

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 19 города Ельца



Ошерева И.В. / *Ошерева И.В.* /

(подпись и ФИО)

_____ 2024г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
для воспитанников от 3 до 7 лет ДОУ г. Ельца
на 2025 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

2025г

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 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
	Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах.	100/3/2	4.04	5.84	34.75	143	205 (тк)
	Кофейный напиток. с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2.37	0.3	14.49	71	Пром.
Итого:		340	10.91	12.37	74.03	385	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Пастильные изделия порц.	30	0.24	0.03	23.94	98	Пром.
Итого:		210	1.32	0.21	46.8	193	
Обед							Пром.
	Щи из св. капусты со сметаной	200./10	1.65	5.4	7.16	84	67
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	10.92	13.36	2.74	156	278/356
	Каша гречневая	130	3.96	4.34	17.55	126	314
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		660	18.86	23.38	60.35	525	
Полдник	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	180	0.06	0.04	27.5	89	648 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		360	10.47	7.33	57.12	317	
Всего:		1570	41.56	43.29	238.3	1420	

Неделя 1

2025г

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 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. манная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6.18	8.14	25.39	199	185
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	7.1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2.37	0.3	14.49	71	Пром.
	Итого:		358	12.66	15.29	57.41	428
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	50	0.72	3.05	4.18	47	33
	Суп картоф. с горохом и с гречками	200/10	5.64	4.35	20.66	145	81/115(тк)
	Котлеты из говядины	70	7.88	10.34	10.99	160	282 (тк)
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	119	321
	Компот из апельсинов	180	0.19	0	11.74	45	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
	Итого:	680	18.96	22.18	80.36	602	
Полдник	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	80/20	10.45	10.22	24.23	240	235/351
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:	300	17.51	15.3	42.96	389	
Всего:		1438	49.53	53.17	190.53	1463	

Неделя 1

2025г

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 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. пшениная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	5.7	8.7	28.81	220	185
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2.37	0.3	14.49	71	Пром.
	Итого:		391	12.39	15.16	68.04	460
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	50	0.7	2.54	4.51	44	20
	Рассольник ленингр. со сметаной	200/10	1.86	5.59	13.81	113	76
	Жаркое по-домашнему с печенью	50/130	13.63	5.98	21.02	215	276 (тк)
	Компот из свежих яблок	180	0.16	0	14.61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
	Итого:		660	18.23	14.39	69.03	515
Полдник	Омлет с сыром	100	8.38	19.75	1.75	230	216
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:		300	12.05	22.94	17.57	384
Всего:		1451	43.07	52.89	164.44	1403	

Неделя 1
День 4

2025г

Возрастная категория от 3 до 7 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
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.06	40	392 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		381	10	12.63	50.33	363	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	1.42	2.7	33.5	137	Пром.
	Итого:	210	2.5	2.88	56.36	232	
Обед	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47	45
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	19.5	82	86
	Плов из птицы (цыплят- бройл.)	150	13.02	11.41	26.76	261	304
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		620	17.8	18.83	83.38	549	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	80/10	11.83	10.88	12.8	173	229
	Йогурт	180	5.04	4.5	23.4	132	401
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		280	17.66	15.48	41.03	329	
Всего:		1491	47.96	49.82	231.1	1473	

Неделя 1

2025г

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 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
	Суп молочный с крупой	200	5.8	5.94	22.9	149	94
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:		435	15.04	16.16	58.81	420
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 моркови	50	0.62	0.05	5.81	26	41
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	180/20	3.3	4.14	12.35	108	83/121
	Шницель рыбный нат.	70	7.81	7.01	8.41	119	258
	Рагу из овощей	130	2.34	5.27	13.73	112	344
	Кисель п/я из концентрата	180	0.06	0.04	27.5	89	648 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
	Итого:		670	16.01	16.79	82.88	540
Полдник	Яйцо вареное с зел. гор.	48/20	6.71	5.56	2.49	84	213/10 (тк)
	Пирожки печеные с повидлом	60	3.46	4.42	33.34	160	454
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:		328	14.42	12.52	59.8	380
Всего:		1533	45.87	45.87	211.29	1384	

