

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ «Медведевский детский сад № 3 «Золотой ключик» Медведевский
И.А.Высокова детский сад №3
10.06.2023 «Золотой ключик»



**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	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак		350	6,94	4,61	46,31	254,60	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	0,83	31,2	155,1	218/2016
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,8	31,5	410/411/2016
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,77	7,31	68	1/2012
2 Завтрак		150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	418/216
Обед		544	14,1	17,49	61,26	495,21	
	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		220	6,78	6	41,5	229,8	
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	93	400/2012
	Печенье	40	1,28	1,1	32,4	136,8	ТН
Ужин		400	19,64	14,04	38,61	360,70	
	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		1664,00	48,21	42,14	202,83	1404,31	

18,19

4,57

35,37

16,41

25,76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак		353	8,60	6,60	49,10	263,60	
	Каша пшенная вязкая	150	3,30	0,90	29	124,8	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	414/2016
	Бутерброд с сыром	15/3/5	2,5	3,3	7,4	54,8	3/2016
2 Завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420/2016
Обед		535	13,90	9,47	68,87	472,92	
	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	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		230	2,51	2,64	48,4	227,9	
	Напиток лимонный	180	0,36	0,09	30,2	123,4	699/2004
	Булочка российская	50	2,15	2,55	18,2	104,5	457/2016
Ужин		400,00	12,66	9,35	48,56	353,30	
	Суп молочный с хлопьями овсянными "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 из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,3	74,9	417/2016
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	ТН
Итого за 2 день		1668,00	42,02	31,81	220,93	1392,72	

18,83

5,36

33,78

16,28

25,24

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак		350	7,70	23,70	55,60	287,60	
	Каша пшеничная вязкая	140	3,2	0,9	28	110,2	199/2016
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	410/413/2016
	Бутерброд с повидлом	10/5/15	1,3	20	14	85	2/2012
2 Завтрак		150,00	0,30	0,02	20,85	84,75	
	Компот из сушеных фруктов (урюк)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016
Обед		545	19,56	17,02	75,16	512,78	
	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	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		230	4,2	3,18	28,27	159,5	
	Чай без сахара	180	0,4	0,08	0,07	2,5	410/2016
	Вафля с начинкой	50	3,8	3,1	28,2	157	ТН
Ужин		400,00	17,31	11,68	71,38	310,40	
	Плов из птицы	150	13,6	11,3	23,8	132	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	40	3	0,3	19,7	94	ТН
Итого за 3 день		1675,00	49,07	55,60	251,26	1355,03	

20,54

6,05

36,63

11,39

22,17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак		370	7,27	10,17	43,91	285,20	
	Каша "Дружба"	100	2,57	3,5	13,7	82	155/2011
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,9	89,2	416/2016
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,77	7,31	68	1/2012
	Фрукт	100	0,4	0,2	10	46	368/2011
2 Завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	418/216
Обед		495	21,50	21,82	82,43	515,65	
	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 сметанный	30	0,49	2,4	1	28	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		220	1,64	1,1	57,4	220,5	
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,36	0	25	83,7	638/2004
	Печенье	40	1,28	1,1	32,4	136,8	ТН
Ужин		400,00	17,52	15,75	85,48	357,10	
	Манник	120	8	8,5	46	101,1	ТТК
	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	0,04	0,01	7,8	31,5	410/411/2016
Итого за 4 день		1635	48,68	48,84	284,37	1442,45	

20,37

4,57

36,83

15,75

25,51

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак		355	10,87	9,54	52,86	309,70	
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,4	0,9	27	127,8	199/2016
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	11,3	74,6	414/2016
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016
2 Завтрак		100,00	0,20	0,05	16,80	68,60	
	Напиток лимонный	100	0,2	0,05	16,8	68,6	699/2004
Обед		544	14,98	12,93	68,91	457,34	
	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 запеченые	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	6,85	5,5	14,9	214,7	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,7	420/2016
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН
Ужин		400	21,30	10,90	87,20	396,60	
	Пирожок с повидлом	100	7,6	2,3	54	181	ТН
	Голубцы ленивые	150	13,2	8,4	18,9	140,7	315/2016
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,3	74,9	417/2016
Итого за 5 день		1599,00	54,20	38,92	240,67	1446,94	

