

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
/Н.А.Потапова/

Меню для питания детей 1-3 года в дошкольных образовательных учреждениях

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная жидкая «Дружба»	150	4,6	3	25	144	0,4	38	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	12	3	3,3	0,2	43	0		
Итого за прием пищи:	350	12,2	16,8	52	388	0,8		
2 завтрак								
Сок	150	1	0	15,3	63	0	707	2004
Итого за прием пищи:	150	1	1,9	15,3	63	0		
Обед								
Суп картофельный с горохом лущеным и с курой	160	3,9	3,4	13,8	103	0	139	2004
Гуляш из птицы	70	13	12,7	3,1	196	0,3	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,6	162	0	516	2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	510	23	19,6	75,4	558,2	0,9		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	140	10,8	13,2	3,2	196	0,4	210	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,8	0	96	2010
Ватрушка с джемом	50	4	2,1	36,3	184	0,3	741	2004
Итого за прием пищи:	340	14,9	15,3	43,7	396,8	0,7		
Всего за день:	1350	51,1	53,6	186,4	1406	2,4		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,2	3,4	15,4	107	0,4	34	2010
Кофейный напиток	160	2	2,8	23,1	122	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,3	12	58	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Итого за прием пищи:	343	8,3	12,3	50,6	340	0,4		
2 завтрак								
Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
Итого за прием пищи:	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
Обед								
Свекла тушеная в сметанном соусе	40	0,7	1,9	3,9	37	0	537	2004
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и постно! свиной	160	4,3	3,7	6	76	7,1	124	2004
Суфле рыбное	60	10,1	66,5	0,7	113	0,4	400	2004
Картофельное пюре	110	2,4	3,7	15,8	105	7,7	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	540	19,5	76,1	57,5	464,2	21,2		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с морковью и молоком стуженным	140	16,6	14,5	30,9	323	1,1	238	2011
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Кисель из плодов или ягод свежих	160	0	0	26,4	110,2	0	640	2004
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
Итого за прием пищи:	530	19,8	15,6	91,4	598,2	21,1		
Всего за день:	1563	51,8	108,8	215,9	1527,4	42,7		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
		Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	150	4	3	22,8	134	0,4	33	2010	
Какао на молоке	160	3,2	3	23,4	121	0,4	100	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,3	12	58	0		ТУ	
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0			
Итого за прием пищи:	343	9,3	12,1	58,3	366	0,8			
2 завтрак									
Йогурт	150	7,5	4,8	5,2	101,3	0,9			
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	5,2	101,3	0,9			
Обед									
Суп картофельный с рыбными консервами	170	9,7	7,1	19	183	5,7	35	2002	
Биточек из свинины	70	5,5	7,7	7	121	0,6	461;601	2004	
Капуста тушеная	ПО	2,8	5Д	11,8	104	18,8	534	2004	
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	520	19,6	20,2	67,7	505,2	25,7			
Уплотненный полдник									
Жаркое по-домашнему с говядиной	140	6,6	15,3	21,3	262	0,3	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,7	0	96	2010	
Манник	40	2,5	1	18,4	87	0	274	2004	
Итого за прием пищи:	330	9,2	16,3	43,9	365,7	0,3			
Всего за день:	1343	45,6	53,4	175,1	1338,2	27,7			

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 пшенная жидкая	150	4,4	3,3	21,9	123	0,3	32	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Яйцо вареное О	50	6,4	5,8	0,4	79	0		
Итого за прием пищи:	393	15,5	17,9	46,7	399	0,7		
2 завтрак								
Ряженка	150	4,5	4,8	7,1	90	0,9		
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	7,1	90	0,9		
Обед								
Салат из вареной моркови	40	0,5	0,8	4,3	27	1,7	ТТК	
Суп картофельный с клецками и курой	160	9,2	6,7	18	173	5,4	35	2002
Печень по-строгановски	70	9,5	7,1	5,3	125	7	431	2004
Греча рассыпчатая	110	3,4	4,4	31,4	206	0	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	550	24,6	19,3	90,1	664,2	20,1		
Уплотненный полдник								
Пудинг творожный с молочным сладким соусом	140	19,6	8,9	28,8	279	0,5	222;596	2015;2004
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,7	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
Итого за прием пищи:	520	22,9	10	67,1	460,7	20,5		
Всего за день:	1613	67,5	52	211	1613,9	42,2		

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	113	0,5		36	2010
Кофейный напиток	160	2	2,8	23,1	122	0		692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0			ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0			
Итого за прием пищи:	343	8,2	11,9	50,2	347	0,5			
2 завтрак									
Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	4,8	16,4	125	0			
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0			
Итого за прием пищи:	170	6,1	6,7	30,8	215	0			
Обед									
Суп картофельный с яйцом	150	8,1	7,3	9	135	5,6		133	2004
Голубцы ленивые из говядины и свинины с соусом	140	12,7	17,9	20,3	165	9,9		486	2004
Компот из свежемороженных ягод	150	0,3	0	24,7	103	19,4		634	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0			ТУ
Итого за прием пищи:	490	23	25,6	62,7	450,4	42,4			
Уплотненный полдник									
Сырники с молоком сгущенным	140	19,7	12,4	23,2	291	0,2		359	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,7	0		96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0			ТУ
Итого за прием пищи:	320	22,2	12,7	41,9	378,7	0,2			
Всего за день:	1323	59,5	56,9	185,6	1391,1	43,1			

