70	8,52	5,38	3,12	80,48	453/9
	Каша пшеничная	150	2,51	2,87	11,16	58,99	255/22
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за обед:		717,5	21,67	13,99	93,76	722,28	
Полдник :							
	Лапшевник с творогом	150	14,65	12,02	20,34	157,48	359/31
	Молоко сгущенное	30	0,15	1,48	6,9	0,42	366/34
	Ряженка	180	5,3	4,5	7,22	81,0	698/44
Итого за Полдник :		330	11,28	14,55	34,63	270,46	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за второй день:			45,37	45,25	187,22	1411,1	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	норма
	Вес блюд за день:	1582,5					

**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 «Дружба»	200	5,85	7,59	25,71	187,74	313/16
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	30-8-12	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	Завтрак:	430	12,46	14,47	53,87	408,58	
2 завтрак:	соки ,напитки	180	0,85	0	24,84	97,94	912/48
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Рыбный суп	200	4,1	3,42	12,92	93,27	21/43
	Суфле из печени	180	6,44	6,4	34,42	172,49	525/73
	Компот из фруктов	180	0,13	0	18,01	66,99	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	677,5	14,28	10,02	74,65	429,65	
Полдник:	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
	Кондитерское изделие	50	2,4	2,1	20,75	262,5	797/27
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Итого за	полдник:	330	12,58	21,08	38,85	335,49	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	третий день		40,17	45,57	191,71	1271,66	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма:
	Вес блюда за день:	1617,5					

**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 4							
завтрак	Каша молочная ячневая	200	5,85	7,19	25,91	182,74	305/21
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за завтрак:		420	8,84	12,04	53,82	352,93	
2 завтрак:	соки ,напитки	180	0,85	0	24,84	97,94	912/48
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Суп вермишелевый на к/б	200	3,5	3,36	22,4	136,3	147/52
	Плов из курицы	180	10,73	11,33	55,55	240,36	495/38
	Компот из сухофруктов	180	1,02	0	25,3	102,3	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за обед:		677,5	21,0	15,34	113,06	597,17	
Полдник:	Творожный пудинг ,запеченый	150	6,8	10,69	28,14	189,46	366/58
	под сметаной		0	0	0	0	
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за полдник:		360	12,21	20,35	45,65	402,97	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за четвертый день:			46,4	42,53	212,36	1441,57	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма:
	Вес блюда за день:	1672,5					

**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 пшеничная	200	5,85	7,19	25,91	182,74	390/19
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	420	8,84	12,04	53,82	352,93	
2 завтрак:	Сок	180	0,85	0	24,94	97,94	912/48
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Суп-харчо со сметаной	200	5,39	4,99	16,28	87,0	221/56
	Биточки рыбные	80	8,25	2,55	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	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	757,5	23,99	11,31	88,33	526,09	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	2,4	2,1	20,75	262,5	797/27
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	125,22	693/14
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Итого за	полдник:	350	6,18	6,39	51,91	433,72	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	пятый день:		43,49	33,6	200,55	1393,74	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма
	Вес блюда за день:	1527,5					

**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 6							
завтрак	Каша молочная манная	200	5,85	7,59	25,71	187,74	311/17
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	418	7,21	7,87	53,57	317,63	
2 завтрак:	соки ,напитки	180	0,85	0	24,84	97,94	912/48
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Рассольник со сметаной	200	3,0	5,07	41,97	103,95	131/41
	Ежики мясные	80	8,41	5,33	3,06	80,4	461/8
	Томатный соус	30	0,87	0,02	2,4	10,18	461/59
	Свекла тушеная	150	1,46	3,99	6,22	79,21	25/45
	Кисель из фруктов	180	0,12	0	17,91	66,36	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
		777,5	13,7	17,01	56,14	494,52	
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	6,15	15,49	34,14	277,96	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	шестой день:		37,91	40,37	168,69	118,05	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма
	Вес блюда за день:	1635,5					

**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 7							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,95	7,09	25,11	182,78	318/20
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	30-8-12	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	завтрак:	430	12,46	14,07	54,07	403,58	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Борщ со сметаной	200	6,28	5,9	18,25	100,69	125/2
	Гуляш	70	8,49	6,75	3,35	110,4	437/7
	Каша гречневая	150	2,51	2,87	11,16	58,99	255/22
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0	24,84	97,94	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	Обед:	717,5	15,87	14,15	76,63	511,79	
Полдник:	Запеканка творожно-рисовая	150	14,65	12,02	20,34	157,48	358/11
	Молоко сгущенное	30	0,15	1,48	6,9	0,42	366/34
	Ряженка	180	5,3	4,5	7,22	81,0	698/44
Итого за	Полдник:	360	15,01	18	34,46	238,9	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	седьмой день:		40,83	46,5	175,46	1201,27	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма
	Вес блюда за день:	1607,5					

