

Перспективное меню

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 лет, с 10,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуржихин И.М., Тутельян В.А.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

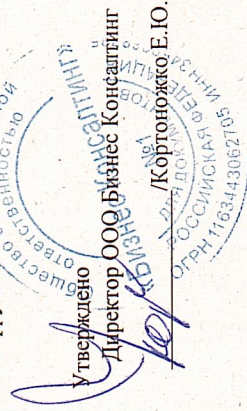
Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
заведующий МДОУ

Васильева / *Васильева* 30/11



Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
А.С. Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес-Консалтинг»
№1
0444 062705

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность/ ккал	Витамины (мг) с
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2	0,5					
Аскорбиновая кислота на 10 дней							

Неделя 1 / день 1

завтрак							
54-10/2022н	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,04	0,14
3/2017м	булерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
	Итого	310	11,87	15,71	41,08	353,19	1,19
2й- завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед							
54-2з/54-3з/2022н; 70/217м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
ТТК77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	15,54	19,129	61,76	489,05	19,72

полдник							
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом	80	2,02	3,24	25,3	138,44	0,12
	Итого	230	3,35	4,16	35,78	193,96	0,12
	Всего на день	1170	31,3	39,0	148,7	1078,6	61,0
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ

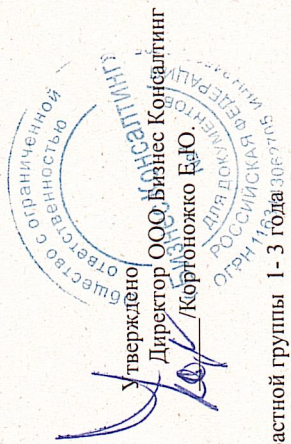
Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
ООО «Бизнес Консалтинг»
Организационно-методический отдел
Отдел организации питания

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 1 / день 2							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	365	6,82	6,53	32,73	259,03	2,24
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
101/2002л	консервы закусовые (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	2,28	7,21	89,76	0,50
171/2017м	каша пшеничная с маслом	110	2,72	3,52	26,54	148,72	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	17,84	12,09	82,51	510,00	9,73
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	60	11,85	4,26	16,68	152,46	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	12,6	6,8	28,4	225,7	1,9
	Всего на день	1248	37,7	25,9	153,5	1041,7	23,9
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

Согласовано:
заведующий МДОУ



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2						1-3 года

неделя 1 / день 4

завтрак

54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60
	Итого	342	9,63	11,38	40,70	303,75	2,03

2й- завтрак

338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,54	25,71	0,90
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
240/20217м	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	48,58	2,98
326/2017м	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-2г/2022н	горошница	110	6,65	2,74	24,78	150,38	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	15,95	11,55	69,85	447,15	26,04

полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1205	34,6	31,9	155,6	1049,9	38,3
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%

30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
-------------	-------------	---------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргобжко Е.Ю.
№1
РОССТАНДАРТА
УТВЕРЖДЕНО
ИЗДАНИЕ 13.04.2008
ВСТЕПО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года

неделя 1 / день 5

завтрак

54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	19,00	130,70	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	365	9,8	9,7	41,3	333,4	0,6

2й-завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

54-2з/2022н;	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
70/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
101/2017м	фрикадельки из кур	50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07
297/2017м	макаронные отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
203/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
330/2017м							
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	14,63	17,82	76,221	523,52	8,18

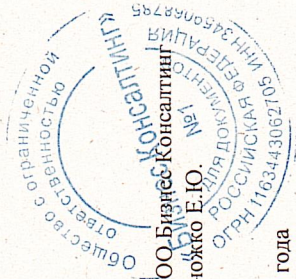
полдник

406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	4,55	3,99	55,16	274,92	1,05
	Всего на день	1245	29,5	31,5	182,8	1174,24	49,85
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Коргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		1-3 года	
1	2							

неделя 2 / день 9

завтрак								
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80		0,40
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8		0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28		1,60
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88		2,48

2й- завтрак								
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47		10

обед								
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2		1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,31	4,54	10,44	99,88		6,33
54-12м/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53		0,60
360/2017м	кисель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50		1,35
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	520	17,845	13,139	71,1	474,85		9,33

полдник								
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27		0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72		1,02
	Итого	230	5,19	2,91	50,51	248,99		1,05
	Всего на день	1225	30,78	25,21	180,33	1 074,72		22,86
	Соль йодированная	5						

Норма по СанПиН 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

Согласовано:
заведующий МДОУ

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
К.М. Кортоджко Е.Ю.
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОТД. ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
ОГРН 1183440000000

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2						1-3 года
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	365	9,39	9,92	44,11	345,23	1,44
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
203/2017м	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	610	14,52	14,56	86,13	475,35	46,02
полдник							
218/2017м	вареники ленивые с молоком стученым 60/20	80	9,04	5,58	17,40	155,58	0,32
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	13,39	9,33	23,40	230,58	0,51
	Итого	1305	37,70	34,21	163,44	1098,16	57,97
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	12278	353,02	314,50	1674,51	11072,37	463,83
	Средний суточный рацион	1227,8	35,30	31,45	167,45	1107,24	46,38

