

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 14 города Ельца

 Огнева Н.В. / Огнева Н.В. /

(подпись и ФИО)

«28» сентября 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 699338079902348272D9CADE73F1FCAA

Владелец: Огнева Наталья Васильевна

Действителен: с 22.06.2023 до 14.09.2024

**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	6.64	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	59.56	440	
Обед	Винегрет овощной	30	0.41	1.85	2.5	28	45
	Булочка "Веснушка"	60	4.68	7.11	39.83	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	11.17	63.97	333	
Всего:		1265	38.39	39.49	182.63	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, тушеная 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.
	<i>Итого:</i>	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.
	<i>Итого:</i>	150	0.9	0.15	19.05	79	
Обед	Икра свекольная	30	0.7	1.37	3.7	30	54
	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.
	<i>Итого:</i>	560	15.33	16.72	56.92	451	
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.
	<i>Итого:</i>	260	13.94	12.69	42.04	352	
Всего:		1305	36.96	37.42	153.21	1128	

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	Биточки рыбные запеченные	50	6.21	3.57	4.85	76	255
	Пюре из свеклы	80	1.2	1.7	7	58	324
	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	8.3	5.39	22.59	192	
Всего:		1312.5	36.75	41.6	140.78	1169	

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, с гренками	180/10	5.08	3.92	18.59	131	81/115
	Бефстроганов из оварного мяса	40/40	8.72	10.69	2.19	125	278/356
	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:		560	19.07	18.71	62.51	494	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему с печенью	100	9.66	6.32	11.65	115	276 (тк)
	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:		260	10.49	6.44	22.32	172	
Всего:		1290	43.51	42.53	182.86	1199	

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.
Итого:		348.5	9.43	11.3	54.8	366	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
Итого:		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	Горошек зеленый консерв. порц.	30	0.96	0.07	2.16	26	(тк)
	Борщ с карт. (Свекольник) со сметаной	180/5	1.62	5.1	17.54	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	15.12	14.82	69.78	461	
Полдник	Сырники из творога с маслом слив.	80/5	8.17	8.34	27.3	251	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	12.51	39.69	360	
Всего:		1258.5	38.48	39.03	174.07	1231	

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	Икра морковная	30	0.65	1.37	3.26	28	54
	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	15	15.15	56.68	444	
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	37.89	43.02	150.01	1136	

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
	Печень, тушенная в соусе	30/30	6.18	3.41	2.4	80	592 (тк)
	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:		570	12.23	13.15	58.35	428	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	2.56	4.64	70.6	198	453/458(тк)
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.07	7.56	85	400
Итого:		210	7.13	8.71	78.16	283	
Всего:		1221	29.21	34.44	197.63	1114	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2010 г., «ДеЛи принт».
10. Сборник технических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
14. Сборник рецептур 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.