**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	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	11,0	26,0	209,0	104/33
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/64
	Бутерброд с маслом с сыром	30-8-12	6,48	6,88	14,17	164,1	97/4
Итого за	Завтрак:	430	12,46	14,07	54,07	403,58	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Суп «Буравчик» сосметаной	200	1,8	2,97	12,05	68,23	138/51
	Бигус с курицей	180	7,3	11,2	32,5	223,05	436/77
	Компот из фсухоруктов	180	0,85	0	24,84	97,94	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	обед:	677,5	12,43	19,76	71,59	519,56	
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		41,44	49,59	180,1	1245,1	
			40,5	45,0	195,7	1350,0	Норма
	Вес блюда за день:	1569,5					

**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 9							
завтрак	Каша молочная сборная	200	4,35	3,42	25,46	152,44	110/15
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за завтрак:		318	8,84	11,64	54,02	347,93	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Обед:	овощи соленые (огурцы ,помидоры капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Суп гороховый с гречкой	200	1,8	2,97	12,05	68,23	138/53
	Жаркое по-домашнему	180	12,3	11,2	32,5	223,05	436/13
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0	24,84	97,94	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за Обед:		627,5	15,87	14,15	76,63	511,79	
Полдник:	Яйцо отварное	50	6,4	55,75	0,17	39,25	341/71
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
	Кофейный напиток	180	4,32	4,9	21,48	137,02	692/30
Итого за полдник:		355	13,7	10,16	35,69	199,42	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за девятый день:			42,36	40,75	172,34	1147,64	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма
	Вес блюда за день:	1400,5					

**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	200	5,85	7,19	25,91	182,74	302/23
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	56,74	685/65
	Бутерброд с маслом	30-8	2,86	4,45	14,12	108,45	96/3
Итого за	завтрак:	420	8,84	11,64	54,02	347,93	
2 завтрак:	Сок	180	0,85	0	24,94	97,94	912/48
Обед:	овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры, капуста)	60	1,68	0	0,36	9,6	576/35
	Свекольник со сметаной	200	1,28	5,9	18,33	100,69	129/46
	Котлета рыбная	80	1,66	6,78	1,84	66,33	511/29
	Томатный соус	30	0,87	0,02	2,4	10,18	461/59
	Макароны отварные	150	5,15	3,02	22,16	86,45	332/32
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0	24,84	97,94	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	20-37,5	4,24	0,65	9,91	112,97	130/68
Итого за	Обед:	757,5	15,73	16,37	79,94	484,16	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	2,4	2,1	20,75	262,5	797/27
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,0	912/61
Итого за	полдник:	230	7,12	7,3	52,53	445,52	
	соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за	десятый день:		36,17	39,17	192,98	1358,61	
			40,5	45,0	195,75	1350,0	Норма
	Вес блюда за день:	1607,5					

Химический состав продуктов питания за 10 дней

день	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к .кал)
1	40,02	41,44	203,68	1158,17
2	45,37	45,25	187,22	1411,1
3	40,17	45,57	191,71	1271,66
4	46,4	42,53	212,36	1441,57
5	43,49	33,6	200,55	1393,74
6	37,91	40,37	168,69	118,05
7	40,83	46,5	175,46	1201,27
8	41,44	49,59	180,1	1245,1
9	42,36	40,75	172,34	1147,64
10	36,17	39,17	192,98	1358,61
Всего	414,16	424,77	1885,09	11746,91
норма	40,5	45,0	195,75	1350,0
сред	41,41	42,47	188,5	1174,61

Источники рецептов используемых блюд и кулинарных изделий при составлении технологических карточек

- 1.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях »,2011г. М. П. Могильного и Т .В. Тутельяна –М :Де Ли принт.
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий »,2010г. М. П. Могильный
- 3.«Организация питания детей в ДОУ»
,1990г.А.С.Алексеева,Л.В.Дружинина,К.С.Ладодо
4. «Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания» ,1996 г. М .А. Самсонов , И. В. Медведев.

