


Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 30 г. Ельца «Ромашка»

 / Ларина Г.А. /
(подпись и ФИО)

«25» декабря 2023г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
для воспитанников от 1 до 3 лет ДОУ г. Ельца
на 2024 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

День 1

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Каша гречневая молочн. с масл. сл., с сах	150	6,72	5,45	22,11	163	54-20к (тк)
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
	Итого:		345	13,73	14,33	49,3	378
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп из овощей со сметаной	180/10	1,3	1,91	7,29	65	54-17с
	Гуляш отварного мяса	40/40	8,06	8,15	2,62	125	277
	Макаронные изд. отварные	110	4,06	3,32	19,47	124	317
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
	Итого:	560	15,21	13,59	55,54	440	
	Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,5	28
Булочка "Веснушка"		60	4,68	3,67	32,31	181	473
Кофейный напиток. с мол.		150	2,38	2,01	11,98	76	395 (тк)
Хлеб йодированный		20	1,58	0,2	9,66	48	Пром.
Итого:	260	9,05	7,73	56,45	333		
Всего:		1265	38,39	36,05	171,09	1195	

Неделя 1

День 2

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	3
	Каша "Дружба" из смеси круп с изюмом	150	7,83	8,33	30,56	221	177 (тк)
	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,02	5,91	34	393 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		338,5	10,37	12,27	51,73	359	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0,16	0,02	15,97	65	Пром.
Итого:		170	1,06	0,17	35,02	144	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,5	28	33
	Щи из св. капусты с мясом и со сметаной	180/10	2,45	4,52	7,63	88	67
	Тефтели из печени с рисом	60/30	5,75	6,27	9,88	119	284/350
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	101	321
	Кисель п/я из концентрата	150	0,05	0,03	22,9	74	648 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		600	12,33	16,38	69,2	475	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	9,16	6,93	11,23	144	237/351
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		260	14,52	11,1	23,62	253	
Всего:		1368,5	38,28	39,92	179,57	1231	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Какао с молоком	150	2,86	2,66	13,19	89	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		351	12,8	15,27	56,46	412	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат картоф. с морк., зел. горошком	30	0,9	2,15	5,5	35	54-34з
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	160/20	2,97	3,73	11,12	97	83/121
	Рыба, тушенная с овощами	40/40	7,66	3,85	7,2	74	247
	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,45	140	315
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		570	15,75	13,53	74,43	472	
Полдник	Омлет с сыром	80	6,7	15,8	1,4	184	216
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		240	9,72	17,85	18,16	282	
Всего:		1261	38,67	47,05	158,85	1210	

Неделя 1

День 4

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,92	14,1	109	93
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	5,84	33	392 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		335	6,79	7,86	35,2	246	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,37	0,8	15,78	72	Пром.
Итого:		150	0,9	0,15	19,05	79	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,37	0,03	3,49	16	40
	Суп картофельный с крупой	180	1,41	1,97	10,49	66	80
	Шницель из курицы	60	9,67	8,71	10,01	157	54-29м
	Рагу овощное	110	1,98	4,46	11,63	95	344
	Компот из апельсинов	150	0,16	0	9,79	38	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		560	15	15,38	56,71	437	
Полдник	Пудинг из творога с рисом.	80	8,58	7,95	15,14	179	236
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20	351
	Йогурт	150	4,18	3,74	19,42	129	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		260	13,94	12,69	42,04	352	
Всего:		1305	36,63	36,08	153	1114	

Неделя 1

День 5

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Яйцо вареное	48 (1 шт.)	6,1	5,5	0,34	76	213
	Каша мол. пшенная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	5,7	8,7	28,81	220	185
	Кофейный напиток. с мол.	150	2,38	2,01	11,98	76	395 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		389	16,62	20,13	56,39	476	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с клецками с мясом цыпл.	180/10	3,64	6,02	8,74	84	85/120
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	140/20	6,25	9,45	19,78	260	298/357
	Компот из свежих яблок	150	0,13	0	12,18	48	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		530	11,43	15,68	52	457	
Полдник	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,7	26	20
	Жаркое по-домашнему с печенью	100	9,66	6,32	11,65	115	276 (тк)
	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,02	5,91	34	393 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		293,5	10,97	7,96	25,09	199	
Всего:		1312,5	39,42	44,17	143,28	1176	

