

СОГЛАСОВАНО:

Главным государственным
санитарным врачом
Червоногородского, Кировского районов
г. Макеевки

В.В.Брыков

« » 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ЯСЛИ - САД № 29 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 29
А.В. Довженко
2022г.



|

**Примерное двухнедельное меню для организации питания
детей в дошкольном образовательном учреждении № 29**
(вид учреждений или конкретное учреждение)
(трехразовое питание)
кратность питания

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюда												Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
			Белки			Жиры			Углеводы			всего	всего	всего		
			всего	с/д	всего	с/д	всего	с/д	всего	с/д	всего					
А	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак														
Орг. лит. стр. 496	Ййцо вареное	50	50	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80			
Орг. лит. стр. 497	Капуста тушеная	100	110	1,85	2,21	3,55	8,32	10,75	14,84	74,09	99,26			
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,58	16,42	18,76	80,85	92,4			
Орг. лит. стр. 513	Чай сладкий	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27			
завтрак	Сок фруктовый	80	100	0,88	1,10	0,08	0,12	10,80	12,60	44,80	56,00			

	Печенье	5	15	0,41	1,24	0,44	1,85	3,78	11,34	20,9	62,7	
Итог**	X	X	X	10,88	12,67	8,99	15,47	52,01	70,79	321,34	422,43	27% 26%
Обед												
Орг. пит. стр. 472	Суп с галушками	200	250	1,26/0,69	2,00/0,99	2,23/0,30	3,50/0,40	11,48/4,18	14,50/4,78	63,61/17,41	98,47/25,59	
Орг. пит. стр. 396	Жаркое домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	16,40	22,69	207,70	334,60	
Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированные	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,0	16,04	38,0	76,0	
Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22	
Итог**	X	X	X	16,59	25,88	15,11	24,16	86,61	107,13	523,39	744,18	43% 46%
Полдник												
Орг. пит. стр. 430	Запеканка рисово-творожная со сметаной	115/6	150/13	18,25	25,30	14,13	18,56	14,17	18,50	223,74	312,26	
Орг. пит. стр. 514	Какао на молоке	150	200	5,45	6,01	4,70	5,20	12,84	19,78	132,51	146,70	
Итог**	X	X	X	23,7	31,31	18,83	23,76	27,01	38,28	356,25	458,96	30% 28%
Всего*	X	X	X	51,17	69,86	42,93	63,39	165,63	216,2	1200,98	1625,57	
	X	X	X	110%	102%	94%	88%	99%	90%	95%	87%	
ВТОРНИК												
Завтрак												

Орг. пит. стр. 439	Сок томатный	80	100	0,80	1,00	0,09	0,11	1,32	2,90	15,40	20,00		
Итого**	X	X	X	22,94	28,48	10,71	13,28	34,25	47,49	344,27	428,3	23%	20%
Всего*	X	X	X	57,72	86,86	49,29	79,35	197,66	284,28	1461,2	2095,87		
	X	X	X	124%	127%	108%	111%	118%	119%	115%	112%		

СРЕДА

Завтрак

Орг. пит. стр. 509	Макаронны с твердым сыром	105/15	130/20	2,67/1 ,53	4,27/2, 37	1,84/3,1 9	6,18/6, 51	20,45/ 0	34,95/ 0	131,18/3 9,60	201,57/6 8,40		
Орг. пит. стр. 501- 502	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	5,27	2,86	5,80	49,27	62,66		
Орг. пит. стр. 513	Хлеб пшеничный Чай сладкий	35 150	40 200	2,66 0	3,04 0	0,32 0	0,36 0	16,42 9,98	18,76 12,97	80,85 37,90	92,4 49,27		
2 завтрак	Сок фруктовый Печенье	80 5	100 15	0,88 0,41	1,10 1,24	0,08 0,44	0,12 1,85	10,80 3,78	12,60 11,34	44,80 20,9	56,00 62,7		
Итого*	X	X	X	8,93	12,96	9,09	20,29	64,29	96,42	404,5	593	30%	33%

Обед

Орг. пит. стр. 361	Борщ украинский со сметаной	200	250	1,70	2,48	2,34	5,73	10,52	17,06	81,39	114,70		
Орг. пит. стр. 487	Запеканка картофельная с мясом	105	170	8,18	12,21	9,70	15,32	14,36	25,64	185,01	264,60		
Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированные	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90		
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,0	16,04	38,0	76,0		
Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22		
Итого*	X	X	X	14,49	21,06	12,58	21,84	79,43	107,86	501,07	664,82	37%	37%

