

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №5»
/Н.А.Кобякова
22 января 2024 года



Примерное 10-дневное меню с организацией 4-разового питания для детей дошкольного образовательного учреждения с 10-часовым пребыванием в возрасте с 1,5 до 3 лет.

Примерное меню составлено на основании:

1. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» (Пермь 2021 г.);
2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» (Пермь 2011 г.).

1 день

№ рецептуры	наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
завтрак						
162 (2011)	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	140	4,32	4,10	19,35	131,55
267	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
469	молоко кипяченое	150	4,35	3,98	7,20	80,25
	Итого:	350	15,29	12,84	36,69	321,60
2-й завтрак						
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	94,50
обед						
2	салат витаминный	40	0,48	2,04	2,20	29,20
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
131	суп-пюре из картофеля	150	3,48	3,57	10,29	87,15
341	котлеты "Пермские"	50	8,00	7,75	6,00	126,50
380	капуста тушеная	50	1,00	1,70	3,80	34,50
256	макаронные изделия отварные	60	2,22	1,98	11,82	73,80
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54,00
143	гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
	Итого:	593	19,82	19,22	73,49	546,89
ПОЛДНИК						
531	ватрушки с творогом	50	6,50	2,33	18,08	120,00
460	чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
	Итого:	200	7,70	3,31	26,71	168,00
	Итого за день:	1243,00	44,31	35,87	157,89	1130,99

2-й день

2-й день						
завтрак						
168 (2011)	каша ячневая молочная вязкая	130	4,58	3,01	17,07	113,75
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариан	40	1,42	3,38	20,80	119,11
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
496	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70,20
итого:		370	8,20	6,93	62,36	344,26
2-й завтрак						
501	сок	180	0,90	0,18	18,18	77,40
итого:		180	0,90	0,18	18,18	77,40
обед						
45	салат сельдь с картофелем	40	2,56	3,40	2,96	52,80
100	рассольник ленинградский	150	1,58	3,06	7,95	65,70
321	мясо тушеное	50	8,00	7,50	2,50	109,50
211	каша рассыпчатая с овощами	120	2,74	2,46	27,14	141,71
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
457	чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50
итого:		530	16,55	16,66	57,37	445,01
ПОЛДНИК						
373	котлеты "Нежные"	50	9,30	6,20	3,15	106,00
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	10	0,33	0,62	0,64	9,45
486	компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,50
152	Картофель отварной с маслом	110	3,04	5,66	11,31	107,90
итого:		320	12,75	12,56	23,43	257,85
итого за день:		1400	38,40	36,33	161,34	1124,52

3-й день

3-й день						
завтрак						
148	овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
269	омлет с зеленым горошком	80	5,33	8,00	2,56	103,47
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
464	кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70
итого:		350	9,98	9,45	33,45	259,27
2-й завтрак						
469	молоко кипяченое	150	4,35	3,98	7,20	80,25
итого:		150,00	4,35	3,98	7,20	80,25
обед						
15	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,40	1,04	27,20
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
127	суп гороховый	150	4,44	1,97	9,47	73,35
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
377	пюре картофельное	120	3,24	4,80	6,96	84,00
359	печень, тушенная в соусе сметанном	50	8,30	4,00	4,65	88,00
494	компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,01	13,13	54,00
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
итого:		653	19,93	15,58	68,59	495,12
ПОЛДНИК						
240	Плов вегетарианский с сухофруктами	130	3,71	2,86	45,96	224,90
459	чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
итого:		280	3,94	2,94	53,09	254,90
итого за день:		1433	38,2	31,95	162,33	1089,54

4-й день

4-й день						
завтрак						
284	суфле из творога паровое	100	13,00	5,00	13,00	149,00
86	повидло, джем, варенье (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20
Ф1	фрукт (яблоко или др. при наличии)	90	0,36	0,36	8,82	39,96
459	чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
итого:		350	13,63	5,44	35,45	245,16
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,83	80,25
итого:		150	4,35	3,75	6,83	80,25
обед						
103	Щи из свежей капусты	150	0,78	2,66	2,07	35,40
433	сметана 15% (с термообработкой)	5	0,12	0,75	0,16	7,88
297 (2011)	каша гречневая рассыпчатая	120	1,60	5,54	30,91	179,93
327	гуляш из отварной говядины	50	10,00	9,75	1,65	129,00
1	салат из белокачанной капусты	40	0,58	2,40	3,36	37,60
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
486	компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,50
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
итого:		558	16,28	23,14	64,46	526,28
ПОЛДНИК						
299	рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,89	0,82	2,39	36,79
384	пюре из овощей по-московски	110	1,54	5,06	7,81	82,50
460	чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00
итого:		310	7,63	6,86	18,83	167,29
итого за день:		1368	41,89	39,19	125,57	1018,98

