

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ «Медведевский детский сад №3 "Золотой ключик"»

И.А.Высокова
10.06.2022



**Перспективное
10-дневное меню для организации питания детей
МДОБУ «Медведевский детский сад № 3 «Золотой ключик»
возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак		350	8,19	8,39	52,81	319,10		22,79
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	0,83	31,2	155,1	218/2016	
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	410/411/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		150,00	0,75	0,00	15,15	64,00		4,57
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418/216	
Обед		544	14,1	17,49	61,26	495,21		35,37
	Борщ с картофелем на курином бульоне с мясом птицы	150/15	1,3	3	8,46	121,71	64/2016	
	Сметана	9	0,16	2,24	0,24	22,72	ТН	
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,66	6,9	7,77	103	322/2016	
	Капуста тушеная	110	2,17	4,08	10,43	86,9	143/2016	
	Икра морковная	30	0,26	0,85	1,06	12,53	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (курага)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН	
Полдник		200	6,14	5,46	25,3	161,4		11,53
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	93	400/2012	
	Печенье	20	0,64	0,56	16,2	68,4	ТН	
Ужин		400	19,64	14,04	38,61	360,70		25,76
	Запеканка из творога	130	17,54	12,06	17,15	247	251/2016	
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1,4	1,6	11,1	65,6	ТН	
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	368/2011	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,1	410/2016	
Итого за 1 день		1644,00	48,82	45,38	193,13	1400,41		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак		350	10,76	9,54	55,19	350,35	
	Каша пшеничная вязкая	155	3,45	1	30	173,05	199/2016
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414/2016
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016
2 Завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420/2016
Обед		535	13,15	9,37	64,72	451,72	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	150/15	1,26	1,95	7,2	118,6	60/91/128/2016
	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,97	2,43	5,65	59,5	279/2016
	Пюре картофельное	110	2,1	3,16	16,8	104,39	339/2016
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	55/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН
Полдник		200	53,15	23,55	32,43	165,5	
	Напиток из плодов шиповника	150	51	21	14,23	61	417/2016
	Булочка российская	50	2,15	2,55	18,2	104,5	457/2016
Ужин		400	11,76	9,17	54,56	357,80	
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	170	4,08	4,25	14,28	121,4	101/2016
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016
	Напиток лимонный	160	0,3	0,075	25,2	102,9	699/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН
Итого за 2 день		1635,00	93,17	55,38	212,90	1400,37	0

25,03

5,36

32,27

11,82

25,56

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак		355	8,59	7,23	68,97	351,10	
	Каша пшеничная вязкая	150	3,45	0,97	30	118,1	199/2016
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	410/413/2016
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012
2 Завтрак		150	0,30	0,02	20,85	103,00	
	Компот из сушеных фруктов (урюк)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016
Обед		545	18,81	16,92	71,01	491,58	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом	150/15	3,3	3,15	9,7	80,85	59/87/2016
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,9	102,1	591/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5	6,3	24,9	147,4	277/2011
	Икра морковная	30	0,26	0,85	1,06	12,53	55/2016
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,02	21	85,1	394/2016
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН
Полдник		200	4,1	3,175	28,26	159,1	
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,1	410/2016
	Вафля с начинкой	50	3,8	3,1	28,2	157	ТН
Ужин		400,00	17,51	12,42	68,08	295,40	
	Плов из птицы	160	14,5	12,1	25,4	140,5	321/2016
	Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,7	4,2	69/2005
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,18	80,2	400/2016
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН
Итого за 3 день		1650,00	49,31	39,77	257,17	1400,18	