Полдник

Орг. пит. стр. 429- 430	Каша молочная рисовая	150	200	3,76	4,99	4,97	8,60	18,46	25,22	144,79	183,29	
Орг. пит. стр. 514	Какао на молоке	150	200	5,45	6,01	4,70	5,20	10,84	19,78	132,51	146,70	
Орг. пит. стр. 509	Булочка слобная	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	20,21	34,86	152,05	204,60	
Итог*	X	X	X	13,6	16,46	14,19	19,43	49,51	79,86	429,35	534,59	32%
Всего*	X	X	X	37,02	50,48	35,86	61,56	193,23	284,14	1334,92	1792,41	30%
	X	X	X	79%	74%	79%	86%	115%	119%	105%	96%	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Орг.пит.стр .412-413	Вареники ленивые со сметаной	100/5	130/10	17,67	24,90	15,23	18,67	17,97	22,37	240,39	317,72	
Орг. пит. стр. 513	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	
Итог*	X	X	X	21,59	29,38	18,73	22,67	36,53	44,86	358,67	457,77	28%

Обед

Орг. пит. стр. 379	Суп полевой	200	250	2,04	3,52	1,90	3,69	8,88	15,42	77,03	113,54	
Орг. пит. стр. 386	Котлеты мясные жареные	50	70	11,79	19,44	17,99	27,25	6,63	10,62	196,68	304,04	
Орг. пит. стр. 505	Макаронны отварные	120	150	3,23	4,27	5,07	5,18	20,97	32,95	167,87	201,57	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,0	16,04	38,0	76,0	

Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированн ые	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90		
Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22		
Итого*	Х	Х	Х	21,67	33,6	25,5	36,91	91,03	124,15	676,25	904,67	52%	53%

Поддник

Орг. пит. стр. 496	Омлет	30	60	2,93	4,85	3,56	7,13	0,34	2,68	48,90	97,80		
Орг. пит. стр. 497	Овощное рагу	125	150	1,25	1,65	3,40	6,17	8,20	12,49	86,41	112,86		
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
Орг. пит. стр. 513	Чай сладкий	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27		
Всего*	Х	Х	Х	6,84	9,54	7,28	13,66	34,94	46,9	254,06	352,33	20%	20%
	Х	Х	Х	50,1	72,52	51,51	73,24	162,5	215,91	1288,98	1714,77		
	Х	Х	Х	107%	106%	113%	102%	97%	90%	102%	91%		

ПЯТНИЦА

Завтрак

Орг. пит. стр. 382	Суп молочный овсяный	150	200	3,11	6,15	3,52	7,68	8,77	10,12	78,88	115,17		
Орг. пит. стр. 509	Булочка сдобная	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	20,21	34,86	152,05	204,60		
	Сыр твердый	3	5	0,69	1,15	0,87	2,45	-	-	10,8	18,0		
Орг. пит. стр. 514	Какао на молоке	150	200	5,45	6,01	4,70	5,20	10,84	19,78	132,51	146,70		
Итого*	Х	Х	Х	13,64	18,77	13,61	20,96	39,82	64,76	374,24	484,47	30%	27%

Обед

Орг. пит. стр. 375	Суп гороховый	200	250	4,07	5,52	1,91	5,80	14,33	19,23	90,55	129,06	
Орг. пит. стр. 402	Оладьи куриные	60	80	11,05	16,99	15,49	30,19	5,64	7,14	180,89	270,89	
Орг. пит. стр. 500	Картофель отварной кусочками с маслом	110	150	2,22	3,00	2,62	5,77	17,81	24,16	107,04	138,24	
Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированн ые	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	10,42	18,76	60,85	92,4	
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	5,0	16,04	38,0	76,0	
Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22	
Итого*	Х	Х	Х	21,95	31,88	20,56	42,55	83,33	115,69	593,15	823,71	47%