5-й день

5-й день						
завтрак						
161(2011)	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	5,44	3,40	23,76	147,44
63	бутерброд с сыром (1-й вариант)	30	4,60	6,00	6,67	99,33
469	молоко кипяченое	170	4,93	4,51	8,16	90,95
итого:		350	14,97	13,91	38,59	337,72
2-й завтрак						
501	сок	180	0,90	0,18	18,18	77,40
итого:		180	0,9	0,18	18,18	77,4
обед						
119	суп картофельный с рыбой	150	7,08	2,34	6,48	75,30
256	макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,00	1,86	1,91	28,35
357	оладьи из печени по-кунцевски	50	8,50	2,65	7,00	86,50
6	салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	40	0,40	2,40	2,00	31,20
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
486	компот из свежих плодов и ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,50
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого:		593	25,38	15,33	72,26	528,82
ПОЛДНИК						
543	булочка дорожная	50	3,58	6,67	24,00	170,83
457	чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50
итого:		200	3,73	6,75	30,98	199,33
итого за день:		1323	44,98	36,17	160,01	1143,27

6-й день						
завтрак						
139	суп молочный с макаронными изделиями	170	4,90	5,51	16,75	136,17
69	бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,37	9,43	8,57	125,14
457	чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50
итого:		350	6,42	15,02	32,30	289,81
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,83	80,25
итого:		150	4,35	3,75	6,83	80,25
обед						
32	салат из свеклы с сыром	40	1,20	3,36	2,80	46,40
128	суп-лапша домашняя	150	1,50	2,31	6,68	53,55
Ф2	фрукт (апельсин или др. при наличии)	100	0,90	0,20	8,10	37,80
328	жаркое по-домашнему	150	14,10	10,73	19,35	230,25
487	компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	10,65	45,00
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
итого:		640	21,81	17,29	70,36	524,40
ПОЛДНИК						
22	салат из моркови и яблок	30	0,30	1,83	2,25	26,70
547	коржик молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,33
501	сок	180	0,90	0,18	18,18	77,40
итого:		260	3,53	6,09	41,10	232,43
итого за день:		1400	36,11	42,15	150,59	1126,89

7-й день

7-й день						
завтрак						
165 (2011)	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,42	4,02	22,92	145,57
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	1,07	2,53	15,60	89,33
457	чай с сахаром	170	0,17	0,09	7,91	32,30
итого:		350	5,66	6,64	46,43	267,2
2-й завтрак						
501	сок	180	0,90	0,18	18,18	77,40
итого:		180	0,90	0,18	18,18	77,40
обед						
123	суп картофельный с фрикадельками	180	6,44	6,89	5,40	109,44
15	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,40	1,04	27,20
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
373	котлеты "Нежные"	50	9,30	6,20	3,15	106,00
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,67	1,24	1,27	18,90
377	пюре картофельное	60	1,62	2,40	3,48	42,00
380	капуста тушеная	60	1,20	2,04	4,56	41,40
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54,00
итого:		653	24,23	23,36	59,31	544,91
ПОЛДНИК						
329	бигус	130	11,70	8,65	3,38	138,45
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
459	чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
итого:		300	13,53	9,03	18,53	209,65
итого за день:		1483	44,32	39,21	142,45	1099,16

8-й день

8-й день						
завтрак						
159 (2011)	каша манная молочная вязкая	150	4,78	3,37	26,98	157,32
460	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого:		360	8,50	4,78	52,09	285,12
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,83	80,25
итого:		150	4,35	3,75	6,83	80,25
обед						
98	свекольник	150	1,40	2,84	6,20	55,95
433	сметана 15% (с термообработкой)	5	0,12	0,75	0,16	7,88
5	салат из капусты белокачанной и огурцов	40	0,40	2,40	1,24	28,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
307	котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5,00	52,86
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
387	рис, припущенный с томатом	120	3,00	3,16	23,64	136,32
487	компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	10,65	45,00
итого:		568	15,46	12,13	69,79	451,38
ПОЛДНИК						
24	салат из моркови с сухофруктами	30	0,36	1,83	4,86	37,50
535	Пирожки печеные из сдобного теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83
496	Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,50
итого:		230	3,53	4,28	33,51	186,83
итого за день:		1308	31,84	24,94	162,22	1003,58

