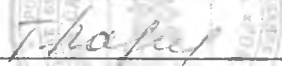


Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 30 г. Ельца «Ромашка»

 /Ларина Г.А. /

(подпись и ФИО)

«20» декабря 2024г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
для воспитанников от 1 до 3 лет ДОУ г. Ельца
на 2025 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

2025г

День 1

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах.	100/3/2	4,04	5,84	34,75	143	205 (тк)
	Кофейный напиток. с молоком	150	2,38	2,01	11,98	76	395 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		300	9,65	11,87	66,82	346	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0,16	0,02	15,97	65	Пром.
Итого:		170	1,06	0,17	35,02	144	
Обед							
	Щи из св. капусты со сметаной	180/10	1,51	5	6,46	77	67
	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	8,72	10,69	2,19	125	278/356
	Каша гречневая	110	3,35	3,68	14,86	107	314
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		560	15,37	19,58	49,67	435	
	Котлеты рыбные любительские	60	6,49	4,63	6,81	96	256 (тк)
	Картофель в молоке	100	2,34	2,46	13,15	85	319
	Кисель п/я из концентрата	150	0,05	0,03	22,9	74	648 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		320	9,67	7,22	47,69	279	
Всего:		1350	35,75	38,84	199,2	1204	

Неделя 1

2025г

День 2

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Каша мол. манная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,18	8,14	25,39	199	185
	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,02	5,91	34	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		364,5	11,85	15,19	51,39	397	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,5	28	33
	Суп картоф. с горохом и с гречками	180/10	5,08	3,92	18,59	131	81/115(тк)
	Котлеты из говядины	60	6,76	6,93	9,42	137	282 (тк)
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	101	321
	Компот из апельсинов	150	0,16	0	9,79	38	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		570	16,08	16,41	66,59	500	
Полдник	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	80/20	10,45	10,22	24,23	240	235/351
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		260	15,81	14,39	36,62	349	
Всего:		1294,5	44,14	46,39	164,4	1290	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. пшенная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	5,7	8,7	28,81	220	185
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		351	11,16	14,67	60,83	421	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,7	26	20
	Рассольник ленингр. со сметаной	180/10	1,59	4,18	12,3	93	76
	Жаркое по-домашнему с печенью	50/110	11,58	5,08	17,86	183	276 (тк)
	Компот из свежих яблок	150	0,13	0	12,18	48	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		560	15,13	10,99	56,34	415	
Полдник	Омлет с сыром	80	6,7	15,8	1,4	184	216
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		240	11,27	19,87	8,96	269	
Всего:		1251	37,96	45,93	135,93	1149	

Неделя 1

День 4

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	5,84	33	392 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		314	9,19	12,53	44,28	333	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,37	1,8	15,78	91	Пром.
Итого:		170	2,27	1,95	34,83	170	
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,5	28	45
	Суп-лапша домашняя	180	1,6	3,65	17,55	74	86
	Плов из птицы (цыплят- бройл.)	150	13,02	11,41	26,76	261	304
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		540	16,82	17,12	72,97	489	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	80/10	11,83	10,88	12,8	173	229
	Йогурт	150	4,18	3,74	19,42	109	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		250	16,8	14,72	37,05	306	
Итого:		1274	45,08	46,32	189,13	1298	

Неделя 1

2025г

День 5

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,46	18,43	112	94
	Какао с молоком	150	2,86	2,66	13,19	89	397 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		345	11,99	14,05	46,88	342	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,49	16	41
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	160/20	2,97	3,73	11,12	97	81/115(тк)
	Шницель рыбный нат.	60	7,36	5,91	7,18	102	258
	Рагу из овощей	110	1,98	4,46	11,63	95	321
	Кисель п/я из концентрата	150	0,05	0,03	22,9	74	648 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		560	14,14	14,37	67,62	449	
Полдник	Яйцо вареное	1шт/48	6,09	5,52	0,34	76	213
	Пирожки печеные с повидлом	60	3,46	4,42	33,34	160	454
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		268	12,57	11,99	50,44	334	
Итого:		1273	39,1	40,81	174,74	1169	