25,08

7,36

35,11

11,36

21,10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак		350	9,61	15,66	49,06	353,90		25,28
	Каша "Дружба"	150	3,86	5,21	20,64	123	155/2011	
	Какао с молоком	160	3,3	2,9	13,8	94,9	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		150	0,75	0	15,15	64		4,57
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418/216	
Обед		495	21,41	20,72	83,83	510,65		36,48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,9	4	23,33	125,5	129/89/2016	
	Макаронник с печенью	120	13,56	15	24,8	213,8	309/2016	
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	23	366/2016	
	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН	
Полдник		200	3,36	0,9	27,2	113,1		8,08
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,36	0	25	83,7	638/2004	
	Конфета какаовелла	20	3	0,9	2,2	29,4	ТН	
Ужин		400,00	17,53	15,86	86,06	359,20		25,66
	Манник	120	8	8,5	46	101,1	ТК	
	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,1	2,4	16,6	91	ТН	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,12	8,38	33,6	410/411/2016	
Итого за 4 день		1595	52,658	53,14	261,3	1400,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак		350	10,71	9,44	52,19	334,80		23,91
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,4	0,9	27	127,8	199/2016	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414/2016	
	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/30	4,97	6,54	14,56	137	3/2016	
2 Завтрак		150	0,30	0,08	25,20	102,90		7,35
	Напиток лимонный	150	0,3	0,075	25,2	102,9	699/2004	
Обед		553	14,98	12,93	68,91	457,34		32,67
	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес" на мясном бульоне с мясом	150/15	3,6	3,7	12,6	101	101/2016	
	Сметана	9	0,16	2,24	0,24	22,72	ТН	
	Биточки рыбные запеченные	50	6,3	2	4,2	60	271/2016	
	Пюре картофельное	110	2,1	3,16	16,8	104,39	339/2016	
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	55/2016	
	Компот из сушеных фруктов (урюк)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН	
Полдник		200	0,6	0,3	15	207		14,79
	Груша	150	0,6	0,3	15	69	368/2011	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН	
Ужин		400	79,50	34,60	82,40	298,00		21,29
	Пирожок с повидлом	90	6,9	2,1	49	114	ТН	
	Голубцы ленивые	130	11,4	7,3	16,4	122	315/2016	
	Напиток из плодов шиповника	180	61,2	25,2	17	62	417/2016	
Итого за 5 день		1653,00	106,09	57,35	243,70	1400,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак		355	9,06	12,14	66,76	359,00	
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	6,5	8,2	32	174	168/2011
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	410/412/2016
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012
2 Завтрак		150	0,04	0,01	6,55	26,25	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,55	26,25	410/411/2016
Обед		554	9,51	14,81	73,04	480,27	
	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем с курицей	150/15	1,1	3,2	8,4	67	59/63/2016
	Сметана	9	0,16	2,24	0,24	22,72	ТН
	Фрикадельки из птицы	50	2,5	3,35	0,3	86,5	325/2016
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	110	2,7	4,5	28	132	ТН
	Капуста тушеная	30	0,5	1,1	2,8	23,7	143/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН
Полдник		200,00	2,90	2,55	33,35	168,50	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418/216
	Булочка российская	50	2,15	2,55	18,2	104,5	457/2016
Ужин		400	19,23	20,03	62,49	366,30	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	9,20	12,86	36,1	155,8	ТН
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	410/413/2016
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН
Итого за 6 день		1659,00	40,74	49,54	242,19	1400,32	

