

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому
краю в Изобильненском районе

Д.С. Соколов
" " 20 г.

детский



Десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием
на зимне-весенний период 2022-2023 гг. Новопокровского городского округа

		Ранний (от 1 до 3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день Понедельник													
	Завтрак												
334	Рис отварной с овощами	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,046
131	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	1,06	1,72	20,28	0,02	50	1,55	1,77	2,86	33,8	0,03
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	180/10	0,048	0,02	9,99	40	0
3	Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		8,7	12,25	50,4	346,53	0,13		11,368	15,92	63,55	442,85	0,166
	Обед												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
299	Зразы рыбные рубленые	60	8,19	6,18	8,2	121	0	80	11,16	8,4	11,2	165	0
335	Макароны отварные	110	4,04	3,31	19,4	123,5	0	130	4,78	0,4	22,9	146	0
55	Икра свекольная	30	0,7	1,37	3,7	30	2	50	1,17	2,3	6,17	50	3,36
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,66	47,3	0	20	1,6	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	ИТОГО:		19,47	14,475	78,36	530,2	5,79		25,7	15,588	100,19	686	7,91
	Полдник												
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО		5,88	8,57	38,5	255	0,98		7,85	11,61	53,36	350	1,17
	ВСЕГО за 1 день:		34,05	35,295	167,26	1220,68	6,9		44,918	43,118	217,1	1478,85	9,246

Согласованно
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в Изобильненском
районе

_____ Д.С. Соколов
" ____ " _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
сад № 25 "Ромашка" _____ детский

_____ И.И.князева
"09" января 2025г.

		Десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием											
		на зимне-весенний	2025 г										
		Ранний (от 1 до 3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день Понедельник													
	Завтрак												
334	Рис отварной с овощами	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,046
131	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	1,06	1,72	20,28	0,02	50	1,55	1,77	2,86	33,8	0,03
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	180/10	0,048	0,02	9,99	40	0
3	Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		8,7	12,25	50,4	346,53	0,13		11,368	15,92	63,55	442,85	0,166
	Обед												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
299	Зразы рыбные рубленые	60	8,19	6,18	8,2	121	0	80	11,16	8,4	11,2	165	0
335	Макароны отварные	110	4,04	3,31	19,4	123,5	0	130	4,78	0,4	22,9	146	0
55	Икра свекольная	30	0,7	1,37	3,7	30	2	50	1,17	2,3	6,17	50	3,36
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,66	47,3	0	20	1,6	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	ИТОГО:		19,47	14,475	78,36	530,2	5,79		25,7	15,588	100,19	686	7,91
	Полдник												
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0

	ИТОГО		5,88	8,57	38,5	255	0,98		7,85	11,61	53,36	350	1,17
	ВСЕГО за 1 день:		34,05	35,295	167,26	1220,68	6,9		44,918	43,118	217,1	1478,85	9,246
2 день Вторник													
	<u>Завтрак</u>												
182	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная, пшеничная)	0	4,83	2,9	30,5	167,7	0,76	150/7,5	5,57	3,35	35,17	193,5	0,87
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0	30	2,45	7,55	14,62	136	0
	ИТОГО:		7,32	10,46	52,11	331,7	0,78		8,08	10,92	59,78	369,5	0,9
	<u>Обед</u>												
73	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61	13,3
261/229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	70/70	13,65	6,93	5,32	147	4,72
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,74
420	Компот из смеси сухофруктов	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,6	69,3	0
	ИТОГО:		20,29	12,66	46,21	413,47	29,17		26,99	19,79	59,59	533,5	35,02
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
431/432	Оладьи с повидлом	50/5	3,86	3,44	23,5	140,5	0,2	70/10	5,61	5	34,15	204,3	0,3
	ИТОГО:		3,9	3,45	30,49	168,5	0,22		5,67	5,02	44,14	244,3	0,33
	ВСЕГО: за 2 день		31,51	26,57	128,81	913,67	30,17		32,66	24,81	103,73	777,8	35,35
3 день Среда													
	<u>Завтрак</u>												
57	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	60	0,72	2,84	4,62	46,5	4,5
229	Омлет натуральный	130/5	11,9	21,4	2,4	249,4	0,24	150/5	13,7	24,5	2,75	286,3	0,27
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		14	23,5	22,13	355,7	3,26		16,85	27,66	31,85	443,8	4,8
	<u>Обед</u>												
86	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95	180	1,42	1,97	10,5	65,34	5,94
319	Птица (тушка бройлера), тушеная в соусе с овощами	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57	70/130	10	6,4	18,5	172,2	8,2

[illegible]