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ДС ОВ №42
_____ Н.Н. Беляева
Приказ № 82/1 от 24.07.2023г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

**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 1							
завтрак	Каша молочная гречневая	180	2,01	2,23	10,12	49,23	325/54
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	7,66	6,89	44,99	209,28	
2 завтрак	соки ,напитки	150	0,51	0	14,96	58,31	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры, капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Щи со сметаной	180	5,22	4,3	15,22	88,3	126/75
	Котлета мясная	50	5,21	3,44	2,56	69,25	453/28
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	8,22	461/59
	Пюре гороховое	150	2,88	2,96	29,5	100,3	541/79
	Кисель из фруктов	150	0,1	0	24,12	94,32	642/78
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	635	18,79	17,16	48,07	440,62	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	5,12	5,32	33,55	123,22	742/37
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	210	9,47	10,12	39,55	211,72	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за 1	день:	1351	36,42	34,17	147,57	919,93	
	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 (К,КАЛ)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша молочная овсяная	180	4,15	6,62	22,68	152,23	312/18
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за	завтрак:	358	9,48	11,74	47	327,24	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Суп по крестьянски со сметаной	180	5,22	4,3	15,22	88,3	134/55
	Азу						
	Каша пшеничная	130	2,5	1,32	15,3	102,3	255/22
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0	21,12	85,32	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	615	14,15	8,34	83,84	472,02	
Полдник :	Творожный пудинг, запеченный	130	3,33	12,2	18,2	122,0	366/58
	под сметаной		0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,2	3,2	6,31	78,2	698/44
Итого за	Полдник :	280	7,53	15,4	24,51	200,2	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	второй день:	1348	31,46	35,68	164,55	1031,5	
		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 «Дружба»	180	4,35	6,32	22,58	155,23	313/16
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за	Завтрак:	366	9,78	11,44	46,9	330,24	
2 завтрак:	соки ,напитки	150	0,51	0	14,96	58,31	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Рыбный суп	180	2,8	2,9	11,2	55,3	21/43
	Суфле из печени	150	4,33	2,58	20,33	155,12	525/73
	Компот из фруктов	150	0,56	0	21,12	85,32	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	565	11,76	6,78	56,62	381,19	
Полдник:	Кондитерское изделие	45	3,6	2,1	42,1	251,85	797/27
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Итого за	полдник:	290	11,8	18,11	30,06	288,94	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	третий день	1371	33,85	36,33	149,08	1058,68	
		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	Каша молочная ячневая	180	4,15	6,62	22,68	152,23	305/21
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	6,49	10,22	45,79	286,29	
2 завтрак:	Сок,напитки	150	0,51	0	14,96	58,31	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Суп вермишелевый на к/б	180	2,9	1,8	18,2	112,3	147/52
	Плов из курицы	150	9,55	9,22	11,33	195,2	495/38
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	565	16,68	11,57	52,61	470,35	
Полдник:	Лапшевник с творогом	130	10,12	10,32	13,55	123,22	359/31
	Молоко сгущенное	20	0,13	9,22	35,22	0,32	366/34
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	300	9,75	11,46	48,53	295,77	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	четвертый день:	1316	36,47	37,2	152,25	1128,51	
	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 5							
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	1,15	1,62	22,68	152,23	390/19
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	3,29	5,52	45,89	283,29	
2 завтрак:	Сок,напитки	150	0,51	0	14,96	58,31	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Суп-харчо со сметаной	180	4,22	3,85	13,22	65,22	221/56
	Биточки рыбные	60	6,25	1,95	0,55	78,33	389/1
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	10,18	461/59
	Пюре картофельное	130	2,88	2,96	29,5	100,3	520/39
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0	21,12	85,32	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	625	18,59	9,32	79,53	427,05	
Полдник:	Кондитерское изделие	45	3,6	2,1	42,1	251,85	797/27
	Какао на молоке	150	2,93	3,02	17,55	100,32	693/14
	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Итого за	полдник:	290	6,83	5,32	58,85	384,17	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	пятый день:	1421	33,3	26,16	186,52	1149,97	
		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 6							
завтрак	Каша молочная манная	180	4,35	6,32	22,58	155,23	311/17
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	5,69	6,7	43,43	263,56	
2 завтрак:	соки ,напитки	150	0,51	0	14,96	58,31	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Рассольник сосметаной	180	4,33	3,85	13,55	65,44	131/41
	Ежики мясные	60	5,23	3,55	2,35	69,33	461/8
