

Согласовано

Заведующий МДОУ

Курьмина
Детский сад № 63
«29» мая 2023 г.



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Рыжухин Сергей Александрович



Основное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

Посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым прибытием

Двухнедельное меню
для детей с 12-ти часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория от 1 года до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша пшеничная молочная	130	2,52	1,14	26	144	-	№36 -2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,03	0	15	60	2	Сб.реп.2010 г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	Сб. реп.1994 г
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне со свиной	180/5	6,39	8,28	17,91	164,7		№ 139-2004
	Котлеты рубленные из курицы	60	13,54	8,91	19,7	180		№ 71- 2010 г
	Сложный гарнир (рис отварной, свекла отварная с маслом)	100/50	3,2	6,0	22,0	179	1,6	№ 4,73-2010 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
	Уплотнённый полдник с включением блюд ужина							
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,45	8,4	20,1	178,5	10,35	№25 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:			42,28	41,58	242,06	1543,5	23,32	
День второй								
Завтрак 1								

	Джем фруктовый	20	0.06	0	0.77	12.4		
	Масло сливочное порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.5	-	№ 22- 1997 г
	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	3.33	2.4	25.1	128.4		№37-2010 г
	Кофейный напиток	180	4.3	3.4	23.0	142	2.0	№98-2010
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0	
	Сок фруктовый (или овощной)	100	0.9	0.2	18.2	83	3.6	
Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	180/10	1.8	2.52	13.14	84.6		№ 6- 2010 г
	Печень говяжья в соусе	50/50	16.1	19.1	21	169		Сб 2010
	Вермишель отварная	120	4.32	3.36	23.68	147.96	-	№ 75 - 2010 г
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0.2	0.2	23.8	97	2.3	№ 94 - 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	61	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Сельдь с/с	35	5.95	2.3	0	50.75		
	Пюре картофельное	120	2.28	3.69	14.4	103.38	4.35	№ 78 -2010 г
	Выпечное изделие	70	5.18	5.88	38.22	289.4		№ 114 - 2010 г
	Чай «Каркаде»	180	-	-	14.4	58	-	№ 96 - 2010 г
Итого за второй день:			53.1	51.02	271.39	1698.73	16.7	
День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0.05	4.15	0.05	37.5	-	№ 22- 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба»	130	5.2	6	26.73	182	1.14	№ 38 -2010 г
	Напиток «Здоровье»	180	4.3	3.4	23.0	142	2.0	№98-2010
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0	
	Фрукты	100	0.4	0.4	8.6	41	8.8	
Обед	Рассольник со сметаной и мясом	180/10/5	6.39	5.76	14.22	128.7	9.54	№ 128 - 1994 г
	Рыба в яйце	60	8.55	9.55	3	139.5	0.3	ГТК
	Овощное пюре	120	2.28	3.69	14.4	10.38		№ 80- 2010 г

	Компот из сухофруктов	180	0.31	0	14,87	60.72	0.92	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Пудинг рисовый с джемом	100/30	7.12	8.72	31.76	199		№ 319 – 2004 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
Итого за третий день:								
День			50.56	49.83	250.34	1551.86	16.7	
четвёртый								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша молочная жидкая манная	130	2,9	0.19	17.06	123.8		№ 34 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,8	71	0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед								
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180/10/5	1.89	1.98	7.2	76.5		№124-2006
	Оладьи из говяжьей печени	60	16.62	7.97	6.69	164.57	4.35	№ 62 – 2010 г
	Пюре картофельное	120	2.28	3.69	14.4	103.38	4.35	№ 78 -2010 г
	Компот из чернослива	180	0,5	0,2	26,3	110	0,7	№ 702 – 1997 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Рагу овощное	150	1.38	3	20.8	187.5	14.08	№ 539 – 2004 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за четвёртый день:								
День			40.47	21.53	220.35	1409.35	27.15	
пятый								
Завтрак 1								
	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№ 43 – 2010 г

	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0	
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	142	1,8	№100-2010
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Обед	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
	Суп картофельный с крупой и рыбой (консервы)	180/10	2.16	4.14	17.37	126.9	4.14	№113 -2004 г
	Гуляш из мяса (не жирная свинина)	50/50	15,6	14,4	8,6	181	1,754	№437-2004
	Греча отварная рассычатая	120	6,3	4,4	27,8	179	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,4	103	2,5	№90-2010
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюда ужина								
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	32,7	21,1	39,5	334,5	0,9	№ 46 - 2010 г
	Молоко кипячёное	100	3	2,7	5	57,3	1,4	№ 102 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:			85.81	68.59	215.22	1652.2	24.494	
Итого среднее за первую неделю:			264.03	225.03	1159.4	7567.24	114.364	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Джем фруктовый	20	0,06	0	0,77	12,4		
	Каша гречневая молочная	130	3,66	4,15	20,23	191		
	Какао с молоком сгущённым	180	6,1	6,3	37	160		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный	100	-	-	17,5	68	18,0	ТТК
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180/5	9.18	4.68	18.9	147.6	5.13	№ 10,17 - 2010 г
	Курица тушёная с овощами	40/120	15.36	14.32	15.76	257.6		№ 499 - 1997 г