Полдник

Орг. пит. стр. 407	Рыба вареная с овощами	55	100	7,45	16,20	2,96	7,10	1,83	2,57	63,00	119,71	
Орг. пит. стр. 506	Каша рисовая	60	90	2,57	3,86	3,26	5,89	23,89	38,82	145,25	217,88	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	10,42	18,76	60,85	92,4	
Орг. пит. стр. 439	Сок томатный	80	100	0,80	1,00	0,09	0,11	1,32	2,90	15,40	20,00	
Итого*	Х	Х	Х	13,48	24,1	6,63	13,46	37,46	63,05	284,5	449,99	23%
Всего*	Х	Х	Х	49,07	74,75	40,8	76,97	160,61	243,5	1251,89	1758,17	25%
	Х	Х	Х	105%	110%	89%	107%	96%	102%	99%	94%	

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Орг. пит.	Яйцо вареное	50	50	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	
-----------	--------------	----	----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	--

	X	X	X	61%	57%	84%	83%	116%	105%	8	7
	X	X	X	61%	57%	84%	83%	116%	105%	91%	84%

СРЕДА

Завтрак

Орг. пит. стр. 408	Минтай тушеный с овощами	55	115	4,35	10,04	4,46	10,19	0,29	1,77	76,93	195,79
Орг. пит. стр. 506	Каша рисовая	60	90	1,57	2,86	2,26	4,89	15,89	30,82	125,25	217,88
Орг. пит. стр. 513	Хлеб пшеничный Чай сладкий	35 150	40 200	2,66 0	3,04 0	0,32 0	0,58 0	16,42 9,98	18,76 12,97	80,85 37,90	92,4 49,27
2 завтрак	Сок фруктовый	80	100	0,88	1,10	0,08	0,10	10,80	12,60	44,80	56,00
	Печенье	5	15	0,41	1,24	0,44	1,32	3,78	11,34	20,9	62,7
Итог*	X	X	X	9,87	18,28	7,56	17,08	57,16	88,26	386,63	674,04
										29%	33%

Обед

Орг. пит. стр. 364	Щи	200	250	0,74	1,40	2,24	3,64	5,56	8,30	64,21	94,16
Орг. пит. стр. 479	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	70	100	6,27	10,21	12,37	19,67	5,04	10,59	180,53	306,93
Орг. пит. стр. 500	Картофель отварной кусочками с маслом	110	150	2,22	3,00	2,62	5,77	17,81	24,16	107,04	138,24
Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированные	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35 20	40 40	2,66 1,3	3,04 2,6	0,32 0,2	0,36 0,4	16,42 8,0	18,76 16,04	80,85 38,0	92,4 76,0
Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22
Итог*	X	X	X	13,84	20,98	17,77	29,87	82,96	108,21	586,45	824,85
										44%	41%

Полдник

Орг. пит. стр. 412	Ватрушка	90	110	8,30	12,15	14,18	15,78	20,71	28,09	221,52	371,41	
Орг. пит. стр. 514	Какао на молоке	150	200	5,45	6,01	4,70	5,20	10,84	19,78	132,51	146,70	
Итого*	X	X	X	13,75	18,16	18,88	20,98	31,55	47,87	354,03	518,11	27%
Всего*	X	X	X	37,46	57,42	44,21	67,93	171,67	244,34	1327,1	2017	26%
	X	X	X	80%	84%	97%	95%	102%	102%	105%	107%	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Орг. пит. стр. 383	Суп молочный манный	150	200	2,63	3,85	1,37	4,48	6,22	10,93	54,81	126,41	
	Сыр твердый	3	5	0,69	1,15	0,87	2,45	-	-	10,8	18,0	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,56	16,42	18,76	80,85	92,4	
Орг. пит. стр. 513	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	
Итого*	X	X	X	9,9	12,52	6,06	11,49	41,2	52,18	264,74	376,86	25%

Обед

Орг. пит. стр. 376-377	Суп фасолевый	200	250	1,04	3,52	1,80	3,69	5,88	9,42	33,03	90,54	
Орг. пит. стр. 394	Гуляш куриный	50	80	4,97	8,55	10,09	18,27	0,87	1,43	100,98	190,39	
Орг. пит. стр. 506	Каша гречневая	60	90	1,57	2,86	2,26	4,89	15,89	30,82	125,25	217,88	
Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированные	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	10,42	15,76	80,85	92,4	
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	6,0	8,04	38,0	76,0	
Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22	
Итого*	X	X	X	12,19	21,3	14,69	27,64	69,19	95,83	493,93	784,33	45%

