

Утверждаю:

Заведующий Медведевским детским садом №1

«Ягодка»  Малинина Н.В.

01.08.2022год



Перспективное

10-дневное меню

для организации питания детей от 1 года до 3 лет
в муниципальном дошкольном общеобразовательном

учреждении «Медведевский детский сад №1

«Ягодка»

2022год

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	3,42	5,67	22,91	251,25	
	Каша вязкая манная молочная	150	2,2	1,9	9,9	159,75	96/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	530	16,64	13,54	65,9	527,9	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,1	3,6	5,8	70,4	27/2004
	Гуляш из мяса	60	8,9	5,7	0,6	139,1	54-2м-2020
	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	7,8	5,6	37,3	257,6	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	440	7,22	5,08	45,05	377,84	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,9	10,6	130,05	44/2004
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9,5	65,8	398/2012
	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3	54-6о-2020
	Плоды свежие	100	0	0	15	102	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
Итого за 1 день		1680	35,38	29,89	193,96	1493,79	

17,95

5,66

37,71

18,40

26,99

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	6,16	4,61	47,3	292,3	
	Каша вязкая пшеничная молочная	130	3,45	0,9	30	177,9	199/2016
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5	2,6	3,7	8	77,1	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Ряженка	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	557	17,17	14,75	72,94	514,10	
	Суп картофельный с бобовми , с мясом птицы	150/7	3,1	4,2	11,4	104,7	37/2004
	Биточки паровие	60	8,6	5,9	5,7	111,7	54-2м-2020
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	3,9	3,55	57,8	177,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	ТН
УЖИН	норма не менее 400	410	10	12,2	35,3	345,9	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/20	7,2	9,8	13,9	200,7	245/2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
Итого за 2 день		1617	40,13	38,31	217,34	1389,80	

20,88

4,31

36,72

12,66

24,71

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	360	10,1	10,3	53,5	319,2	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,1	6	21,3	124,5	91/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	2,6	3,8	3,3	85	
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 450	560	12,19	11,66	69,37	496	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,46	3,6	12,58	87,2	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20	4,5	4,8	2,9	112,5	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,2	2,8	12,5	112,2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	207	6,05	3,05	41,5	218	
	Чай с молоком	150/7	2,2	1,9	11,9	74	391,394/2012
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	ТН
УЖИН	норма не менее 400	460	5,4	12,75	45,05	335,3	
	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5	148/216
	Чай с клюквой и сахаром	180	0	0	6,1	25,3	54-10гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
Итого за 3 день		1737	36,34	41,56	212,72	1453,50	

22,80

6,07

35,43

15,57

23,95

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	11,2	9,4	45,55	333,9	23,85
	Каша вязкая кукурузная молочная	140	3,9	5	18	147	92/2004
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	12,7	81,1	395/2012
	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	0,44	79,2	5,66
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	568	15,23	12,26	74,49	498,4	35,60
	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,6	8,9	54,9	80/2011
	Тефтели рыбные	60	9,4	6,9	7,5	129,2	54-9р2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	123	1,5	3,3	16,7	130,2	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	205	0,2	1,6	25,9	164,5	11,75
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	25	0,2	1,6	14,5	85,5	Тгн
УЖИН	норма не менее 400	465,00	12,83	5,89	53,3	348,09	24,86
	Творожно-пшеничная запеканка	120	9	4,2	10,6	116,6	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	30	2,1	1,5	16,5	88,5	ТТК № 09004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тгн
Итого за 4 день		1738	39,76	29,15	199,68	1424,09	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	358,00	8,58	12,45	38,01	296,95	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	520	9,94	14,54	59,40	495,90	251/2004
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,2	3,6	5,2	70,9	56/2004
	Котлета рубленая из птицы или кролика	50	2,6	2,8	1,7	124,2	305/2012
	Картофель тушений	120	2,5	7,7	22,2	145,2	216/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	7,14	7,87	28,6	242,11	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	430,00	7,30	4,50	50,30	283,20	
	Каша гречневая вязкая	120	4,9	4,2	22,3	147,2	294/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	7,6	35	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
Итого за 5 день		1618	35,86	42,56	180,31	1378,46	

