

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 396 "Подсолнушек"


Е.Н.Яготина

«31» марта 2022г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 1-3 лет, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым пребыванием города Нижнего Новгорода

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0	
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Итого	370	12,6	19,7	30,4	349	1,3	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4	
	Итого	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4	
	Обед							
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	5,7	
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5	
132	Капуста тушёная	120	2,5	3,9	11,3	90	20,6	
432	Котлета домашняя	60	7,6	9,5	9,2	14	0,4	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	550	17,2	20,7	69,5	396	30,4	
	Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	60/10	4,6	4,1	31,6	181	0,4	
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
	Итого	240	9,2	8,1	39,2	266	2,5	
	ВСЕГО	1310	43,0	52,3	155,3	1129	35,6	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Итого	360	8,1	10,5	62,9	378	1,7
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,1	3,5	12,1	100	1,0
	Итого	150	4,1	3,5	12,1	100	1,0
	Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,6	2,5	3,4	38	4,1
99/2015	Суп из овощей	150	1,0	3,0	5,5	57	6,2
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	-
431	Печень по сторгоновски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,1
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	560	20,1	14,1	75,4	515	19,8
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,1	10,4	2,6	165	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	470	20,1	14,5	55,6	436	30,1
	ВСЕГО	1540	52,3	42,5	206,1	1429	52,5

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0	
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,7	11,7	25,2	296	0,6	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Итого	290	26,8	21,6	54,1	521	1,8	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	8,0	78	6,2	
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,4	
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8	
321	Щуре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	570	14,6	18,2	68,5	492	24,2	
	Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,3	10,0	22,7	218	0,1	
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1	
	Итого	404	9,9	10,5	42,6	306	10,2	
	ВСЕГО	1364	54,1	53,5	173,8	1393	36,2	

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5	
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Итого	355	8,0	11,3	57,5	364	1,7	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9	
	Итого	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9	
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9	
ТГК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8	
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	510	10,2	13,2	52,3	370	13,2	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3	
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	3,7	14,4	100	12,6	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
393	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0	
	Итого	470	16,1	8,4	56,5	368	25,9	
	ВСЕГО	1485	38,7	38,1	183,3	1234	41,7	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0	
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,6	4,2	18,3	122	0,0	
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2	
	Итого	345	8,2	14,5	50,9	367	1,2	
	2-й завтрак							
	Лактобактерин	125	3,5	4,0	6,0	75	0,0	
	Итого	125	3,5	4,0	6,0	75	0,0	
	Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	5,5	67	11,1	
305	Коллега рубленая из цыплят (пыльца)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5	
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6	
71/2015	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	6	2,4	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	570	14,3	13,7	53,8	400	9,9	
	Уплотнённый полдник							
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,4	
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,2	5,8	21,6	156	0,0	
400	Молоко кипячённое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
	Итого	350	22,7	20,6	69,5	558	12,4	
	ВСЕГО	1390	48,6	52,8	180,3	1400	23,5	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0	
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Итого	345	6,7	13,7	45,8	334	1,2	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4	
	Итого	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4	
	Обед							
33	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	38	3,8	
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,6	5,4	10,7	97	4,6	
292	Макароник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,7	8,8	25,0	234	0,3	
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	510	18,6	17,1	70,3	512	10,0	
	Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со ступнённым молоком	100/20	8,5	5,4	29,5	202	0,2	
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0,0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
393	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0	
	Итого	400	12,1	10,5	76,0	451	13,2	
	ВСЕГО	1405	41,4	45,1	208,4	1415	25,8	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,7	6,9	14,6	139	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Итого	350	14,7	17,6	58,9	452	2,6
	2-й завтрак						
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	4,1	60	0,0
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	8,0	78	6,2
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,2	6,6	20,4	177	1,9
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	510	12,7	11,5	63,3	415	11,2
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
469	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27,0	179	-
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
	Итого	359	19,0	17,6	62,1	485	10,3
	ВСЕГО	1319	49,3	49,8	188,4	1412	24,1

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0	
ТТК	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Итого	340	7,0	10,1	42,6	289	1,2	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9	
	Итого	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9	
	Обед							
45	Винегрет	40	0,6	2,5	3,4	38	4,1	
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3	
304	Плов из птицы (цыпленка)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8	
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	565	29,2	10,9	88,9	649	8,5	
	Полдник							
268	Суфле рыбное	80	12,6	7,3	3,3	129	0,1	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0	
	Итого	465	17,8	11,8	54,3	396	27,7	
	ВСЕГО	1520	58,4	38,0	202,7	1466	38,3	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7	
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0	
	Итого	390	22,4	15,0	66,3	458	1,9	
	2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	0,0	
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0,0	
	Обед							
99	Суп овощной	150	1,0	3,0	5,5	57	6,2	
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,8	14,9	266	5,1	
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	560	20,3	19,2	55,4	483	14,4	
	Полдник							
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,4	
132	Капуста тушёная	120	2,5	3,9	11,3	90	20,6	
469	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27,0	179	-	
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0	
	Итого	404	15,5	19,9	67,2	501	21,0	
	ВСЕГО	1454	61,3	57,3	192,7	1502	37,4	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5	
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Итого	360	8,6	10,8	63,0	384	1,7	
	2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,8	3,5	14,2	111	1,0	
	Итого	150	4,8	3,5	14,2	111	1,0	
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,1	51	11,1	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0	
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0	
	Итого	610	18,8	21,8	84,1	597	20,0	
	Полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,0	2,1	414	0,6	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	-	
	Итого	480	20,4	9,5	53,1	381	28,2	
	ВСЕГО	1600	52,6	45,6	214,3	1473	50,8	
	Общее среднее в день		499,6	475,0	1905,1	13853	365,7	
			50,0	47,5	190,5	1385	36,6	

