

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 19 города Ельца

  
(подпись и ФИО)

«    » \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд  
для воспитанников от 1 до 3 лет ДОУ г. Ельца  
на 2025 год  
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1.65	3.82	10.43	80	1
	Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах.	100/3/2	4.04	5.84	34.75	143	205 (тк)
	Кофейный напиток. с молоком	150	2.38	2.01	11.98	76	395 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>9.65</b>	<b>11.87</b>	<b>66.82</b>	<b>346</b>
<b>2-завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0.9	0.15	19.05	79	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0.16	0.02	15.97	65	Пром.
	<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>1.06</b>	<b>0.17</b>	<b>35.02</b>	<b>144</b>
<b>Обед</b>							
	Щи из св. капусты со сметаной	180/10	1.51	5	6.46	77	67
	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	8.72	10.69	2.19	125	278/356
	Каша гречневая	110	3.35	3.68	14.86	107	314
	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.
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>15.37</b>	<b>19.58</b>	<b>49.67</b>	<b>435</b>	
<b>Итого:</b>	Котлеты рыбные любительские	60	6.49	4.63	6.81	96	256 (тк)
	Картофель в молоке	100	2.34	2.46	13.15	85	319
	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.
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>9.67</b>	<b>7.22</b>	<b>47.69</b>	<b>279</b>
<b>Всего:</b>		<b>1350</b>	<b>35.75</b>	<b>38.84</b>	<b>199.2</b>	<b>1204</b>	

Неделя 1

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3.99	6.83	10.43	117	3
	Каша мол. манная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6.18	8.14	25.39	199	185
	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.
<b>Итого:</b>		<b>364.5</b>	<b>11.85</b>	<b>15.19</b>	<b>51.39</b>	<b>397</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	30	0.43	1.83	2.5	28	33
	Суп картоф. с горохом и с гречками	180/10	5.08	3.92	18.59	131	81/115(тк)
	Котлеты из говядины	60	6.76	6.93	9.42	137	282 (тк)
	Картофельное пюре	110	2.24	3.52	14.99	101	321
	Компот из апельсинов	150	0.16	0	9.79	38	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.21	11.3	65	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>16.08</b>	<b>16.41</b>	<b>66.59</b>	<b>500</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	80/20	10.45	10.22	24.23	240	235/351
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.07	7.56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>15.81</b>	<b>14.39</b>	<b>36.62</b>	<b>349</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1294.5</b>	<b>44.14</b>	<b>46.39</b>	<b>164.4</b>	<b>1290</b>	

Неделя 1

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1.65	3.82	10.43	80	1
	Каша мол. пшенная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	5.7	8.7	28.81	220	185
	Чай с молоком	150	2.23	1.95	11.93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	<b>Итого:</b>		<b>351</b>	<b>11.16</b>	<b>14.67</b>	<b>60.83</b>	<b>421</b>
<b>2-завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	30	0.42	1.52	2.7	26	20
	Рассольник ленингр. со сметаной	180/10	1.59	4.18	12.3	93	76
	Жаркое по-домашнему с печенью	50/110	11.58	5.08	17.86	183	276 (тк)
	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.
	<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>15.13</b>	<b>10.99</b>	<b>56.34</b>	<b>415</b>
<b>Полдник</b>	Омлет с сыром	80	6.7	15.8	1.4	184	216
	Какао с молоком	150	2.86	2.66	13.19	89	397 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
	<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>9.56</b>	<b>18.46</b>	<b>14.59</b>	<b>273</b>
<b>Всего:</b>		<b>1251</b>	<b>36.25</b>	<b>44.52</b>	<b>141.56</b>	<b>1153</b>	

Неделя 1

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	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
	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	5.84	33	392 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>314</b>	<b>9.19</b>	<b>12.53</b>	<b>44.28</b>	<b>333</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0.9	0.15	19.05	79	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1.37	1.8	15.78	91	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>2.27</b>	<b>1.95</b>	<b>34.83</b>	<b>170</b>	
<b>Обед</b>	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 с/фруктов	150	0.38	0	14.86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.21	11.3	65	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>16.82</b>	<b>17.12</b>	<b>72.97</b>	<b>489</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сметаной	80/10	11.83	10.88	12.8	173	229
	Йогурт	150	4.18	3.74	19.42	109	401
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>16.8</b>	<b>14.72</b>	<b>37.05</b>	<b>306</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1274</b>	<b>45.08</b>	<b>46.32</b>	<b>189.13</b>	<b>1298</b>	

Неделя 1

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3.99	6.83	10.43	117	3
	Суп молочный с крупой	150	4.35	4.46	18.43	112	94
	Какао с молоком	150	2.86	2.66	13.19	89	397 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>11.99</b>	<b>14.05</b>	<b>46.88</b>	<b>342</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	30	0.37	0.03	3.49	16	41
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	160/20	2.97	3.73	11.12	97	81/115(тк)
	Шницель рыбный нат.	60	7.36	5.91	7.18	102	258
	Рагу из овощей	110	1.98	4.46	11.63	95	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.
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>14.14</b>	<b>14.37</b>	<b>67.62</b>	<b>449</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	1шт/48	6.09	5.52	0.34	76	213
	Пирожки печеные с повидлом	60	3.46	4.42	33.34	160	454
	Чай с молоком	150	2.23	1.95	11.93	74	394 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>268</b>	<b>12.57</b>	<b>11.99</b>	<b>50.44</b>	<b>334</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1273</b>	<b>39.1</b>	<b>40.81</b>	<b>174.74</b>	<b>1169</b>	

