



! Меню для питания детей 1 - 3 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая день первый

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4		38	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5		97	2010
Кекс	20	1	4,1	10,8	78	0			ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,1	0		1	2017
Итого за прием пищи:	360	8,4	17,35	51,1	390,6	0,9			
2 завтрак									
Сок	150	0,8	0	15,9	66	0		707	2004
Итого за прием пищи:	150	0,8	0	15,9	66	0			
Обед									
Суп картофельный с горохом лушеным на к/б с курой	150	3,8	3,3	13,4	100,5	2,8		139	2004
Капуста тушеная с мясом свинины	150	8,4	16,4	10,5	248,2	25,7		ТТК	
Компот из компотной смеси	150	0,1	0	13,4	53,9	0,6		343	2015
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	52,2	0			ТУ
Итого за прием пищи:	480	14,3	20	51,3	454,8	29,1			
Уплотненный полдник									
Омлет натуральный	140	11,1	14,7	2,8	190,7	0,4		43	2010
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1		2	2017
Чай без сахара	150	0	0	0	0	0		96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0			ТУ
Ватрушки с повидлом	50	3,6	2	36,5	180,9	0		741	2004
Итого за прием пищи:	370	18,5	20,3	49,6	460,4	0,5			
Всего за день:	1360	42	57,65	167,9	1371,8	30,5			

2 день

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг				
Завтрак									
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34		2010
Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,2	14,4	99,2	0,5	98		2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,8	12,9	65,5	0			ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,1	0	1		2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306		2013
Итого за прием пищи:	375	14,4	19,25	43,8	403,5	0,9			
2 завтрак									
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103		2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3			
Обед									
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной на к/б с курой	150/10	3,1	5	5	79	9,5	88		2015
Суфле рыбное	50	8,5	4,1	3,9	81	0,3	400		2004
Картофельное пюре	130	2,8	4,3	18,6	124,5	9	520		2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705		2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	52,2	0			ТУ
Итого за прием пищи:	520	16,9	13,8	56,6	401,1	51,8			
Уплотненный полдник									
Запеканка из творога	100	12,6	5,8	17,6	171,1	0,18	366		2004
Молоко стущ.	20	1	2,3	10	54,9	0,1			ТУ
Кисель из вишни	150	0,1	0	15,9	65	0,9	350		2015
Кондитерское изделие без крема (печенье витушка)	20	1	4,1	10,8	78	0			ТУ
Итого за прием пищи:	290	14,7	12,2	54,3	369	1,18			
Всего за день:	1335	50,4	50,05	160,7	1262,3	55,18			

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			
							Завтрак	
	150	3,6	2,7	20,7	0,4	121,8	33	2010
Каша молочная рисовая жидкая								
Какао витаминизированный с молоком	150	3,7	3,5	11	0,6	97,9	382	2015
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,45	0	78,6		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,25	0,1	0	66,1	1	2017
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	0,1	36,4	2	2017
Итого за прием пищи:	350	12	17,35	47,25	1,1	400,8		
2 завтрак								
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	0,8	118,9		ТТК
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	0,8	118,9		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,8	6,4	12,3	5,8	126,8	133	2004
Гуляш из мяса птицы	35/35	13,3	13,1	3,2	0	200,2	438	2004
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,3	0	204,6	508	2004
Напиток из сухофруктов	150	0,4	0,1	13,4	0	56,6	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	0	52,2		ТУ
Итого за прием пищи:	520	26,9	24,3	74,2	5,8	640,4		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему с говядиной	150	5,8	13,6	18,9	0	233,1	ТТК	
Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0	52,4		ТУ
Манник	50	5,15	9,86	28,88	0,44	186,9	274	2004
Итого за прием пищи:	370	12,45	24,06	58,08	0,44	472,4		
Всего за день:	1390	55,65	70,21	192,23	8,14	1632,5		

4 день

4 день									
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
								С, мг	
Завтрак									
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36		2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97		2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ	
Масло (порциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,1	0	1		2017
Итого за прием пищи:	365	8,8	14,05	43	355	1			
2 завтрак									
Яблоко	130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4			
Итого за прием пищи:	130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4			
Обед									
Суп картофельный с яйцом	150	5,8	5	13	126,7	1,9	17		2004
Печень по-строгановски	30/30	9,5	7,2	5,3	124,3	7,1	431		2004
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,1	28,4	160,9	0	516		2004
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0	9,1	37,8	0,1	348		2015
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	52,2	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	500	22,1	15,6	69,8	501,9	9,1			
Уплотненный полдник									
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362		2004
Молоко сгущ.	20	1	2,3	10	54,9	0,1		ТУ	
Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	96		2010
Плюшка российская	50	4,4	6,4	34,8	215,6	0	767		2004
Итого за прием пищи:	330	19,2	15,1	64,1	458,7	0,4			
Всего за день:	1325	51,14	45,05	186,7	1365	59,9			