Неделя 2

День 1

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Каша гречневая молочн. с масл. сл., с сах	150	6,72	5,45	22,11	163	54-20к (тк)
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		345	13,73	14,33	49,3	378	
2-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0,16	0,02	15,97	65	Пром.
Итого:		170	1,06	0,17	35,02	144	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и мясом	180/10	3,94	2,31	10,54	79	80 (тк)
	Оладьи из печени по - кунцевски	60	9,01	5,92	8,15	121	54-35м
	Макаронные изд. отварные	110	4,06	3,32	19,47	124	317
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66	398 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		540	18,93	11,97	65,03	455	
Полдник	Салат картоф. с морк., зел. горошком	50	1,42	3,59	9,17	59	54-34з
	Плюшка сдобная	50	3,87	2,35	26,04	137	466
	Кофейный напиток. с молоком	150	2,38	2,01	11,98	76	394 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		260	8,46	8,05	52,02	296	
Всего:		1315	42,18	34,52	201,37	1273	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша "Янтарная"(пшено+ябл)	150	6,1	7,26	28,8	205	180
	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,02	5,91	34	393 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		338,5	8,64	11,2	49,97	343	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,7	26	20
	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,04	2,18	11,28	81	84
	Зразы рубленые из гов.	70	9,45	11,42	10,85	186	456 (тк)
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	101	321
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		570	17,94	18,85	65,98	520	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	14,42	10,54	16,37	218	237/351
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	400
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		260	19,78	14,71	28,76	327	
Всего:		1268,5	46,76	45,16	154,51	1234	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,92	14,1	109	93
	Какао с молоком	150	2,86	2,66	13,19	89	397 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		335	9,61	10,5	42,55	302	
Пол-завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	0,15	19,05	79	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,37	1,8	15,78	91	Пром.
Итого:		170	2,27	1,95	34,83	170	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,37	0,03	3,49	16	40
	Борщ с карт. (Свекольник) с мясом и смет.	180/10/10	6,855	5,3	17,54	107	58 (тк)
	Рыба, запеченная с морковью	60	6,86	3,69	1,45	67	253
	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,45	140	315
	Компот из апельсинов	150	0,16	0	9,79	38	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		570	18,085	12,82	68,02	433	
Полдник							
	Котлета, запеченная в тесте	70	7,49	6,15	23,41	199	1038 (тк)
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	5,84	33	392 (тк)
Итого:		220	7,53	6,17	29,25	232	
Итого:		1295	37,495	31,44	174,65	1137	

едела 2

ень 4

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
того:		341	11,38	14,46	50,37	374	
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
того:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,5	28	33
	Суп из овощей со сметаной	180/10	1,3	1,91	7,29	65	54-17с
	Биточек из курицы	60	9,64	8,69	9,99	157	54-28м
	Картофель тушеный в соусе	110	2,35	6,52	17,11	136	133 (тк)
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
того:		570	15,51	19,16	63,05	512	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80/10	12,72	4,56	23,09	196	54-6т (тк)
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	75	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
того:		250	17,86	8,41	34,22	295	
того:		1261	45,15	42,43	157,44	1225	

деля 2
нь 5

2025г

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1.65	3.82	10.43	80	1
	Каша "Дружба" из смеси круп с изюмом	150	7.83	8.33	30.56	221	177 (тк)
	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.02	5.91	34	393 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
		338.5	10.37	12.27	51.73	359	
Полдник	Печенье/вафли порционные	20	1.37	1.8	15.78	91	Пром.
	Кисель п/я из концентрата	150	0.05	0.03	22.9	74	648 (тк)
		170	1.42	1.83	38.68	165	
Ужин	Винегрет овощной	30	0.41	1.85	2.5	28	45
	Суп картофельный с клецками	180	1.53	2.42	8.74	63	85/120
	Капуста тушеная с мясом	40/110	12.67	10.2	14.09	154	54-10м (тк)
	Компот из свежих яблок	150	0.13	0	12.18	48	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.21	11.3	65	Пром.
Полдник		540	16.15	14.68	48.81	358	
	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157	215
	Кофейный напиток. с молоком	150	2.38	2.01	11.98	76	395 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого		240	10.69	15.57	18.32	257	
		1288.5	38.63	44.35	157.54	1139	

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации (2025г).

показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	(ккал/сут)
рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания	33,6	37,6	162,4	1120,0
фактическое среднее значение по меню	37,3	41,4	171,1	1200,00
дефицит вес от рекомендуемой величины в сутки, %	111	110	105	107

Используемая литература.

8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2010 г., «ДеЛи принт».
10. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. МОСКВА 2004 г., «Хлебпродинформ».
11. Химический состав пищевых продуктов. И.М. Скурихин.
12. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические материалы, Москва 2001 г. И.Я. Конь.
13. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
14. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск 2021 г.
15. Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 12
авторская листов.

Заведующий МБДОУ
детским садом №30 г. Ельца
«Романка»
Г.А. Ларина