Неделя 2

День 1

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3.99	6.83	10.43	117	3
	Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах.	100/3/2	4.04	5.84	34.75	143	205 (тк)
	Какао с молоком	150	2.86	2.66	13.19	89	397 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		300	11.68	15.43	63.2	373	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0.9	0.15	19.05	79	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1.37	1.8	15.78	81	Пром.
Итого:		170	2.27	1.95	34.83	160	
Обед	Суп картоф. с горохом и мясом	180/10	5.31	3.86	9.11	122	81/115
	Печень, тушенная в соусе	30/30	6.18	3.41	2.4	80	592 (тк)
	Каша гречневая	110	3.35	3.68	14.86	107	314
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	15.57	66	398 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.21	11.3	65	Пром.
	Итого:		540	16.76	11.37	53.24	440
Полдник	Рыба, запеченная с овощами	100	4.78	7.7	6.6	125	267
	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	5.84	33	392 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		315	5.61	7.82	17.27	182	
Всего:		1325	36.32	36.57	168.54	1155	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша "Янтарная"(пшено+ябл)	150	6,1	7,26	28,8	205	180
	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,02	5,91	34	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,37	0,8	15,78	72	Пром.
Итого:		348,5	10,8	12,1	70,58	438	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,7	26	20
	Борщ с карт. (Свекольник) со сметаной	180/5	1,62	4,11	10,31	85	58
	Котлеты рыбные любительские	60	8,4	2,92	6,81	88	256
	Картофель тушеный в соусе	110	2,35	6,52	17,11	136	133 (тк)
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		565	14,58	15,28	63,09	461	
Полдник	Сырники из творога с маслом слив.	80/5	8,17	8,38	17,3	211	54-6т (тк)
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		245	13,53	12,55	29,69	320	
Всего:		1258,5	39,31	40,33	173,16	1263	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Суп молочный крупой	150	4,35	4,46	18,43	112	94
	Кофейный напиток. с мол.	150	2,38	2,01	11,98	76	395 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		355	9,17	10,39	45,67	292	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0,16	0,02	15,97	65	Пром.
Итого:		170	1,06	0,17	35,02	144	
Обед	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,49	16	41
	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,04	2,18	11,28	81	84
	Биточки из говядины	60	6,76	6,93	9,42	137	282 (тк)
	Рагу овощное	110	1,98	4,46	11,63	95	344
	Компот из апельсинов	150	0,16	0	9,79	38	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		560	14,72	13,81	56,91	432	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	215
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	75	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		240	12,66	17,31	12,64	256	
Всего:		1325	37,61	41,68	150,24	1124	

Неделя 2

День 4

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
	Итого:		351	13,72	17,47	50,37	411
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
	Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,5	28	45
	Суп-лапша домашняя	180	1,6	3,65	17,55	74	86
	Плов из птицы (цыплят-бройл.)	150	13,02	11,41	26,76	261	304
	Компот из свежих яблок	150	0,13	0	12,18	48	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
	Итого:		540	16,57	17,12	70,29	476
Полдник	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	80/20	10,45	10,22	24,23	240	235/351
	Кисель п/я из концентрата	150	0,05	0,03	22,9	74	648 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
	Итого:		260	11,29	10,35	51,96	338
Всего:		1251	41,98	45,34	182,42	1269	

Неделя 2

День 5

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. манная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,18	8,14	25,39	199	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	5,84	33	392 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		341	9,45	12,18	51,32	359	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,5	28	33
	Рассольник ленингр. со сметаной	180/10	1,59	4,18	12,3	93	76
	Бефстроганов из оварного мяса	40/40	8,72	10,69	2,19	125	278/356
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	101	321
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		590	14,77	20,43	58,14	473	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,17	3,11	78,53	182	453/458
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	400
Итого:		200	4,57	4,07	7,56	267	
Всего:		1231	29,19	37,08	126,82	1143	

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации (2024г).

Показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность (ккал/сут)
	Б	Ж	У	
Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания	33,6	37,6	162,4	1120,0
Фактическое среднее значение по меню	37,8	40,6	163,4	1200
Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, %	112,5	108	101	107

Используемая литература.

8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2010 г., «ДеЛи принт».
10. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. МОСКВА 2004 г., «Хлебпродинформ».
11. Химический состав пищевых продуктов. И.М. Скурихин.
12. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические материалы. Москва 2001 г. И.Я. Конь.
13. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
14. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск 2021 г.
8. Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21.

Исполнитель: ведущий технолог Г.И. Тимохина 2-92-83; 8-920-248-57-87

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 12
двенадцать листов.
Заведующий МБДОУ
детским садом № 30 г. Ельца
«Ромашка» Ларина Г.А. Ларина