

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 109 г. Пензы

_____ О.Н. Крайнова

Приказ № 595 от «26» апреля 2023 г.

**Десятидневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет,
посещающих МБДОУ детский сад № 109 г. Пензы**

(период с 01.05.2023 по 31.05.2023 г.)

2023 год

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 1 (понедельник)							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	7,28	16,73	151,73	272
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	1,6	12,72	63,2	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		350	9,81	16,43	44,07	350,93	
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	86
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4.2.1
	Шницель мясной	60	9,8	6,59	7,35	128,5	3.12.
	Капуста тушеная	110	2,18	4,1	10,44	86,9	143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		513	16,02	13,26	57,59	417,89	
уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	100	9,9	7,86	16,51	180,8	75
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	369
	Снежок	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
итого за полдник		280	17,98	14,02	33,24	341,75	
итого за день		1243	44,21	44,11	144,7	1154,6	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 2 (вторник)							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	15,07	108,9	100
	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		350	6,83	11,47	36,79	273,9	
второй завтрак	Ряженка	100	2,9	1,84	4,2	54	1.2.2.13
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,2	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4.2.1
	Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанной подливой (160/15)	175	14,67	12,13	26,67	75,53	308
	Компот из изюма	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		548	18,93	19,11	64,76	311,62	
уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	341
	Салат картофельный	50	0,95	2,7	6,7	55	62
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за полдник		320	16,07	6,79	30,53	247,9	
итого за день		1318	44,73	39,21	136,28	887,42	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 3 (среда)							
завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,76	7,28	24,8	180	273
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	1,6	12,72	63,2	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
итого за завтрак		355	13,05	15,76	52,08	382,2	
второй завтрак							
обед	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0	0,75	4,2	13
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	82
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4.2.1
	Тефтели	60	13,44	9,27	5,17	168,4	3.10
	Рис отварной с овощами	110	2,54	3,64	22,95	134,75	334
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
итого за обед		543	20,34	16,91	69,87	527,84	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	179,39	307
	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
итого за полдник		320	13,45	16,39	29,55	302,39	
итого за день		1218	46,84	49,06	151,5	1212,4	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 4 (четверг)							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	274
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		350	9,97	16,92	52,74	402,98	
второй завтрак	Снежок	100	5	3,2	8,5	87	536
обед	Помидоры свежие	30	0,48	3,03	0,9	32,7	17
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	3,07	9,95	72,45	82
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4.2.1
	Запеканка вермишелевая с мясом	160	13,89	11,52	20,66	232	3.21.
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,85	11,12	372
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		548	18,7	19,3	63,41	496,31	
уплотненный полдник	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Пюре картофельное	80	1,63	2,56	10,9	73,2	339
	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
итого за полдник		350	14,47	4,36	44,4	275,3	
итого за день		1348	48,14	31,79	169,05	1261,6	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 5 (пятница)							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,76	7,28	24,8	180	273
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	1,6	12,72	63,2	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
итого за завтрак		355	13,05	15,76	52,08	382,2	
второй завтрак	Ряженка	100	2,9	1,84	4,2	54	1.2.2.13
обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	34
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91
	Биточки припущенные (из птицы)	60	9	6,43	5,57	113,14	417
	Соложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,27	4,18	23,32	96,07	440
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		540	15,74	14,94	69,62	432,91	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	13,66	9,04	9,92	181,33	79
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	369
	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,06	90,67	419
итого за полдник		290	19,11	14,74	21,96	302,45	
итого за день		1285	50,8	47,28	147,86	1171,56	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 6 (понедельник)							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,76	7,28	24,8	180	273
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	1,6	12,72	63,2	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Сыр	8	1,86	2,36	0	29,12	7
итого за завтрак		358	12,63	18,79	52,14	408,32	
второй завтрак							
обед	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,08	64,8	149
	Тефтели	60	13,44	9,27	5,17	168,4	3.10
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,17	3,09	19,34	121,35	218/219
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,85	11,12	372
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	итого за обед		525	21,98	16,14	65,38	508,85
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	100	7,37	4,72	9,96	112	250
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник		260	7,41	4,73	16,95	140	
итого за день		1143	42,02	39,66	134,47	1057,2	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 7 (вторник)							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	15,07	108,9	100
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		350	10,12	14,36	43,51	339,83	
второй завтрак	Яблоко	75	0,32	0,32	7,84	35,2	386
обед	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0	0,75	4,2	13
	Борщ с картофелем с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	64
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4
	Мясо тушеное	60	9,12	10,44	1,32	136,2	369
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	2,64	2,95	27,48	146,9	179
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		543	16,09	17,32	69,06	501,19	
уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Пюре картофельное	80	1,63	2,56	10,9	73,2	339
	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за полдник		380	15,2	4,35	53,46	314,57	
итого за день		1378	41,97	36,35	174,62	1194,99	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ ре- цеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 8 (среда)							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	6	7,28	22,95	181,5	182
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	1,6	12,72	63,2	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,65	33	6
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	7
итого за завтрак		350	12,04	14,23	51,08	366,2	
второй завтрак	Снежок	100	5	3,2	8,5	87	536
обед	Винегрет	30	0,41	1,85	2,53	28,44	46
	Суп картофельный	150	1,41	1,7	9,98	60,75	83
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4.2.1
	Котлета мясная	60	13,74	8,67	10,82	173,64	3.8
	Капуста тушеная	110	2,18	4,1	10,44	86,9	143
	Компот из изюма	150	0,14	0	17,58	73,58	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
итого за обед		543	20,6	17,25	64,82	497,77	
уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	136
	Молоко кипяченое	150	4,87	4,34	8,06	90,67	419
итого за полдник		250	15,35	15,24	41,17	377,97	
итого за день		1143	52,99	49,92	165,57	1328,9	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 9 (четверг)							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	416
	Бутерброд с маслом	33	2,02	6,23	12,06	112,2	1
итого за завтрак		343	8,99	12,94	38,5	306,43	
второй завтрак	Снежок	100	5	3,2	8,5	87	536
обед	Огурцы свежие	30	0,24	0	0,75	4,2	112
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160
	Сметана для первого блюда	3	0,08	0,45	0,11	4,86	1.4.2.1
	Мясо отварное с овощами в соусе	180	12,55	8,88	8,25	202,17	3.2.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		553	16,93	12,87	48,78	421,91	
уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	15,47	6,88	3,48	140,25	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник		290	17,79	7,13	25,23	238,75	
итого за день		1286	48,71	36,14	121,01	1054,1	

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 10 (пятница)							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,76	7,28	24,8	180	273
	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Сыр	7	1,62	2,07	0	25,48	7
итого за завтрак		350	8,28	14,84	46,52	345	
второй завтрак	Ряженка	100	2,9	1,84	4,2	54	1.2.2.13
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,2	53
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
	Котлеты рубленые из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157	322
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,14	0	17,58	73,58	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	итого за обед		540	15,98	18,07	67,5	500,88
уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	100	13,66	9,04	9,92	181,33	79
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,91	2,65	20,3	369
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	123	419
итого за полдник		270	18,63	14,03	20,15	324,63	
итого за день		1260	45,79	48,78	138,37	1224,5	

Использованная литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений. 7-е издание, переработанное и дополненное. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. под общей ред. проф. А.Я. Перевалова Уральский региональный центр питания, 2013 г.
3. Основные принципы организации питания детей в дошкольных учреждениях К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина – Москва, 2000 г.
4. Организация питания в дошкольных учреждениях», Савельева Н.Ю., Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005