

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 64
«Дружба»

_____ Г.Н.Музыченко
01.09.2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для детей от 1 до 3 лет

Введение:

Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Сборник разработан специалистами ООО «Комбинат питания «Забота» на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий и является техническим документом в организации питания детей.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Омлет натуральный	100	8,8	15,9	1,8	151,2	0,13	229
	Горошек зеленый конс.	50	1,5	0,0	3,2	19,0	0,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
Итого:		350	16,4	18,5	41,3	359,0	1,13	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	
Обед	Икра свекольная	40	0,9	1,8	4,9	40,0	2,7	55
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,3	4,5	7,3	74,8	7,5	78
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/15	18,59	7,4	20,51	203,0	8,71	294/354
	Кисель из свежих ягод и плодов	150	0,1	0,03	20,6	83,1	1,4	396
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
Итого:		570	23,9	14,13	74,2	507,8	20,3	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Сладкий салат по сезону	60	0,7	3,1	6,9	58,0	5,6	
	Пудинг из творога с яблоками	130	13,6	13,1	14,6	209,0	1,3	240
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,8	30,8	173,0	0,05	473
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
Итого:		590	22,5	23,7	68,2	555,0	7,9	
Итого за день:		1610	63,2	56,7	193,4	1465,8	39,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Вит-н С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<i>День3</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Каша молочная гречневая вязкая	160	4,7	4,9	25,8	166,0	0,0	182
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
Итого:		400	9,58	14,8	51,8	375,2	2,8	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	
Обед	Икра овощная	40	0,52	1,7	2,9	28,4	1,8	55
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	13,5	97,4	6	76
	Рыба отварная	70	12,4	0,5	0,5	56,0	0,5	242
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Компот из сушёных фруктов	150	0,3	0,0	21,0	85,6	0,6	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		605	19,9	9,9	72,4	472,9	21,0	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	60	9,04	6,5	14,6	44,6	0,08	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,4	2,9	25,0	135,7	0,0	138
	Шницель рубленный из говядины	60	9,0	8,8	8,2	126,7	0,4	282
	Соус томатный	40	0,5	1,7	3,2	29,8	1,0	348
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	416
	Пирожок печённый из дрож. теста с курагой	60	3,9	3,8	30,8	153,0	0,05	454/50 9
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
Итого:		670	34,2	30,8	113,9	577,8	3,9	
Итого за день:		1775	64,04	55,9	247,8	1470,0	37,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
Итого:		420	13,1	10,9	49,0	343,9	2,17	
Завтрак2	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
Итого:		180	6,9	8,5	27,0	214,0	2,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,5	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	84/124
	Биточки паровые из птицы	60	8,9	6,6	6,8	122,6	0,2	306
	Капуста тушёная	100	5,7	4,06	25,76	162,5	0,0	336
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,2	59,8	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		685	26,5	20,9	91,1	652,9	30,6	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Сладкий салат по сезону	70	0,8	3,6	8,0	67,7	6,5	
	Лапшевник с творогом	120	10,3	9,0	24,1	158,3	0,1	212
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
Итого:		640	15,8	16,7	58,7	389,4	18,6	
Итого за день:		1925	62,3	57,0	225,8	1600,2	53,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Каша молочная манная жидкая	160	2,4	3,82	21,04	128,0	0,0	199
	Чай с лимоном	180/10/ 7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
Итого:		397	5,58	11,42	52,24	341,9	2,8	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	2,3	39,5	10,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	73
	Плов из птицы	160	16,6	5,8	26,7	184,0	0,4	321
	Компот из свежих ягод и плодов	150	0,2	0,09	16,6	68,1	54,4	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
Итого:		600	21,7	13,3	73,3	466,3	79,5	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	40	0,4	2,5	1,5	29,7	6,7	
	Биточек паровой из говядины	60	9,0	8,8	8,2	116,7	0,4	289
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	416
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
	Пирожок печёный из дрож. теста с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	153,0	0,51	454/503
Итого:		615	24,8	26,3	79,2	617,9	22,1	
Итого за день:		1712	52,5	51,4	214,5	1470,0	114,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Каша молочная рисовая вязкая	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,0	182
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	59,8	0,0	
Итого:		395	10,62	9,66	66,87	390,8	1,27	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Овощи по сезону	40	0,32	0,0	1,36	6,4	0,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	4,1	13,5	97,4	6,0	82
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,0	8,8	8,2	137,3	0,4	282
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Кисель из кураги	150	0,7	0,04	21,4	88,8	0,3	398
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	59,8	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		595	17,02	16,6	81,7	521,8	18,8	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Птица тушёная в соусе с овощами	230	11,5	7,4	21,3	230,0	9,4	302/355