5 день

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг					
Завтрак										
		150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	0,4	31	2010
Каша молочная манная жидкая		180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	0,6	98	2010
Кофейный напиток на молоке		25	1,9	0,7	12,8	65,5	0			ТУ
Хлеб пшеничный йодированный		10	0,1	7,25	0,1	66,1	0		1	2017
Масло (порциями)		365	9,9	14,55	47,6	361	1			
Итого за прием пищи:										
2 завтрак										
		130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4			
Яблоко		130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4			
Итого за прием пищи:										
Обед										
		200	7,85	4,43	44,88	250,75	11,56			2002
Суп картофельный с клецками на к/б с курой		120/50	16,7	14	12,4	261,4	1,4	287		2015
Ежики мясные со смет. Соусом		150	0,1	0	13,4	53,9	0,6	343		2015
Компот из компотной смеси		30	2	0,3	14	52,2	0		ТУ	
Хлеб ржано-пшеничный		510	26,65	18,73	84,68	618,25	13,56			
Итого за прием пищи:										
Уплотненный полдник										
		50/50	9	4,4	2,8	93,2	1		ТТК	
Гуляш из рыбы		130	2,8	4,3	18,6	124,5	9	520		2004
Картофельное пюре		150	0	0	0	0	0	96		2010
Чай без сахара		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный		23	1	4,1	10,8	78	0		ТУ	
Кондитерское изделие без крема (домашнее с топлёным молоком)		423	14,3	13,4	42,5	348,1	10			
Итого за прием пищи:		1428	51,89	46,98	184,58	1376,75	73,96			
Всего за день:										

Неделя вторая 1 день

педеля вторая 1 день									
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
							С, мг		
Завтрак									
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4		35	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5		97	2010
Кекс	20	1	4,1	10,8	78	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	350	7,6	9,8	42,8	286,4	0,9			
2 завтрак									
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3		103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3			
Обед									
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5		147	2004
Гуляш из говядины	35/35	13,3	13,1	3,2	200,2	0,9		438	2004
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,4		450	2003
Напиток из сухофруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,6	0		349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	52,2	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	510	23,6	21,3	75,9	575,9	1,8			
Уплотненный полдник									
Капуста цветная запеченная в омлете	150	8,4	10	4,9	158	0,2		210	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,8	35,2	0		96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ	
Ватрушка с творогом	50	2,8	2,2	12,24	91,2	0,2		289,314	2004
Яблоко	130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4			
Итого за прием пищи:	500	13,84	13,1	46,04	386,2	49,8			
Всего за день:	1510	49,44	49	170,74	1337,2	53,8			

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг				
Завтрак									
		150	4,6	4,4	15,2	128,5	0,66	14	2010
Суп молочный с макаронными изделиями		180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Кофейный напиток на молоке		25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный		10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Сыр (порциями)		365	12,9	11,9	45,3	349,4	1,36		
Итого за прием пищи:									
2 завтрак									
		150	0,8	0	15,9	66	0	707	2004
Сок		150	0,8	0	15,9	66	0		
Итого за прием пищи:									
Обед									
		150	4	4,6	15,4	104	4,1	132	2004
Рассольник Ленинградский со сметаной и курой		120	15,6	13,1	15,5	268,7	11,1	482	2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом		20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	2010
Икра свекольная		150	0,2	0	9,1	37,8	0,1	348	2015
Напиток из яблок сушеных		30	2	0,3	14	52,2	0		ТУ
Хлеб ржано-пшеничный		470	22,2	19	55,4	483,9	16,4		
Итого за прием пищи:									
Уплотненный полдник									
		70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,3	234	2015
Котлета рыбная		130	2,8	4,3	18,6	124,5	9	520	2004
Картофельное пюре		150	0	0	0	0	0	96	2010
чай без сахара		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный		23	1	4,1	10,8	78	0		ТУ
Кондитерское изделие без крема (домашнее с топлёным молоком)		416	17,4	14,4	50,4	397,7	9,3		
Итого за прием пищи:									
Всего за день:		1431	53,3	45,3	167	1297	27,06		