101	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	150	4,44	4,45	13,4	111,6	0,67	180	5,33	5,34	16,1	133,9	0,82
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		9,21	11,34	34,95	278,6	0,76		11,69	14,53	45,49	359,2	0,94
	Обед												
82	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
423	Пельмени с маслом	130/5	13,9	8,2	23,7	224,6	0,26	150/5	15,95	9,4	27,3	257,8	0,29
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		20,42	11,815	70,76	480,27	4,05		24,52	13,888	87,22	582,84	4,84
	Полдник												
	Печенье(кондитерские изделия)	30	4,18	1,99	38,5	189	0	40	5,85	2,79	54	264,6	0
411	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	ИТОГО:		6,52	3,99	49,13	259	0,98		8,7	5,2	68,36	355,6	1,17
	ВСЕГО за 5 день:		36,15	27,145	154,84	1017,87	5,79		44,91	33,618	201,07	1297,64	6,95
6 день Понедельник													
	Завтрак												
227	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	0	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	110	1,32	5,2	8,47	85,25	8,25	130	1,56	6,14	10,01	100,8	9,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		11,17	16,69	30,3	315,25	8,34		13	19,93	39,68	389,1	9,87
	Обед												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
292	Плов из говядины	33/100	14,7	3,76	13,06	144,7	5,12	44/120	19,6	5,02	17,4	192,9	6,8
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0

87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19
318	Птица (тушка бройлера), тушенная в соусе	50/40	4,5	2,88	8,33	77,48	3,69	70/60	6,5	4,17	12,03	111,9	5,34
182	Каша гречневая вязкая (гарнир)	110/5	3,46	3,6	15,54	108,3	0	130/5	4,07	4,23	18,24	127,2	0
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		14,48	10,095	70,83	433,35	7,48		19,14	12,888	90,04	554,46	9,89
	<u>Полдник</u>												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Печенье(кондитерские изделия)	30	4,18	1,99	38,55	189	0	40	5,85	4,89	53,96	264,6	0
	ИТОГО:		8,53	5,74	44,55	264	1,05		11,07	9,39	61,16	354,6	1,26
	ВСЕГО за 8 день:		8,53	5,74	44,55	264	1,05		11,07	9,39	61,16	354,6	1,26
9 день Четверг													
	<u>Завтрак</u>												
182	Каша жидкая молочная(манная, кукурузная, пшенная)	150/7,5	5,38	8,39	33,67	232,7	0,84	180/9	6,45	10,07	40,4	279,2	1
411	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	30	3,16	0,4	19,32	94,67	0
	ИТОГО:		10,09	10,69	58,79	373,7	1,82		12,46	12,88	74,08	464,87	2,17
	<u>Обед</u>												
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94
274/235	Шницель рыбный (минтай) с маслом	50/2	5,8	7,1	7	115,3	0,15	70/3	8,15	9,97	9,84	161,9	0,21
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,3	130	2,66	4,16	17,71	118,95	15,7
145	Икра свекольная	30	0,62	1,91	2,83	31	0,4	50	1,03	3,18	4,71	51,67	0,66
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		13,61	14,715	74,1	484,47	19,62		18,51	20,084	94,8	635,82	23,5
	<u>Полдник</u>												
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03

436/437	Пирожок с повидлом	50	2,92	3,13	27,98	155,8	0,025	70	4,08	4,38	40,57	218,17	0,035
	ИТОГО:		2,96	3,14	34,97	183,8	0,045		4,14	4,4	50,56	258,17	0,065
	ВСЕГО за 9 день:		2,96	3,14	34,97	183,8	0,045		4,14	4,4	50,56	258,17	0,065
10 день Пятница													
	Завтрак												
426	Вареники с картофелем отварные	150/5	16,6	4,26	30,54	227	0	180/5	19,82	5,08	36,45	271	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ИТОГО:		16,64	4,27	37,53	255	0,02		19,88	5,1	46,44	311	0,03
	Обед												
86	Суп картофельный с крупой(пненичная)	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	180	1,92	2,02	12,34	75,2	5,94
304/373	Тефтели говяжки в соусе	50/30	5,59	6,27	7,32	108	0,52	70/50	8,39	9,4	10,97	162	0,77
335	Макаронь отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,5	0	130	4,78	3,91	22,92	146	0
143	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	4,91	50	0,99	1,86	4,75	39,5	8,19
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		15,06	12,825	77,01	484,62	10,68		20,7	17,888	99	641,04	15,26
	Полдник												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ВСЕГО за 10 день		6,79	8,98	39,92	268	1,2		8,77	11,95	53,56	357,6	1,43
	ВСЕГО за 10 дней:		6,79	8,98	39,92	268	1,2		8,77	11,95	53,56	357,6	1,43

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептур а продукцию для питания детеи в дошкольных общеобразовательных организациях".
 Авторы Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедпина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ).

Составила технолог

Ярцева
Л.И.