Полдник

Орг. пит. стр. 496	Омлет	30	60	2,93	4,85	3,56	7,13	0,34	2,68	48,90	97,80	
Орг. пит. стр. 509	Макаронь с твердым сыром	105/15	130/20	2,67/1,53	4,27/2,37	1,84/3,19	6,18/6,51	20,45/0	34,95/0	131,18/39,60	201,57/68,40	
Орг. пит. стр. 513	Хлеб пшеничный Чай сладкий	35 150	40 200	2,66 0	3,04 0	0,32 0	0,58 0	16,42 9,98	18,76 12,97	80,85 37,90	92,4 49,27	
	Фрукты	70	100	0,35	0,49	0,35	0,75	10,14	18,78	54,76	78,09	
Итого*	X	X	X	10,14	15,02	9,26	21,15	57,33	88,14	393,19	587,53	34%
Всего*	X	X	X	32,23	48,84	30,01	90,29	167,72	236,15	1151,86	1748,72	33%
	X	X	X	63%	64%	66%	77%	92%	88%	84%	86%	

ПЯТНИЦА

Завтрак

Орг. пит. стр. 382	Суп молочный гречневый	150	200	7,70	9,09	9,38	15,63	28,00	35,83	208,39	280,99	
Орг. пит. стр. 509-510	Булочка сдобная	35	40	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,60	
Орг. пит. стр. 514	Какао на молоке	150	200	5,45	6,01	4,70	5,20	10,84	19,78	132,51	146,70	
Итого*	X	X	X	17,54	20,56	18,6	26,46	64,05	90,47	492,95	632,29	38%
	X	X	X	63%	64%	66%	77%	92%	88%	84%	86%	

Обед

Орг. пит. стр. 380	Суп рисовый	200	250	1,51	2,42	4,86	6,6	8,96	20,27	76,71	103,81	
Орг. пит. стр. 395	Мясо куриное, тушеное с овощами в сметано-томатном соусе	100/5	150/10	8,26/0,11	14,39/0,30	18,38/0,41	22,03/1,02	6,45/0,43	10,58/1,26	194,84/5,78	291,79/15,27	
Орг. пит. стр. 359	Овощи консервированные	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	5,04	0,32	0,36	12,42	18,76	80,85	92,4	
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	3,6	0,2	0,4	8,0	16,04	38,0	76,0	

Орг. пит. стр. 516	Компот из сухофруктов	200	200	0,49	0,49	0	0	29,67	29,67	113,22	113,22		
Итого*	X	X	X	14,49	26,48	24,19	30,44	66,39	97,27	512	696,39	40%	41%
Полдник													
Орг. пит. стр. 407	Рыба жареная	30	70	16,26	19,96	5,84	8,02	1,66	3,66	131,20	165,58		
Орг. пит. стр. 507	Каша пшеничная	60	90	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41		
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
Орг. пит. стр. 439	Сок томатный	80	100	0,80	1,00	0,09	0,11	1,32	2,90	15,40	20,00		
Итого*	X	X	X	21,19	26,87	8,11	11,84	27,82	41,81	284,18	386,39	22%	22%
Всего*	X	X	X	53,22	73,91	50,9	68,74	158,26	229,55	1289,1	1715,0	3	7
	X	X	X	114%	108%	112%	96%	94%	96%	102%	91%		

По данному меню калорийность за 2 недели составляет: Ясли-1284,93-101% Сад-1794,84-96%

N белков выполнена: Ясли-45,29-97%; Сад-64,37-94%.

N жиров: Ясли-43,14-95%; Сад-71,3-99%.

N углеводов: Ясли-175,36-105% Сад-245,45-103%.

Мясо выдается в меню каждый день: Ясли-60 г.-100%; Сад-100 г.-100%.

Рыба в меню 4 раза: Ясли-20 г.-100 Сад-45 г.-100%.

Сыр твердый 5 раз: Ясли-3 г.-100%; Сад-5 г.-100%.

Молоко 10раз Ясли-300 г.-86%; Сад-350 г.-87%.

Яйца: Ясли-2,5 шт.-100%; Сад-5 шт.-100%

Литература:

«Организация питания детей в дошкольных учебных заведениях» 2014 г.

Авторы: Н.В. Омеляненко, Ю.Б. Баранова, К.В. Алексеенко, Л.Л. Рябчун.