21,21

4,31

35,42

17,29

20,23

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	9,62	8,58	45,40	267,49	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	547	13,69	13,85	63,99	467	
	Свекольник	150/6/4	1,3	3,3	9,3	73,1	58/2011
	Курица в соусе томатном	40/20	8,6	6,9	0,7	100,2	288/2011
	Макаронные изделия отварные с маслом	123	1,5	3,3	16,7	130,2	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 200	238	6,20	5,85	49,30	186,70	
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	Тгн
УЖИН	норма не менее 400	420,00	4,82	3,08	32,30	255,34	
	Суп молочный с рисом	150	3,2	2,9	10,6	130,05	44/2004
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тгн
Итого за 6 день		1705	34,63	31,36	213,79	1255,73	

19,11

5,66

33,36

13,34

18,24

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	355	6,61	7,11	46,3	249,6	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,1	6	21,3	124,5	91/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	505	27,7	15,73	67	552	
	Суп картофельный с клецками . С мясом птиц	150/6	3	4,2	11,4	104,7	37/2004
	Кнели куриные с рисом	50/5	12,1	10,1	3,8	155	312/2012
	Бобовые отварные	110	10,7	1,1	25,6	157,3	30/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6,76	8,35	25,50	204,16	
	Печенье весовое	50	3,7	5,7	11,7	115	ТН
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	420	12,72	5,88	53,4	367,59	
	Творожно-пшеничная запеканка	120	9	4,2	10,6	116,6	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	30	2,1	1,5	16,5	88,5	ТТК № 09004
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9,5	65,8	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	ТН
Итого за 7 день		1580	56,69	40,27	196,20	1433,65	

17,83

4,31

39,43

14,58

26,26

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	353	9,1	11	40,3	312,8	
	Каша вязкая кукурузная молочная	140	3,9	5	18	147	92/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5	2,6	3,7	8	77,1	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	140	4	4,5	5,6	84,5	
	Бифидок	140	4	4,5	5,6	84,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	537	9,79	10,05	61,19	455,6	
	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,6	8,9	54,9	80/2011
	Тефтели мясные (1 вариант)	50/20	4	5,3	2,5	125	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,2	2,8	12,5	112,2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6,45	4,95	32,9	229	
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	ТН
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	400,00	4,8	4,2	37,88	241,22	
	Капуста тушеная	120	2,4	3,9	11,28	90,12	298/2012
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
Итого за 8 день		1630,00	34,14	34,7	177,87	1323,12	

22,34

6,04

32,54

16,36

17,23

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	8,77	12,53	38,01	299,45	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,75	6,36	16,4	140,25	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	550	17,79	15,75	78,29	541,1	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/7	3,2	2,9	13,1	78,9	36/2004
	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9,4	6,9	7,5	129,2	54-9р-2020/ 54-2соус-2020
	Рис отварной с овощами	123	2,9	5,6	20,4	169,5	191/2004
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,95	8,35	41	188,5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	412	5,8	6,2	68,9	389,8	
	Манник	110	5,8	6,2	52,4	279	245/2011
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9,5	65,8	398/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	7	45	368/2012
Итого за 9 день		1662,00	40,61	42,83	249	1498,05	

21,39

5,66

38,65

13,46

27,84

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	358	8,22	7,48	42,1	275,99	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135,6	84/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	ТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	500	15,27	11,81	47,41	441,3	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со	150/6/4	2,2	3,6	5,2	70,9	56/2004
	Бефстроганов из печени	60	8,73	3,69	1,56	121,8	439/2004
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,06	5,25	40,9	238,16	
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	465	4,22	3,38	38,8	233,19	
	Каша манная жидкая	150	2,6	3,2	21,9	127,5	185/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	ТН
Итого за 10 дней		1623	37,67	31,12	173,21	1248,94	
Итого за 10 дней		16590,00	391,21	361,75	2014,08	13899,13	
Среднее значение за период		1659,00	39,12	36,18	201,41	1389,91	

19,71

4,31

31,52

17,01

16,66

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»