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	8,22	461/59
	Свекла тушеная	130	1,22	3,99	6,22	66,25	25/45
	Кисель из фруктов	150	0,1	0	15,32	55,12	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	625	16,53	14,6	48,88	317,65	
Полдник:	Рогалик	60	9,33	8,2	18,2	122,0	743/42
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	210	13,68	13	24,2	210,5	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	шестой день:						
		1241	31,41	34,3	151,47	1050,02	
		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 7							
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	4,55	6,42	22,62	152,29	318/20
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за	завтрак:	363	9,98	11,54	46,94		
2 завтрак:	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Борщ со сметаной	180	5,3	6,5	15,33	11,0	125/2
	Гуляш	50	6,25	4,95	3,35	79,33	437/7
	Каша гречневая	130	1,98	1,95	9,56	11,16	255/22
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0	21,12	85,32	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	Обед:	595	17,79	13,05	46,2	436,6	
Полдник:	Запеканка творожно-рисовая	130	10,12	10,32	13,55	123,22	358/11
	Молоко сгущенное	20	0,13	9,22	35,22	0,32	366/34
	Ряженка	150	4,2	3,2	6,31	78,2	698/44
Итого за	Полдник:	300	14,45	12,74	55,08	201,74	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	седьмой день:	1353	38,23	32,69	153,91	993,9	
		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 8							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	4,4	4,5	2,6	170,5	104/33
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20-6-7	5,32	5,12	12,33	132,15	97/4
Итого за	Завтрак:	363	9,58	11,74	47	327,24	
2 завтрак:	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Суп «Буравчик « со сметаной	180	1,6	2,3	9,02	55,35	138/51
	Бигус с курицей	150	6,8	10,2	28,3	188,2	436/77
	Компот из фсухоруктов	150	0,56	0	21,12	85,32	638/25
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	обед:	565	16,93	17	61,07	429,23	
полдник	Ватрушка с творогом	60	8,12	8,32	3,55	123,35	741/5
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
Итого за	полдник:	210	12,47	13,12	9,55	211,85	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	восьмой день	1233	38,98	41,79	126,82	1000,3	
		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 9							
завтрак	Каша молочная сборная	180	3,92	2,32	22,58	125,23	110/15
	Чай с сахаром	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	10,75	12,45	46,82	319,47	
2 завтрак:	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Суп гороховый с гречками	180	3,2	3,65	13,21	63,22	138/53
	Жаркое по домашнему	150	11,5	10,2	28,3	32,5	436/13
	Компот из фруктов	150	0,1	0	15,32	55,12	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	Обед:	565	16,66	15,39	78,13	506,57	
Полдник:	Яйцо отварное	20	3,2	2,87	0,17	39,25	341/71
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
	Кофейный напиток	150	3,92	3,4	19,2	137,02	692/30
Итого за	полдник:	196	6,29	10,52	45,89	283,29	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	девятый день:	1212	35,85	39,12	150,11	1068,23	
		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	150	0,11	0	11,99	42,86	685/65
	Бутерброд с маслом	20-6	2,03	3,9	11,22	88,2	96/3
Итого за	завтрак:	356	6,19	10,52	45,89	283,29	
2 завтрак:	соки ,напитки	150	0,51	0	14,96	58,31	912/48
Обед:	Овощи соленые						
	(огурцы ,помидоры,капуста)	40	0,98	0	0,25	8,4	576/35
	Свекольник со сметаной	180	5,22	5,42	15,33	88,36	129/46
	Котлета рыбная	60	4,99	5,33	1,55	55,22	511/29
	Томатный соус	20	0,55	0,01	1,9	10,18	461/59
	Макароны отварные	130	4,32	2,89	19,23	66,22	332/32
	Компот из фсухоруктов	150	0,1	0	15,32	55,12	631/26
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15-30	3,15	0,55	7,51	99,33	130/68
Итого за	Обед:	625	19,77	14,2	72,37	393	
Полдник:	Кондитерское изделие	45	3,6	2,1	42,1	251,85	797/27
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698/24
	Фрукты свежие	95	0,3	0,2	9,2	32,0	912/61
Итого за	полдник:	290	7,82	5,7	70,5	420,87	
	соль йодированная на весь день	2,25					
Итого за	десятый день:	1421	34,98	31,62	191,07	1151,49	
		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	36,42	34,17	147,57	919,93
2	31,46	35,68	164,55	1031,5
3	33,85	36,33	149,08	1058,68
4	36,47	37,2	152,25	1128,51
5	33,3	26,16	186,52	1149,97
6	31,41	34,3	151,47	1050,02
7	38,23	32,69	153,91	993,9
8	38,98	41,79	126,82	1000,3
9	35,85	39,12	150,11	1068,23
10	34,98	31,62	191,07	1151,49
Всего	350,95	349,06	1573,35	10552,53
норма	31,5	35,25	152,25	1050,0
сред	35,0	34,9	157,2	1055,2

Источники рецептов используемых блюд и кулинарных изделий при составлении технологических карточек

- 1.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях »,2011г. М. П. Могильного и Т .В. Тутельяна –М :Де Ли принт.
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий »,2010г. М. П. Могильный
- 3.«Организация питания детей в ДОУ»
,1990г.А.С.Алексеева,Л.В.Дружинина,К.С.Ладодо
4. «Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания» ,1996 г. М .А. Самсонов , И. В. Медведев.