Неделя 2

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>13.73</b>	<b>14.33</b>	<b>49.3</b>	<b>378</b>
<b>2-завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0.9	0.15	19.05	79	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0.16	0.02	15.97	65	Пром.
	<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>1.06</b>	<b>0.17</b>	<b>35.02</b>	<b>144</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой и мясом	180/10	3.94	2.31	10.54	79	80 (тк)
	Оладьи из печени по - кунцевски	60	9.01	5.92	8.15	121	54-35м
	Макаронные изд. отварные	110	4.06	3.32	19.47	124	317
	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.
	<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>18.93</b>	<b>11.97</b>	<b>65.03</b>	<b>455</b>
	<b>Полдник</b>	Салат картоф. с морк., зел. горошком	50	1.42	3.59	9.17	59
Плюшка сдобная		50	3.87	2.35	26.04	137	466
Кофейный напиток. с молоком		150	2.38	2.01	11.98	76	394 (тк)
Хлеб йодированный		10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>			<b>260</b>	<b>8.46</b>	<b>8.05</b>	<b>52.02</b>	<b>296</b>
<b>Всего:</b>		<b>1315</b>	<b>42.18</b>	<b>34.52</b>	<b>201.37</b>	<b>1273</b>	

Неделя 2

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	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	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>338.5</b>	<b>8.64</b>	<b>11.2</b>	<b>49.97</b>	<b>343</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	30	0.42	1.52	2.7	26	20
	Суп картофельный с рыбой	160/20	4.04	2.18	11.28	81	84
	Зразы рубленые из гов.	70	9.45	11.42	10.85	186	456 (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.
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>17.94</b>	<b>18.85</b>	<b>65.98</b>	<b>520</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	14.42	10.54	16.37	218	237/351
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.07	7.56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>19.78</b>	<b>14.71</b>	<b>28.76</b>	<b>327</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1268.5</b>	<b>46.76</b>	<b>45.16</b>	<b>154.51</b>	<b>1234</b>	

Неделя 2

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	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
	Какао с молоком	150	2.86	2.66	13.19	89	397 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>9.61</b>	<b>10.5</b>	<b>42.55</b>	<b>302</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0.9	0.15	19.05	79	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1.37	1.8	15.78	91	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>2.27</b>	<b>1.95</b>	<b>34.83</b>	<b>170</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблок	30	0.37	0.03	3.49	16	40
	Борщ с карт. (Свекольник) с мясом и смет.	180/10/10	6.855	5.3	17.54	107	58 (тк)
	Рыба, запеченная с морковью	60	6.86	3.69	1.45	67	253
	Рис отварной	100	2.43	3.59	24.45	140	315
	Компот из апельсинов	150	0.16	0	9.79	38	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.21	11.3	65	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>18.085</b>	<b>12.82</b>	<b>68.02</b>	<b>433</b>	
<b>Полдник</b>							
	Котлета, запеченная в тесте	70	7.49	6.15	23.41	199	1038 (тк)
	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	5.84	33	392 (тк)
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>7.53</b>	<b>6.17</b>	<b>29.25</b>	<b>232</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1295</b>	<b>37.495</b>	<b>31.44</b>	<b>174.65</b>	<b>1137</b>	

Неделя 2

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	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
	Чай с молоком	150	2.23	1.95	11.93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>341</b>	<b>11.38</b>	<b>14.46</b>	<b>50.37</b>	<b>374</b>	
<b>2-завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	30	0.43	1.83	2.5	28	33
	Суп из овощей со сметаной	180/10	1.3	1.91	7.29	65	54-17с
	Биточек из курицы	60	9.64	8.69	9.99	157	54-28м
	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.
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>15.51</b>	<b>19.16</b>	<b>63.05</b>	<b>512</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с повидлом	80/10	12.72	4.56	23.09	196	54-6т (тк)
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	75	401
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>17.86</b>	<b>8.41</b>	<b>34.22</b>	<b>295</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1261</b>	<b>45.15</b>	<b>42.43</b>	<b>157.44</b>	<b>1225</b>	

Неделя 2

2025г

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		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1.65	3.82	10.43	80	1
	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.
<b>Итого:</b>		<b>338.5</b>	<b>10.37</b>	<b>12.27</b>	<b>51.73</b>	<b>359</b>	
<b>2-завтрак</b>	Печенье/вафли порционные	20	1.37	1.8	15.78	91	Пром.
	Кисель п/я из концентрата	150	0.05	0.03	22.9	74	648 (тк)
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>1.42</b>	<b>1.83</b>	<b>38.68</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	30	0.41	1.85	2.5	28	45
	Суп картофельный с клецками	180	1.53	2.42	8.74	63	85/120
	Капуста тушеная с мясом	40/110	12.67	10.2	14.09	154	54-10м (тк)
	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.
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>16.15</b>	<b>14.68</b>	<b>48.81</b>	<b>358</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157	215
	Кофейный напиток. с молоком	150	2.38	2.01	11.98	76	395 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>10.69</b>	<b>15.57</b>	<b>18.32</b>	<b>257</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1288.5</b>	<b>38.63</b>	<b>44.35</b>	<b>157.54</b>	<b>1139</b>	

## Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации (2025г).

Показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность (ккал/сут)
	Б	Ж	У	
<b>Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания</b>	33,6	37,6	162,4	1120,0
<b>Фактическое среднее значение по меню</b>	37,3	41,4	171,1	1200,00
<b>Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, %</b>	111	110	105	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.