Неделя 2

2025г

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 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	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		385	14.96	14.82	56.51	416	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Пастильные изделия порц.	30	0.24	0.03	23.94	98	Пром.
Итого:		210	1.32	0.21	46.8	193	
Обед							Пром.
	Суп картофельный с крупой и мясом	200/10	4.38	2.57	11.71	88	80 (тк)
	Оладьи из печени по - кунцевски	70	10.5	6.9	9.5	141	54-35м
	Макаронные изд. отварные	130	4.78	3.91	22.9	146	317
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		630	22.15	13.91	77.86	540	
Полдник	Салат картоф. с морк., зел. горошком	50	1.42	3.59	9.17	59	54-34з
	Плюшка сдобная	60	4.66	2.83	31.38	165	466
	Кофейный напиток. с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		300	9.72	8.93	59.74	339	
Всего:		1525	48.15	37.87	240.91	1488	

Неделя 2

2025г

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 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	180/7	0.12	0.02	7.1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		382	9.45	11.3	55.99	373	
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	50	0.7	2.54	4.51	44	20
	Суп картофельный с рыбой	180/20	4.49	2.42	12.53	90	84
	Зразы рубленые из гов.	80	10.8	13.04	12.4	212	456 (тк)
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	119	321
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		680	20.97	22.44	80.05	624	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	14.42	10.54	16.37	218	237/351
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		300	21.48	15.62	35.1	367	
Всего:		1462	52.3	49.76	180.94	1408	

Неделя 2

2025г

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 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.	200	5.75	5.22	18.8	145	93
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		425	12.65	12.43	54.71	379	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	1.42	2.7	33.5	137	Пром.
Итого:		210	2.5	2.88	56.36	232	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0.43	2.61	3.94	41	40
	Борщ с карт. (Свекольник) с мясом и смет.	200/10/10	2.44	5.89	19.34	119	58 (тк)
	Рыба, запеченная с морковью	80	9.14	4.92	1.94	89	253
	Рис отварной	100	2.43	3.59	24.45	140	315
	Компот из апельсинов	180	0.19	0	11.74	45	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		670	16.51	17.29	76.49	520	
Полдник	Котлета, запеченная в тесте	90	9.64	7.91	30.09	256	1038 (тк)
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.06	40	392 (тк)
Итого:		270	9.7	7.93	37.15	296	
Всего:		1575	41.36	40.53	224.71	1427	

Неделя 2

2025г

День 4

Возрастная категория от 3 до 7 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
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:		381	12.61	14.95	57.58	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 из свеклы отварной	50	0.72	3.05	4.18	47	33
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1.74	3.96	8.42	72	54-17с
	Биточек из курицы	70	11.24	10.13	11.64	183	54-28м
	Картофель тушеный в соусе	130	2.78	7.7	20.19	161	133 (тк)
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
	Итого:		680	18.81	25.12	77.33	622
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80/10	12.72	4.56	23.09	196	54-6т (тк)
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		290	19.52	9.26	40.31	335	
Всего:		1451	51.34	49.73	185.02	1413	

Неделя 2

2025г

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 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 "Дружба" из смеси круп с изюмом	150	7.83	8.33	30.56	221	177 (тк)
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	7.1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		382	11.18	12.37	57.75	389	
2-завтрак	Печенье/вафли порционные	30	1.42	2.7	33.5	137	Пром.
	Кисель п/я из концентрата	180	0.06	0.04	27.5	89	648 (тк)
Итого:		210	1.48	2.74	61	226	
Обед	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47	45
	Суп картофельный с клецками	200	1.7	2.69	9.71	70	85/120
	Капуста тушеная с мясом	50/130	14.12	10.74	21.13	195	54-10м (тк)
	Компот из свежих яблок	180	0.16	0	14.61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		650	18.54	16.8	64.75	455	
Полдник	Омлет натуральный	100	9.4	16.83	1.89	196	215
	Кофейный напиток. с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		300	13.83	19.44	25.91	334	
Всего:		1542	45.03	51.35	209.41	1404	

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации (2025г).

Показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность (ккал/сут)
	Б	Ж	У	
Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания	43,20	48,00	208,80	1440,00
Фактическое среднее значение по меню	44,68	47,4	207,6	1430,00
Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, %	103	99	99	99

Используемая литература.

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2010 г., «ДеЛи принт».
3. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. МОСКВА 2004 г., «Хлебпродинформ».
4. Химический состав пищевых продуктов. И.М. Скурихин.
5. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические материалы. Москва 2001 г. И.Я. Конь.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
7. 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.