3 день

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
								С, мг	
Завтрак									
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32		2010
Какао витаминизированный с молоком	150	3,7	3,5	11	97,9	0,6	382		2015
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0			ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,1	0	1		2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306		2013
Итого за прием пищи:	375	15	19,15	46	413,9	1			
2 завтрак									
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,8			ТТК
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,8			
Обед									
Суп картофельный рыбный	170	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133		2004
Рагу из овощей с курой	200	10,8	9,5	20,8	225,4	23,2	143/ТТК		2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705		2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	52,2	0			ТУ
Итого за прием пищи:	550	16,3	11,8	62,2	420,5	62,1			
Уплотненный полдник									
Гуляш из говядины	35/35	13,3	13,1	3,2	200,2	0,9	438		2004
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,1	28,4	160,9	0	516		2004
Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	96		2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0			ТУ
Кондитерское изделие без крема (печенье витушка)	20	1	4,1	10,8	78	0			ТУ
Итого за прием пищи:	360	20,4	20,9	52,7	491,5	0,9			
Всего за день:	1435	56	56,35	173,6	1444,8	64,8			

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг				
Завтрак										
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4		34		2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5		97		2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0				ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,1	0		1		2017
Итого за прием пищи:	365	8,8	14,45	44,1	345,1	0,9				
2 завтрак										
Сок	150	0,8	0	15,9	66	0		707		2004
Итого за прием пищи:	150	0,8	0	15,9	66	0				
Обед										
Борщ из свежей капусты с картофелем на к/б, с курой	150/10	2,9	6	6,2	102,2	4,4		82		2015
Фрикадельки с соусом	50/50	7,1	8,2	6,1	127,1	0,7		280		2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,3	204,6	0		508		2004
Напиток из сухофруктов	150	0,4	0,1	13,4	56,6	0		349		2015
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	14	52,2	0				ТУ
Итого за прием пищи:	550	18,8	19	71	542,7	5,1				
Уплотненный полдник										
Запеканка из творога	100	12,6	5,8	17,6	171,1	0,18		366		2004
Молоко сгущ.	20	1	2,3	10	54,9	0,1				ТУ
Кисель из вишни	150	0,1	0	15,9	65	0,9		350		2015
Итого за прием пищи:	270	13,7	8,1	43,5	291	1,18				
Всего за день:	1335	42,1	41,55	174,5	1244,8	7,18				

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг				
Завтрак									
		150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	2010
Каша молочная манная жидкая		150	3,4	3,2	14,4	99,2	0,5	98	2010
Кофейный напиток на молоке		25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный		10	0,1	7,25	0,1	66,1	0	1	2017
Масло (порциями)		335	9,2	13,95	44,7	341,2	0,9		
Итого за прием пищи:									
2 завтрак									
		130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4		
Яблоко		130	1,04	0,3	9,8	49,4	49,4		
Итого за прием пищи:									
Обед									
		150/10	2,6	4,7	5,48	78,8	6,2	99	2015
Суп из овощей на к/б с курой и сметаной		50/50	9	4,4	2,8	93,2	1		ТТК
Гуляш из рыбы		130	2,8	4,3	18,6	124,5	9	520	2004
Картофельное пюре		15	0,1	0	0,2	2	0,7	576	2004
Огурец солёный		150	0,1	0	13,4	53,9	0,6	343	2015
Компот из компотной смеси		30	2	0,3	14	52,2	0		ТУ
Хлеб ржано-пшеничный		585	16,6	13,7	54,48	404,6	17,5		
Итого за прием пищи:									
Уплотненный полдник									
		150	8,4	16,4	10,5	248,2	25,7	ТТК	
Капуста тушеная со свинойной		180	0,1	0	10,4	42,1	0	96	2010
Чай с низ.сод.сахара		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,9	1,8	24,5	136,1	0	740	2004
Шанежка наливная с яйцами		400	14,9	18,8	55,7	478,8	25,7		
Итого за прием пищи:		1450	41,74	46,75	164,68	1274	93,5		
Всего за день:									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период					
Среднее значение за период					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1 - 3				
-------	--	--	--	--

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапиной В. Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
8. Сборник технических нормативов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея Н. А.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакцией В.П. Лапиной