25,64

1,88

34,31

12,04

26,16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак		360	10,00	13,10	50,22	359,80		25,70
	Каша манная вязкая	150	4,05	2,55	21	123	ТН	
	Какао с молоком	170	3,5	3	14,6	100,8	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76,7		5,48
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,7	420/2016	
Обед		545	21,21	11,58	67,86	433,02		30,93
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом	150/15	3,3	3,15	9,7	80,85	59/87/2016	
	Шницель рыбный натуральный	50	13	4	7	86,9	274/2016	
	Пюре картофельное	110	2,1	3,16	16,8	104,39	339/2016	
	Икра морковная	30	0,26	0,85	1,06	12,53	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН	
Полдник		200	4,31	3,154	55,38	191,3		13,66
	Кисель из сока натурального	150	0,51	0,054	27,18	56	400/2016	
	Вафля	50	3,8	3,1	28,2	135,3	ТН	
Ужин		400,00	20,77	16,04	31,60	339,80		24,27
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	17,92	14,58	5,62	212	319/2016	
	Капуста тушеная	30	0,5	1,1	2,8	23,7	143/2016	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,12	8,38	33,6	410/411/2016	
Итого за 7 день		1655	60,638	47,624	211,36	1400,62		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ак		355	10,71	9,44	55,19	352,30		25,16
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая	150	3,4	0,9	30	175	199/2016	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70	414/2016	
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016	
ак		150,00	0,30	0,08	25,20	102,90		7,35
	Напиток лимонный	150	0,3	0,075	25,2	102,9	699/2004	
		534	12,09	14,79	69,90	469,27		33,52
	Щи со свежей капусты с картофелем на курином бульоне с курицей	155	1,96	2,4	5,6	69,7	59/73/2016	
	Сметана	9	0,16	2,24	0,24	22,72	ТН	
	Тефтели мясные 1-й вариант	50	2,15	2,02	3,94	59,87	286/2016	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5	6,3	24,9	147,4	277/2011	
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	55/2016	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,02	21	85,1	394/2016	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН	
к		200	3,4	3,13	37,4	183,5		13,11
	Компот из плодов сушеных (изюм, урюк)	150	0,4	0,03	19,4	79	394/2016	
	Булочка веснушка	50	3	3,1	18	104,5	455/2016	
		400,00	66,19	35,58	58,03	292,90		20,92
	Пудинг из творога с рисом	150	14,39	14	38	182,9	ТН	
	Соус молочный	20	0,6	0,48	0,8	14	ТН	
	Фрукт	50	0,2	0,1	5	23	368/2011	
	Напиток из плодов шиповника	180	51	21	14,23	73	417/2016	
8		1639,00	92,69	63,02	245,72	1400,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак		355	8,59	7,26	68,97	362,00	
	Каша пшенная вязкая	155	3,45	1,00	30	129	ТН
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	410/413/2016
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012
2 Завтрак		150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418/216
Обед		554	19,01	12,86	71,89	515,97	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом	150/15	4,14	1,4	5,3	83,9	ТН
	Сметана	9	0,16	2,24	0,24	22,72	ТН
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,66	6,9	7,77	103	322/2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,1	0,6	22,88	135	218/2016
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	23	366/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН
Полдник		200,00	2,80	1,83	8,66	140,10	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН
	Чай без сахара	150	0,3	0,075	0,06	2,1	410/2016
Ужин		400,00	19,66	12,65	41,28	318,10	
	Голубцы ленивые	140	12,2	7,8	17,7	149,8	ТН
	Чай с лимоном	180	0,08	0,012	8,5	34,8	410/412/2016
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН
Итого за 9 день		1659,00	50,81	34,60	205,95	1400,17	

25,86

4,57

36,86

10,01

22,72

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак		350	9,15	11,35	55,42	358,70		25,62
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,4	0,9	27	127,8	199/2016	
	Какао с молоком	160	3,3	2,9	13,8	94,9	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
2 Завтрак		150	4,35	3,75	6,00	75,00		5,36
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420/2016	
Обед		540	18,31	12,27	67,56	475,28		33,95
	Суп с рыбными консервами	150	5,1	5,1	8,5	100,4	95/2016	
	Печень, тушенная в сметане	60	8,3	2,4	3	99	47/2003	
	Рис отварной	110	2,1	3,5	21,7	115	179/332	
	Икра морковная	30	0,26	0,85	1,06	12,53	55/2016	
	Компот из сушеных фруктов (урюк)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,4	12,45	63,6	ТН	
Полдник		200	3	1,1	34,8	151,2		10,80
	Яблоко	180	0,72	0,54	18,6	82,8	368/2011	
	Печенье	20	0,64	0,56	16,2	68,4	ТН	
Ужин		400,00	13,15	16,92	48,58	340,60		24,33
	Сдоба обыкновенная	100	8,9	7,8	29,2	199	449/2016	
	Гороховое пюре	120	4,2	9	11	108	ТН	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,12	8,38	33,6	410/411/2016	
Итого за 10 день		1640,00	47,96	45,39	212,36	1400,78		
Итого за весь период		16429	642,884	491,17	2285,8	14004,61		
Среднее значение за период		1642,9	64,2884	49,117	228,58	1400,461		

Используемая литература :

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011.

Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Методические материалы/ Под ред. И.Я.Коня.- М.: АРКТИ-МИКПРО, 2003. "Организация рационального питания в ДОУ", 2008г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под. ред. Лапшиной В.Т., 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. — К.: А.С.К., 2005

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных организаций. Составитель доц. Коровка Л.С., под ред профессора Перевалова А.Я. Пермь, 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016 год

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня — М.: АРКТИ — МИППРО, 2003.