22,12

4,90

32,67

15,34

28,33

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак		350	7,38	27,61	52,30	282,20		20,16
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	140	6	7,6	29,8	162,4	168/2011	
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,5	34,8	410/412/2016	
	Бутерброд с повидлом	10/5/15	1,3	20	14	85	2/2012	
2 Завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00		4,57
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	418/216	
Обед		554	10,26	14,91	77,19	501,47		35,82
	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	277/2011	
	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	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		230,00	7,65	7,45	27,30	197,50		14,11
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	93	400/2012	
	Булочка российская	50	2,15	2,55	18,2	104,5	457/2016	
Ужин		400,00	19,23	20,03	62,49	366,30		26,16
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	9,20	12,86	36,1	155,8	101/2016	
	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 дней.		1684,00	45,27	70,00	234,43	1411,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак		350	8,95	9,62	43,81	297,70		21,26
	Каша манная вязкая	150	4,05	2,55	21	123	199/2016	
	Какао с молоком	180	3,7	3,3	15,5	106,7	416/2016	
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,77	7,31	68	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	21,96	11,68	72,01	454,22		32,44
	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	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		230	4,4	3,16	60,8	224,2		16,01
	Кисель из сока натурального	180	0,6	0,06	32,6	67,2	400/2016	
	Вафля с начинкой	50	3,8	3,1	28,2	157	ТН	
Ужин		410,00	21,56	16,39	36,82	369,10		26,36
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	17,92	14,58	5,62	212	319/2016	
	Капуста тушенная	40	0,6	1,5	3,7	31,6	143/2016	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	ТН	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,8	31,5	410/411/2016	
Итого за 7 дней		1685	61,22	44,6	219,74	1421,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак		353	5,98	4,21	45,90	264,60		18,90
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая	150	3,4	0,9	30	175	199/2016	
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,5	34,8	410/412/2016	
	Бутерброд с сыром	15/3/5	2,5	3,3	7,4	54,8	3/2016	
2 Завтрак		100,00	0,20	0,05	16,80	68,60		4,90
	Напиток лимонный	100	0,2	0,05	16,8	68,6	699/2004	
Обед		544	12,84	14,89	74,05	490,47		35,03
	Щи со свежей капусты с картофелем на курином бульоне с курицей	145/10	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	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
Полдник		240	4,1	3,74	44,9	220,2		15,73
	Компот из плодов сушеных (изюм, урюк)	180	0,5	0,04	23,3	94,8	394/2016	
	Булочка веснушка	60	3,6	3,7	21,6	125,4	455/2016	
Ужин		420,00	15,89	14,88	63,10	317,80		22,70
	Пудинг из творога с рисом	150	14,39	14	38	182,9	368/2011	
	Соус молочный	20	0,6	0,48	0,8	14	351/2012	
	Фрукт	100	0,4	0,2	10	46	368/2011	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,3	74,9	417/2016	
Итого за 8 день		1657,00	39,01	37,77	244,75	1361,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак		350	7,50	23,60	54,60	293,90	
	Каша пшеничная вязкая	140	3,00	0,80	27	116,5	199/2016
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	410/413/2016
	Бутерброд с повидлом	10/5/15	1,3	20	14	85	2/2012
2 Завтрак		150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64	418/2016
Обед		524	19,36	11,66	73,64	514,17	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом	150/15	4,14	1,4	5,3	83,9	59/87/2016
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,1	0,6	22,88	135	218/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,3	0,02	20,85	84,75	394/2016
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		200,00	4,80	3,65	19,10	207,90	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	10,5	69,9	414/2016
Ужин		410,00	21,16	13,31	47,38	352,30	
	Голубцы ленивые	150	13	8,4	18,9	160,5	315/2016
	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	40	3	0,3	19,7	94	ТН
Итого за 9 день		1634,00	53,57	52,22	209,87	1432,27	

20,99

4,57

36,73

14,85

25,16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак		350	8,30	7,97	49,81	302,50	
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,4	0,9	27	127,8	199/2016
	Какао с молоком	180	3,7	3,3	15,5	106,7	416/2016
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,77	7,31	68	1/2012
2 Завтрак		150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420/2016
Обед		540	19,06	12,37	71,71	496,48	
	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	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
Полдник		200	3	1,3	47,6	216,6	
	Напиток из плодов шиповника	160	0,5	0,2	15,2	79,8	417/2016
	Печенье	40	1,28	1,1	32,4	136,8	ТН
Ужин		410,00	13,44	17,51	48,90	347,50	
	Сдоба обыкновенная	100	8,9	7,8	29,2	199	449/2016
	Гороховое пюре	130	4,5	9,7	11,9	117	457
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,8	31,5	410/411/2016
Итого за 10 день		1650,00	48,15	42,90	224,02	1438,08	
Итого за весь период		16551,00	489,40	464,80	2332,87	14106,86	
Среднее значение за период		1655,10	48,94	46,48	233,29	1410,69	

21,61

5,36

35,46

15,47

24,82

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 Первалова 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 —МИПКРО, 2003.

завтрак	1400	2 завтрак	1400	обед	1400	полдник	1400	ужин	1400
1	254,6 18,2	1	64 4,6	1	495,21 35,4	1	229,8 16,4	1	360,7 25,8
2	263,6 18,8	2	75 5,4	2	472,92 33,8	2	227,9 16,3	2	353,3 25,2
3	287,6 20,5	3	84,75 6,1	3	512,78 36,6	3	159,5 11,4	3	310,4 22,2
4	285,2 20,4	4	64 4,6	4	515,65 36,8	4	220,5 15,8	4	357,1 25,5
5	309,7 22,1	5	68,6 4,9	5	457,34 32,7	5	214,7 15,3	5	396,6 28,3
за 1 неделю	20	за 1 неделю	5,1	за 1 неделю	35,1	за 1 неделю	15	за 1 неделю	25,4
6	282,2 20,2	6	64 4,6	6	501,47 35,8	6	197,5 14,1	6	366,3 26,2
7	297,7 21,3	7	76,7 5,5	7	454,22 32,4	7	224,2 16	7	369,1 26,4
8	264,6 18,9	8	68,6 4,9	8	490,47 35	8	220,2 15,7	8	317,8 22,7
9	293,9 21	9	64 4,6	9	514,17 36,7	9	207,9 14,9	9	352,3 25,2
10	302,5 21,6	10	75 5,4	10	496,48 35,5	10	216,6 15,5	10	347,5 24,8
за 2 неделю	20,6	за 2 неделю	5	за 2 неделю	35,1	за 2 неделю	15,2	за 2 неделю	25
Норма за неделю 20%		Норма за неделю 5%		Норма за неделю 35%		Норма за неделю 15%		Норма за неделю 25%	