Выполнение натуральных норм питания. От 3-х -7л.

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	норма
Крупы	20	60	34,5	40	28	20	60	20	20	20	322,5	32,25
Овощи	420	100	120	110	140	420	100	110	420	122,5	206,25	206,25
Дрожжи	1,25					1,25		1,25			3,75	0,375
Субпродукты				93,75					93,75		187,5	18,75
Картофель	80	80	80	80	280	80	80	80	280	280	140	140
Какао			1,8	0,9	0,9				0,9		4,5	0,45
Крахмал			11,25					11,25			22,5	2,25
Молоко	150	170	150	220	230	150	150	245	320	290	2075	337,5
Кислом пр	150	150	150	100	100	150	150	150	100	100	1300	
Масло раст.	10	6	9	8	5	12	7	12	9,5	4	82,5	8,25
Масло слив.	18	15	15	15	17	15	15	14,5	15	18	157,5	15,75
Макарон. Изд.	50		25				15				90	9
Рыба с/м			38,75		100				38,75	100	277,5	27,75
Птица			90	90				90			270	27
Мясо	100	80			20	100	100			12,5	412,5	41,25
Сок .	150				150	150			150	150	750	75
Сухофрукты		22		22		19,5	22				82,5	8,25
Сметана	8	8	8	13,5	8	8	8	12,75		8	82,5	8,25
Сыр		12	12			12	12				48	4,8
Творог		90		90			90	30			300	30
Хлеб пшен	60	50	50	80	60	50	50	80	50	60	600	60
Чай	0,45	0,45	0,4	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	4,5	0,45
Яйцо	40	2	50	50	40	40	20	50	50	15	375	37,5
фрукты	30	100	100	30	100	30	100	130	100	130	850	85
Кондит. издел					75					75	150	15
мука	60	3	16,5	6	60	3	60	3	40	3	217,5	21,75
сахар	40	35	35	40	35	40	35	35	32,5	25	225	22,5
соль											37,5	3,75

Выполнение натуральных норм питания.

До 3-х лет.

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	норма
Крупы	15	40	18	30	20	15	50	15	15	17	225	22,5
Овощи	300	80	80	80	185	300	100	170	310	80	206,25	168,5
Дрожжи	1					1		1			3	0,
субпродукты				75					75		150	15
Картофель	60	60	60	60	260	60	60	60	260	260	120	120
Какао			0,1	0,075	0,1				0,1		4,5	0,375
Крахмал			7,5					7,5			15	1,5
Молоко	150	150	150	200	200	150	150	172,5	300	300	1922,5	292,25
Кислом пр	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	
Масло раст.	7	4	8	5	5	10	8	5	10,5	5	67,5	6,75
Масло слив.	14	13	14	13	14	13	13	14	13	14	135	13,5
Макарон. Изд.	35		15				10				60	6
Рыба с/м			30		90				30	90	277,5	24
Птица			76,5	76,5				76,5			230	23
Мясо	90	75			15	90	90			15	375	37,5
Сок .	150				150	150			150	150	750	75
Сухофрукты		13,5		13,5		27	13,5				67,5	6,75
Сметана	6	6	6	12,75	6	6	6	12,75		6	6,75	6,75
Сыр		7,5	7,5			7,5	7,5				30	3
Творог		70		70			70	15			225	22,5
Хлеб пшен	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
Чай	0,375	0,375	0,375	0,375	0,375	0,375	0,375	0,375	0,375	0,375	3,75	0,375
Яйцо	40	2	50	50	40	40	20	50	50	15	375	37,5
фрукты	30	100	100	30	100	30	100	130	100	130	95	90
Кондит. издел					45					45	90	9
мука	40	2	25,5	4	40	2	40	2	30	2	18,75	18,75
сахар	25	15	15	25	25	25	15	15	12,5	15	187,5	18,75
соль											22,5	2,25