Неделя 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	4,3	3	18,7	118	0,4	35	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Итого за прием пищи:	338	8,9	13,5	45,5	346	0,8		
2 завтрак								
Сок	150	1	0	15,3	63	0	707	2004
Итого за прием пищи:	150	1	0	15,3	63	0		
Обед								
Бульон куриный с пшеничными гречками и курицей	170	8,6	4,9	9,6	119	0,1	107;117	2004;2011
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	140	14,6	8	17,4	203	7,1	294;600	2005;2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	480	24,8	13,2	56,9	419,2	7,8		
Уплотненный полдник								
Омлет с зеленым горошком	140	6,4	8,6	3,2	116	2,2	219	2010
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,7	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
Итого за прием пищи:	520	9,7	9,7	41,5	297,7	22,2		
Всего за день:	1513	46,4	36,6	171,2	1184,9	30,8		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции				ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	4,2	3,2	24,2	143	0,4	33	2010
Кофейный напиток	160	2	2,8	23,1	122	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	12	3	3,3	0,2	43	0		
Итого за прием пищи:	355	11,3	15,3	59,6	420	0,4		
2 завтрак								
Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
Итого за прием пищи:	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
Обед								
Салат из вареной свеклы	40	0,7	1,9	3,9	37	0	537	2004
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	3,7	4,3	14,4	97	3,9	132	2004
Гуляш из свинины	70	10,8	11,4	3,1	158	1,1	317	2004
Греча рассыпчатая	110	3,4	4,4	31,4	206	0	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	540	20,6	22,3	83,9	631,2	11		
Уплотненный полдник								
Рыба, запеченная с картофельным пюре	140	10,5	7,3	12,1	157	0,2	381	2004
Кисель из плодов или ягод свежих	160	0	0	26,4	110,2	0	640	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Итого за прием пищи:	325	12,5	7,5	50,5	326,2	0,2		
Всего за день:	1370	48,6	49,9	210,4	1502,4	11,6		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции				ЭЦ, ккал			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг			
Завтрак									
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,9	3,6	24,1	136	0,4	0,4	32	2010
Какао на молоке	160	3,2	3	23,4	121	0,4	0,4	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	0		
Итого за прием пищи:	343	10,2	12,6	59,6	369	0,8	0,8		
2 завтрак									
Йогурт	150	7,5	4,8	5,2	101,3	0,9	0,9		
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	5,2	101,3	0,9	0,9		
Обед									
Суп картофельный с курой	160	2,7	1,8	11,7	74	5,6	5,6	133	2004
Плов из птицы	140	12,7	6	25,4	206	1,5	1,5	492	2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0	0		ТУ
Итого за прием пищи:	510	17,5	8,9	71,3	404,2	9,4	9,4		
Уплотненный полдник									
Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	22,5	16,6	29,6	357	1,2	1,2	366	2004
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	20		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,7	0	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0	0		ТУ
Итого за прием пищи:	520	25,8	17,7	67,9	538,7	21,2	21,2		
Всего за день:	1523	61	44	204	1413,2	32,3	32,3		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16	112	0,4	34	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	12	3	3,3	0,2	43	0		
Итого за прием пищи:	355	11,8	15,6	40,6	352	0,8		
2 завтрак								
Ряженка	150	4,5	4,8	7,1	90	0,9		
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	7,1	90	0,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	160	4,5	4,5	11,2	106	4,8	110	2004
Фрикадельки из свинины	70	5	5,6	4,3	88	0,6	280	2015
Капуста тушеная	110	2,8	5,1	11,8	104	18,8	534	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	510	14,3	15,5	58,4	431,2	30,2		
Уплотненный полдник								
Гуляш из свинины	70	10,8	11,4	3,1	158	1,1	317	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,6	162	0	516	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Итого за прием пищи:	355	17,4	14,8	47,9	395,8	1,1		
Всего за день:	1370	48	50,7	154	1269	33		

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 манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110	0,4	31	2010
Кофейный напиток	160	2	2,8	23,1	122	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Итого за прием пищи:	343	7,9	11,6	52,6	344	0,4		
2 завтрак								
Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
Итого за прием пищи:	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
Обед								
Суп из овощей со сметаной	150	5	4,8	6,3	90	5,7	99	2015
Котлета рыбная	60	10,4	4,6	9,2	123	0,3	234	2015
Картофельное пюре	110	2,4	3,7	15,8	105	7,7	520	2004
Напиток из шиповника	150	0,3	0,2	17,8	75	82,2	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3	7,6	40,2	0		ТУ
Итого за прием пищи:	490	19,6	13,6	56,7	433,2	95,9		
Уплотненный полдник								
Макароны с сыром	120	10,2	5,9	21,9	188	2,9	281	2004
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
Итого за прием пищи:	500	13,5	7	60,2	369,8	20,9		
Всего за день:	1483	45,2	37	194,9	1299	117,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	524,7	542,9	1908,5	13945,1	383
Среднее значение за период	52,47	54,29	190,85	1394,51	38,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1 - 3	3506	1520	5140	4260
-------	------	------	------	------

Нормативная документация:

- Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации). Ярославль. 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"(просмотр)"/
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродлинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н. А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания "Хлебпродлинформ", Москва 2002г. под редакц. В. Т. Лапиной

Хлебпродлинформ. Москва, 2004 г под ред. Лапиной В. Т.