

Перспективное 10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Кузнечик" возрастной группы 1-3 лет с 9,5 часовым пребыванием

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Пособие. 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

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 макронутриентов.

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

Утверждено

4

Заведующий МБДОУ
детский сад "Кузнечик"
_____ /Червоненко И.Г./



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал		с	
						1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
1	2	0,5							
Аскорбиновая кислота на 10 дней									
Неделя 1/ день 1									
завтрак									
54-1а/2022н	омлет натуральный	100	8,47	12	2,2	150,27	0,14		
3/2017м	бутерброд 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	352	14,95	18,11	42,26	391,42	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/2022н	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		
268/2017м	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		
401/2017м	оладьи с повидлом	80	5,62	5,56	28,93	188,24	0,00		
	Итого	230	6,95	6,48	39,41	243,76	0		
	Всего на день	1212	37,9	43,7	153,5	1166,6	60,9		
			30,45-32,55	34,05-36,4	147,13-157,3	1015,4195			

Порция соевый Сашуан 25% от 50г

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

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							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	304	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	2,28	7,21	89,76	0,50
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	3,52	26,76	149,22	0,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40	16,02	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	17,68	12,03	83,81	514,19	9,73

полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	20,8	12,0	32,2	319,8	1,1
	Всего на день	1268	45,7	31,0	158,6	1140,0	23,0
	Соль йодированная	5					

Формы для Сабитов 2017г. 2018г.

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

неделя 1 / день 3

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	375	8,9	10,0	55,2	346,0	1,9

2й-завтрак

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

обед

54-27з/2022н	морковь отварная дольками	30	0,39	1,08	2,052	18,95	0,78
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изд	150	2,02	1,95	14,17	83,25	4,95
54-10м/2022н	капуста тушеная с мясом	150	16,57	16,42	9,90	253,66	21,67
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	520	22,04	19,81	61,522	513,35	27,94

полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-2гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	230	8,54	5,61	52,23	293,57	0,59
	Всего на день	1225	40,0	35,4	179,0	1195,4	70,5
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПиН 75/005-89*		30,45-33,83	31,07-36,42	147,17-157,3	1018-1305	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамин ы (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 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
54-3тн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	9,68	11,38	42,29	310,30	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	2,53	25,68	0,90
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
229/20217м	рыба тушеная с овощами	50	8,25	4,50	3,75	88,30	2,18
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином	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	533	15,39	17,80	56,73	448,55	22,74

полдник

401/2017м	оладьи с повидлом	80	5,62	5,56	28,93	188,24	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	230	9,97	9,31	34,93	263,24	0,19
	Всего на день	1235	35,4	38,9	143,8	1069,1	35,0
	Соль йодированная	5					
	Порция на Салатин 75г/сут-50%		30,45±23,85	34,07±36,42	147,17±157,53	1013,61±395	

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

неделя 1 / день 5

завтрак

182/2017м	каша жидкая молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150	6,19	4,85	28,22	181,28	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	12,0	10,2	50,5	384,0	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 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	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
203/2017м	фрикадельки из кур	50	7,11	6,30	6,12	109,64	0,50
297/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
330/2017м	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
54-1нн/2022н	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
702/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	16,08	16,07	77,621	519,19	8,61

полдник

54-2т/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	140	12,80	9,70	26,55	243,85	0,31
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	290	17,15	13,45	33,75	324,10	3,27
	Всего на день	1305	45,8	39,8	172,0	1269,67	52,50
	Соль йодированная	5					
	Поверх на Сашини 25% + 25%		61,43, 32,55	34,07, 26,11	149, 17, 159,3	1015, 159,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			1-3 года					1-3 года
			Б	Ж	У			
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года		
неделя 2 / день 6								
завтрак								
253/2011м	макаронные отварные с маслом и сахаром	130	4,81	4,15	26,26	161,64	0	
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	Итого	355	6,95	7,31	56,48	319,52	1,50	
2й-завтрак								
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
обед								
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85	
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	150	2,89	2,74	11,27	81,42	2,33	
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,82	276,60	4,47	
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	520	20,28	22,91	62,79	538,46	10,19	
полдник								
430/2017м	булочка "Российская"	60	4,20	4,68	29,22	177,00	0,00	
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0	
	Итого	210	5,53	5,60	39,70	232,52	0,00	
	Всего на день	1185	33,16	36,22	168,77	1137,50	21,69	
	Соль йодированная	5						
	Нормативы: натрий 78%, -5%		30,15-32,85	34,07-36,42	147,17-157,3	1015-1395		

№ 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	2						
	неделя 2 / день 7						
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	3,9	4,1	21,5	138,5	1,29
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	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	8,48	9,88	45,29	304	2,92
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							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
268/2017м	котлеты биточки, шинцели 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	комлот 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	533	14	21	64	498	21,1
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	80	15,80	5,68	22,24	203,28	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	250	20,75	12,01	32,21	319,78	1,07
	Всего на день	1255	43	43	152	1165	65
	Соль йодированная	5					
	Итого по Сбору № 738 с 1-4		40,4532,55	34,0206,42	107,1347,1	1012,1195	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг)	
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		с 1-3 года	с 1-3 года
1	2							
	неделя 2 /день 8							
завтрак								
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	18,92	130,37	0,40	
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	6,60	7,43	38,06	287,45	1,42	
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								
54-27з/2022н	морковь отварная дольками	30	0,39	1,02	2,052	18,95	0,78	
54-1с/2022н	ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30	
261/2017м	печень тушенная в соусе	50	6,62	6,73	1,57	84,07	14,70	
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	3,52	26,76	149,22	0,00	
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	533	14,09	15,93	74,04	486,20	21,32	
полдник								
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03	
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96	
	Итого	230	8,75	7,74	54,58	323,45	2,99	
	Всего на день	1228	29,84	31,50	176,48	1144,10	35,73	
	Соль йодированная	5						
	Порция на Саш/Пит/ЗС/П/С/ЗС/П	30,15;32,53	34,07;36,12	10,17;11,57,3	101,4;130,4			

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 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							
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 (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
70/2017м	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,41	4,54	10,44	108,37	6,33
54-5с/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,64	0,60
54-12м/2022н	компот из смеси сушфруктов 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	520	20,24	13,139	64,15	455,7	8,52
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
	Итого	230	6,37	3,83	53,21	272,79	0,03
	Всего на день	1225	34,45	25,73	176,38	1 074,77	51,03
	Соль йодированная	5					
	Итого по СанПиН 23/24-85/		46,45-32,55	34,07-26,13	117,17-157,3	1015,1105	

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б 1-3 года	Ж 1-3 года	У 1-3 года		
1	2						
	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							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-3с/2022н	рассольник ленинградский *	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
128/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
239/331/2017м	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
54-5хв/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	540	12,95	19,62	68,19	442,86	22,56
полдник							
54-2т/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	140	12,80	9,70	26,55	243,85	0,31
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	290	17,15	13,45	33,75	324,10	3,27
	Итого	1295	39,89	43,39	155,85	1159,19	37,27
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	12433	385,42	368,33	1635,93	11520,81	452,71
	Средний суточный рацион	1243,3	38,54	36,83	163,59	1152,08	45,27
	Норма по СанПиН 759/09-5%		30,45-32,55	34,07-36,42	47,17-157,5	1015-1395	
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 1-3 лет по проекту СанПиН 2020		42	47	203	1400	25%
	Распределение ЭЦ		выполнено в %				82,29