



Потисов В.В.

Перспективное

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



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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, 2017. - 544с.

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

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.



№ рец по сбор	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	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
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					
Неделя 1/ день 1							
завтрак							
54-1с/2022н	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,04	0,14
3/2017м	бутерброд с сыром 30х5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-2н/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	41,86	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							
54-2н/54-3н/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
11к77-3/2022	котлеты биточки, шамцели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
12н/2017м	картофельное пюре	110	2,42	7,04	13,94	128,86	13,69
54-3н/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
702/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	15,54	19,129	61,76	489,06	19,72
полдник							
54-4н/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
	биточки или котлеты мясные с повидлом						
60/20		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	



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	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	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 закусочные (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	
ТК 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	
54-1кн/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	46,78	0,00	
	Итого	563	17,84	12,09	82,61	610,00	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	163,8	1041,7	25,9	
	Соль йодированная	6						
	Норма по СанПин 75%+ 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395		



Итого по С/м/Ом 75%+-5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	
-------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------	--



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

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



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоновича Е.Ю.



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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		вес блюда	Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 11 Две Б							
завтрак							
54-28/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	10,00	130,70	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30%	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	сок 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							
54-12/2022м	овощи по сезону в нарезке (огурцы)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
70/2017м	суп картофельный с крутой (пшено)	150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
297/2017м	фрикадельки из кур	50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07
203/2017м	макаронны отварные с маслом	110	3,69	3,33	24,08	141,90	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
54-13/2022м	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
70/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
70/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	650	14,63	17,82	76,221	623,52	8,18
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
54-21/2022м	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	31,6	182,6	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	



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоникова Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества /				Энергет. ценность ккал	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	1-3 года
неделя 2 / день 6								
завтрак								
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64	
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48	
54-21н/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56	
	Итого	345	9,58	9,26	43,77	296,85	1,68	
2й-завтрак								
389/2017м	сок овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
обед								
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90	
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	150	2,89	2,74	11,27	81,42	2,33	
54-9н/2022н	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,82	276,60	4,47	
346/2017м	кисель из повидла с витаминном 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	46,78	0,00	
	Итого	620	20,10	23,04	68,97	568,94	9,05	
полдник								
430/2017м	булочка "Росинка"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00	
54-3н/2022н	чай с лимонном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60	
	Итого	210	4,45	4,81	37,17	209,73	1,60	
	Всего на день	1176	34,63	37,13	161,01	1117,92	52,33	
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 0%								
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395		



№ рец. по сбор	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21н/2022н	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%/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3нн/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
28-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							
101/2002л	консервы закусочные (кура кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-26н/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
11н/07-3/2022	котлеты биточки, шанцелли мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,6	0,05
54-3н/2022н	горюшница	110	6,65	2,74	24,78	150,38	16,19
54-3нн/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	10,68	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	633	18	17	74	614	25,6
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
54-21нн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	250	16,55	8,26	33,99	276,50	1,90
	Всего на день	1255	43	35	163	1141	40
	Соль йодированная	6					
норма по СанПиН 75%- 5%							
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	



Государственный университет

Monopropyl Glycol 75% a. 5%		30 45-32 55	34 07-36 42	147 17-157 33	1016-1395
-----------------------------	--	-------------	-------------	---------------	-----------



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

Дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рецепта по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	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	1-3 года
неделя 2 / день 9								
завтрак								
54-224/2022г	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40	
2/2017г	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48	
54-3гн/2022г	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,80	
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88	2,48	
2й- завтрак								
338/2017г	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
обед								
54-25/54-33/2022г	овощи по сезону нарезка (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05	
103/2017г	суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,31	4,54	10,44	99,88	6,33	
54-12гн/2022г	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53	0,60	
360/2017г	ясель из повидла с витамином С	150	0,08	0,00	21,80	88,50	1,35	
703/2010г	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00	
703/2010г	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	520	17,845	13,139	71,1	474,95	9,33	
полдник								
406/2017г	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03	
54-21гн/2022г	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02	
	Итого	230	6,19	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 30 42	147 17 157 33	1015 1395		



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/				Энергет. ценность ккал 1-3 года	Витамины (мг) с 1-3 года
			Б	Ж	У			
1	2		1-3 года	1-3 года	1-3 года	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	булерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0	
54-2м/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	супи овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
54-3с/2022н	разсолыи ленивые с капустой	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95	
239/54-3с/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40	
203/2017м	макаронные отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00	
54-5м/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,87	
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,68	49,98	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,87	46,76	0,00	
	Итого	610	14,52	14,56	86,13	478,35	46,82	
полдник								
218/2017м	вареники ленивые с молоком стуженым 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	67,97	
	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	
Норма по СанПин 75%+- 5%								
			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-151,33	1015-1095		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 1-3 лет на практику СанПин 2020			42	47	203	1400	75%	
Распределение ЭЦ			выполнено в %				79,09	