	Пирожок печ.из дрож.теста с печенью	75	5,4	23,4	10,2	271,5	0,0	454/453/ТК
	Сок натуральный	180	1,8	0,2	5,2	30,0	18,0	418
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		655	24,6	34,9	53,3	643,5	28,4	
Итого за день:		1745	52,6	61,6	211,7	1600,2	58,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,7	3,3	54
	Драчена	90	8,85	12,2	5,4	166,1	0,3	242
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,4	15,9	59,8	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		365	16,9	17,8	55,5	429,6	4,6	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
Итого:		150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	1,8	37,1	8,3	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	10,1	82,0	8,2	63
	Сметана	15	0,4	2,25	0,54	23,4	0,15	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116,0	2,6	274
	Картофель отварной	100	1,9	2,9	15,3	94,9	14,0	336
	Сок натуральный	150	0,7	0,0	15,1	64,0	3,0	418
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		640	20,0	16,5	71,9	531,4	36,3	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	35	0,32	0,0	1,36	6,4	0,0	
	Биточек рубленый из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139,0	0,09	282
	Рагу из овощей	100	1,2	6,9	7,1	68,0	5,0	137
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
Итого:		622	21,3	22,8	80,0	606,9	8,9	
Итого за день:		1777	62,7	61,1	214,9	1652,0	51,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Вит-н С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,8	5,1	16,8	132,4	0,9	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,0	1,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		410	12,4	11,4	43,2	344,4	2,37	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
Итого:		150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,3	
	Рассольник домашний	200	1,66	4,1	11,98	90,6	9,45	75
	Тефтели мясные в соусе	60/40	9,0	8,8	8,2	155,7	0,4	286/348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,5	28,4	178,8	0,0	165
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,2	1,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		650	20,8	20,4	91,9	656,0	27,5	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	40	0,48	0,08	1,84	10,4	0,008	
	Рыба припущенная	70	11,8	0,4	0,2	52,5	0,4	245
	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	13,6	91,5	12,1	321
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		590	23,4	12,1	69,5	480,2	17,1	
Итого за день:		1800	61,1	47,9	212,1	1565,6	49,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Вит-н С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День9								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Салат по сезону с сухофруктами	75	1,1	0,08	10,7	48,1	3,4	29
	Запеканка из творога	70	12,4	8,4	12,0	146,6	0,14	251
	Соус абрикосовый	15	0,05	0,02	10,1	40,8	4,1	377
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
Итого:		350	18,2	18,1	59,4	502,0	8,6	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Овощи по сезону	35	0,3	0,0	1,2	5,6	0,0	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	81
	Жаркое по- домашнему	170	20,8	5,3	18,5	205,0	7,2	276
	Кисель из кураги	150	0,6	0,04	21,4	88,8	0,4	398
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		595	25,4	17,9	79,6	597,5	11,1	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	2,3	39,5	10,2	
	Котлета, рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1	305
	Рагу из овощей	100	1,2	6,9	7,1	95,3	5,0	137
	Чай с лимоном	180/10/ 7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,9	56,2	0,0	
Итого:		632	23,5	21,4	78,6	616,0	19,1	
Итого за день:		1677	67,5	57,8	227, 4	17.59,5	48,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 10</i>								
Завтрак 1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	2,8	5,0	19,2	133,0	0,0	185
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,0	1,2	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		370	11,4	10,8	56,7	394,5	1,3	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
Итого:		150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	
Обед	Овощи по сезону	35	0,3	0,0	1,2	5,6	0,0	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	95
	Фрикадельки мясные в соусе	60/40	9,1	9,0	8,0	152,0	0,44	288/348
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	3,0	20,6	121,7	0,0	165
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,2	59,7	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		660	23,7	19,2	82,9	621,1	11,3	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат по сезону с сухофруктами	60	0,9	0,06	8,6	38,5	2,72	43
	Пудинг из творога	105	15,8	11,3	25,5	267,7	0,14	235
	Соус абрикосовый	15	0,05	0,02	10,1	40,8	4,1	377
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,0	28,0	0,02	411
Итого:		587	21,5	15,5	73,0	794,0	18,0	
Итого за день:		1767	61,1	49,5	220,1	1884,6	32,6	
Итого за весь период:		17548	600,8	552,8	2170,4	16807,5	583,4	
Среднее значение за период:		1754,8	60,08	55,28	217,04	16807,5	58,34	

Список литературы:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2016.-640 с.
2. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи принт, 2008.-276 с.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. Технологические карты ООО «Комбинат питания «Забота» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).