9-й день						
завтрак						
139	суп молочный с макаронными изделиями	170	4,90	5,51	16,75	136,17
63	бутерброд с сыром (1-й вариант)	30	4,60	6,00	6,67	99,33
464	кофейный напиток	150	1,05	0,90	8,55	47,25
итого:		350	10,55	12,41	31,97	282,75
2-й завтрак						
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
итого:		100	1,5	0,5	21	94,5
обед						
123	суп картофельный с фрикадельками	150	5,37	5,75	4,50	91,20
2	салат витаминный	40	0,48	2,04	2,20	29,20
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
175	овощи в молочном соусе	120	3,02	5,69	8,50	97,37
408	сметанный соус	20	0,30	1,87	0,48	19,94
357	оладьи из печени по-кунцевски	50	8,50	2,65	7,00	86,50
494	компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,01	13,13	54,00
итого:		553	19,5	19,81	43,95	433,38
ПОЛДНИК						
373	котлеты "Нежные"	50	9,30	6,20	3,15	106,00
422	соус красный основной	30	0,60	0,78	1,86	16,89
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
459	чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
380	капуста тушеная	110	2,20	3,74	8,36	75,90
итого:		360	13,85	10,96	30,34	275,59
итого за день:		1363	45,40	43,68	127,26	1086,22

10-й день						
завтрак						
284	суфле из творога паровое	100	13,00	5,00	13,00	149,00
86	повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,12	0,00	19,50	78,60
Ф1	фрукт (яблоко или др. при наличии)	90	0,36	0,36	8,82	39,96
459	чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00
итого:		370	13,71	5,44	48,45	297,56
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,83	80,25
итого:		150	4,35	3,75	6,83	80,25
обед						
95	борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,66	4,17	45,00
327	гуляш из отварной говядины	50	10,00	9,75	1,65	129,00
378	пюре картофельное с морковью	120	2,52	4,80	8,76	88,80
20	салат из свежих помидоров с перцем	40	0,40	2,44	1,72	30,40
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
496	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70,20
итого:		593	18,51	21,93	55,67	488,77
ПОЛДНИК						
240	Плов вегетарианский с сухофруктами	130	3,71	2,86	45,96	224,90
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45,00
итого:		280	3,71	2,86	57,21	269,90
итого за день:		1393,00	40,28	33,98	168,16	1136,48

с 1,5 до 3 лет	Б	Ж	у	ккал
факт	40,6	36,3	151,8	1096,0
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0
%	96,7	77,2	74,8	78,3

Возраст с 1,5 до 3 лет	Средняя за 10 дней	Норма	Факт калорийности
завтрак	293,05	20,00	20,93
2-й завтрак	82,25	5,00	5,88
обед	498,50	35,00	35,61
полдник	222,18	15,00	15,87
Сумма	1095,98	75,00	78,28

Примечание: для приготовления холодных блюд (салаты, винегреты, овощные закуски) по умолчанию используется масло растительное, в отдельных случаях для заправки холодных блюд может использоваться "заправка для салата" (отражена в примерном меню)

Накопительная ведомостьна (для детей с 1,5 до 3 лет)

день недели	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	мука пшеничная	крупы, бобовые	макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты	сухофрукты	соки	мясо	субпро дукты	птица	рыба	молоко	кисломоло чные продукты	творог	сыр	сметана
1	30	61	28,85	20,49	20,4	56,25	149,75	108,4	0	0	37	0	0	0	319,37	0	25	0	0
2	20	41,78	2,5	65,7	0	177,36	51,29	30	17,78	180	42,5	0	20	26,94	66,41	0	0	9,8	0
3	20	40	2,5	63,9	0	97,2	116,16	125,4	21,65	0	0	52	0	0	238,6	0	0	0	0
4	20	20	8,85	61,2	0	0	211,28	125,4	10	0	61	0	0	34,64	57,5	150	71	0	8
5	20	43,33	43,33	29,27	40,8	67,5	47,2	35,6	0	180	0	40	0	32,73	243,17	0	0	13,33	0
6	20	47,14	27,08	0	25,6	135	80,5	157,3	0	180	62,25	0	0	0	124	150	0	3,08	0
7	50	47,33	1,72	29,27	0	120,55	242,99	5,4	13,33	180	59,15	0	20	45,3	85,76	0	0	9,8	0
8	20	70	23,33	74,21	0	25,8	111,83	47,7	3,3	0	20,83	0	0	35,71	109,79	150	0	0	5
9	20	37,33	11,82	0	13,6	80,53	262,35	113,8	11,25	0	0	40	20	40,5	159,5	0	0	23,13	10
10	20	30	8,85	48,9	0	61,2	150,23	95,4	40,4	0	61	0	0	0	29,6	150	71	0	3
сумма на 1-го человека (г)	240,00	437,91	158,83	392,94	100,40	821,39	1423,58	844,40	117,71	720,00	343,73	132,00	60,00	215,82	1433,70	600,00	167,00	59,14	26,00

Согласно технологическим картам «Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», 2021 г. для приготовления блюд используется соль йодированная, что соответствует п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.