	Компот из свежих плодов (по сезону)	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№90-2010
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	3.15	2.7	13.2	93.75		№ 332 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:			49.16	38.2	243.71	1515.85	23.83	
День второй								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша кукурузная молочная жидкая	130	2/84	2.44	22.75	130	1.13	№ 37 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед								
	Салат из свежей капусты со сметаной, с мясом	180/10/5	6.39	5.4	7.92	110.7	17.46	№ 7,17 – 2010 г
	«Ёжики мясные» с соусом	100/50	4.59	7.08	13.73	131.67		№ 64 – 2010 г
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0,1	0,1	27,2	88,7	2,8	№ 94 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Зразы картофельные, соус молочный	120/50	5.2	8.02	16.47	158		№ 29, 84 -2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0.03	0	15	60	2	Сб.реп.2010 г
	Выпечное изделие	70	5.18	5.88	38.22	289.4		№ 114 – 2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0	
Итого за второй день:			39.93	36.32	220.89	1434.27	34.24	

День третий								
Завтрак 1								
	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Джем фруктовый	20	0,06	0	0,77	12,4		
	Каша пшеничная молочная	130	2,84	2,44	22,75	130		2004
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед								
	Суп картофельный с яйцом	180	7,83	7,2	13,41	134,1	9,81	ТТК, №17-2010 г
	Котлеты рыбные	60	16,8	9,94	15,51	155	0,2	№51-2010 г
	Рис отварной	120	3,2	3,78	24,46	154,15		№73-2010 г
	Овощи свежие (солёные, консервированные) порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб. рец. 1994 г.
	Компот из кураги	180	0,9	-	27,0	113	0,7	№702-1997 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюда ужина								
	Жаркое с курицей	160	13,28	15,9	33,4	320		№ 246-1994 г, № 86-2010 г
	Кисломолочный напиток	100	3	2,7	5	57,3	1,4	№ 102 - 2010 г
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0	
Итого за третий день								
			57,26	47,31	223,75	1496,45	18,71	
День четвёртый								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша ячневая молочная жидкая	130	5,03	2,93	20,96	130		№ 32 - 2010 г
	Чай с молоком с сахаром	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3	№ 97 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	

Обед	Свекольник по-домашнему со сметаной	180/10	6,3	7,2	8,73	139,5	7,2	ТТК
	Тефтели из говядины	60	10,331	15,2	13,93	272	0,8	№ 63 – 2010 г
	Греча отварная рассыпчатая	120	6,3	4,4	27,8	179	-	№ 74 - 2010 г
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Напиток витаминизированный	100	-	-	17,5	68	18,0	№ 92 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,3	70	8,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№ 43 – 2010 г
	Икра кабачковая	50	1,3	6,5	2,5	46,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Чай «Каркаде»	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
Итого за четвёртый день:			54.661	54.631	193.82	1530.7	47.37	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша рисовая молочная жидкая	130	2,93	4,27	31,14	183		№ 510 – 2004 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед	Суп –лапша домашняя с курицей	180/10	5,4	4,23	17,19	134,1	7,11	№ 114 – 1994 г
	Суфле из курицы	60	8,66	11,83	8,31	179,2	2,57	№ 60 – 2010 г
	Пюре картофельное	120	2,28	3,69	14,4	103,38	4,35	№ 78 -2010 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Макароны, запечённые с сыром	180	17,76	19,7	45,12	348,48		№ 516 – 2004 г

	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:			51.45	52.47	254.91	1650.66	20.13	
Итого среднее за вторую неделю:			252.491	228.93	1137.08	7627.93	144.3	
Итого среднее за две недели:			516.521	453.86	2296.05	15195.17	258.664	

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (Организация питания детей в организованных коллективах регламентировано Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.
5. Следует обратить внимание:
 - * горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
 - * овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
 - * овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
 - * лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
 - * не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6 СП 2.4.3648-20
6. Меню разработано инженером-технологом Петровой С.Н тел 8 915 989 8973

Согласовано