Инициальный производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

Энергетическая ценность (ккал)	1400	1389
Углеводы (г)	203	189
Жиры (г)	47	46
Белки (г)	42	51
Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 1,5-х до 3 лет	Фактическое выполнение по меню

По разработанному меню получены следующие данные:

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- Техничко-технологические карты

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.

Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

Распределение калорийности по приемам пищи
1-3лет

Дни	Калорийность в завтрака	Калорийность в 2-го завтрака	Калорийность в обеда	Калорийность уплотнённого полдника	Общая калорийность
1	396	118	451	266	1231
2	378	100	489	485	1452
3	521	74	520	306	1421
4	364	132	370	417	1283
5	367	75	467	558	1467
6	334	118	522	451	1425
7	452	60	443	527	1482
8	289	132	659	363	1443
9	554	60	499	466	1579
10	384	111	597	381	1473
Итого	4039	980	5017	4220	14256
В среднем в день	404	98	502	422	1426
Соотношени е	28,9%	7,0%	35,9%	30,2%	102,00%
Нормы Санпина	20-25%	5,0%	30-35%	30-35%	

Калорийность питания
1-3года

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	44,62	44,23	140,21	1142
2	44,81	43,91	206,74	1366
3	58,79	56,53	190,69	1506
4	39,79	38,2	194,48	1283
5	48,28	58,09	178,6	1439
6	41,01	44,71	198,56	1368
7	51,34	51,94	202	1489
8	58,81	66,81	207,13	1485
9	59,7	57,08	195,32	1512
10	52,56	45,6	214,27	1473
Итого	499,71	507,1	1928	14063
В среднем в день	50,0	50,7	192,8	1426,0
Соотношение	1	1	3,9	

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка в 2022 году
 Район: Городские дет.сады
 Приемы пищи: Завтрак; 2-ой завтрак; Обед; Уплотненный полдник
 Возраст: 1-3 года

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	57		43	30		55	72		152	38	50	45	90
Дрожжи сухие	0,3				0,3		0,3		0,3		0,1	0,1	100
Какао		2			2		2		2		0,5	0,8	160
Картофель	30	166	114	132	56	45	126	119	112	140	120	104	87
Кисломолочная продукция	150	140	100	150	125	150	100	150		140	135	121	90
Кондитерские изделия						18					12	2	15
Крупы (злаки), бобовые	12	42		31	18	34	30	35	9	55	30	27	89
Макаронные изделия			44			33		17			8	9	112
Масло растительное	14	8	8	9	12	13	8	4	10	7	9	9	100
Масло сливочное	14	22	22	19	19	20	20	20	9	25	18	19	106
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	497	311	276	359	515	399	297	401	107	344	390	351	90
Мука пшеничная	36	3	6	9	31		40	5	35	9	25	17	69
Овощи, зелень	207	89	82	90	177	167	91	46	229	94	180	127	71
Птица					44			138			20	18	91
Рыба - филе		59		60				42		65	32	23	70
Сахар	23	41	41	29	32	32	50	30	44	36	25	36	143
Сметана		9	13	8	21	10	10	4	4	8	9	9	96
Соки фруктовые (овощные)		150		150		150		150		150	100	75	75
Соль	4	2	3	4	4	3	3	3	2	5	3	3	107
Субпродукты		94									20	9	47
Сыр твердый	9	4	20				10				4	4	100
Творог			74		60		78		111		30	32	106
Фрукты (плоды) свежие	100	130	100	130	100	130	100	130	100	130	95	115	121
Фрукты (плоды) сухие	15		15		23		15		15		9	8	92
Хлеб пшеничный	30	50	40	64	41	50	30	99	50	58	60	51	87
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	100
Чай	0,8		1,6	0,8		0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,7	140
Яйцо	62	10	4	10	11	11	10		8	20	40	14	36

Начальник производственно-технологического отдела: Решетникова Н.В.
 Исполнитель: инженер-технолог Шамшина Л.А.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью в настоящей пачке

15 ЛИСТОВ

(*пятьдесят пять*) ЛИСТОВ

Заведующий *Е.Н. Яготина* Яготина Е.Н

