

Утверждено:

заведующим МБДОУ

д/с №37 города Ельца «Солнышко»

Г.А.Власова/

(подпись и ФИО)

2024 г.



**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

2025г

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. пшениная 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
	Какао с молоком	150	2.86	2.66	13.19	89	397 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		240	9.56	18.46	14.59	273	
Всего:		1251	36.25	44.52	141.56	1153	

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		
Всего:		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	
Всего:		1273	39.1	40.81	174.74	1169	

Неделя 2

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 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
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 рубленные 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	
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	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	
Всего:		1295	37.495	31.44	174.65	1137	

Неделя 2

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 молоком	150	2.23	1.95	11.93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		341	11.38	14.46	50.37	374	
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 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.
Итого:		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.
Итого:		250	17.86	8.41	34.22	295	
Всего:		1261	45.15	42.43	157.44	1225	

Неделя 2

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	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.	
Итого:		338.5	10.37	12.27	51.73	359		
2-завтрак	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		
Обед	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.	
		540	16.15	14.68	48.81	358		
Полдник	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		
Всего:		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 (ккал/сут)
	Б	Ж	У	
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
Удельный 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. МОСКВА 2004 г., «Хлебпродинформ».
11. Химический состав пищевых продуктов. И.М. Скуржихин.
12. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические материалы. Москва 2001 г. И.Я. Конь.
13. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
14. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск 2021 г.
8. Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21.

Утверждено:

заведующим МБДОУ

Д/С №32 города Ельца «Солинышко»

Г.А.Власова/

(подпись и ФИО)



2024 г.

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

для воспитанников от 3 до 7 лет ДОУ г. Ельца

на 2025 год

(с 10,5 часовым пребыванием)

Неделя 1

2025г

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества				Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)	
	Батон витаминизированный	30	2.37	0.3	14.49	71	Пром.	
Итого:		340	10.91	12.37	74.03	385		
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.	
	Пастильные изделия порц.	30	0.24	0.03	23.94	98	Пром.	
Итого:		210	1.32	0.21	46.8	193		
Обед	Щи из св. капусты со сметаной	200./10	1.65	5.4	7.16	84	67	
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	10.92	13.36	2.74	156	278/356	
	Каша гречневая	130	3.96	4.34	17.55	126	314	
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.	
	Итого:		660	18.86	23.38	60.35	525	
	Полдник	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	180	0.06	0.04	27.5	89	648 (тк)	
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.	
Итого:		360	10.47	7.33	57.12	317		
Всего:		1570	41.56	43.29	238.3	1420		

Неделя 1

2025г

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 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	180/7	0.12	0.02	7.1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2.37	0.3	14.49	71	Пром.
Итого:		358	12.66	15.29	57.41	428	
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	50	0.72	3.05	4.18	47	33
	Суп картоф. с горохом и с гречками	200/10	5.64	4.35	20.66	145	81/115(тк)
	Котлеты из говядины	70	7.88	10.34	10.99	160	282 (тк)
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	119	321
	Компот из апельсинов	180	0.19	0	11.74	45	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		680	18.96	22.18	80.36	602	
Полдник	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	80/20	10.45	10.22	24.23	240	235/351
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		300	17.51	15.3	42.96	389	
Всего:		1438	49.53	53.17	190.53	1463	

Неделя 1

2025г

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 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. пшеничная с масл. сл. и сах.	150/3/3	5.7	8.7	28.81	220	185
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2.37	0.3	14.49	71	Пром.
Итого:		391	12.39	15.16	68.04	460	
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	50	0.7	2.54	4.51	44	20
	Рассольник ленингр. со сметаной	200/10	1.86	5.59	13.81	113	76
	Жаркое по-домашнему с печенью	50/130	13.63	5.98	21.02	215	276 (тк)
	Компот из свежих яблок	180	0.16	0	14.61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		660	18.23	14.39	69.03	515	
Полдник	Омлет с сыром	100	8.38	19.75	1.75	230	216
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		300	12.05	22.94	17.57	384	
Всего:		1451	43.07	52.89	164.44	1403	

Неделя 1
День 4

Возрастная категория от 3 до 7 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	180	0.06	0.02	7.06	40	392 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		381	10	12.63	50.33	363	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	1.42	2.7	33.5	137	Пром.
Итого:		210	2.5	2.88	56.36	232	
Обед	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47	45
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	19.5	82	86
	Плов из птицы (цыплят-бройл.)	150	13.02	11.41	26.76	261	304
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		620	17.8	18.83	83.38	549	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	80/10	11.83	10.88	12.8	173	229
	Йогурт	180	5.04	4.5	23.4	132	401
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		280	17.66	15.48	41.03	329	
Всего:		1491	47.96	49.82	231.1	1473	

Неделя 1

2025г

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 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	200	5.8	5.94	22.9	149	94
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		435	15.04	16.16	58.81	420	
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	50	0.62	0.05	5.81	26	41
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	180/20	3.3	4.14	12.35	108	83/121
	Шницель рыбный нат.	70	7.81	7.01	8.41	119	258
	Рагу из овощей	130	2.34	5.27	13.73	112	344
	Кисель п/я из концентрата	180	0.06	0.04	27.5	89	648 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		670	16.01	16.79	82.88	540	
Полдник	Яйцо вареное с зел. гор.	48/20	6.71	5.56	2.49	84	213/10 (тк)
	Пирожки печеные с повидлом	60	3.46	4.42	33.34	160	454
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		328	14.42	12.52	59.8	380	
Всего:		1533	45.87	45.87	211.29	1384	

Неделя 2

2025г

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 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	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:		385	14.96	14.82	56.51	416
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Пастильные изделия порц.	30	0.24	0.03	23.94	98	Пром.
	Итого:	210	1.32	0.21	46.8	193	
Обед							Пром.
	Суп картофельный с крупой и мясом	200/10	4.38	2.57	11.71	88	80 (тк)
	Оладьи из печени по - кунцевски	70	10.5	6.9	9.5	141	54-35м
	Макаронные изд. отварные	130	4.78	3.91	22.9	146	317
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
	Итого:		630	22.15	13.91	77.86	540
Полдник	Салат картоф. с морк., зел. горошком	50	1.42	3.59	9.17	59	54-34з
	Плюшка сдобная	60	4.66	2.83	31.38	165	466
	Кофейный напиток: с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0.79	0.1	4.83	24	Пром.
Итого:		300	9.72	8.93	59.74	339	
Всего:		1525	48.15	37.87	240.91	1488	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 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	180/7	0.12	0.02	7.1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		382	9.45	11.3	55.99	373	
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	50	0.7	2.54	4.51	44	20
	Суп картофельный с рыбой	180/20	4.49	2.42	12.53	90	84
	Зразы рубленные из гов.	80	10.8	13.04	12.4	212	456 (тк)
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	119	321
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		680	20.97	22.44	80.05	624	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	14.42	10.54	16.37	218	237/351
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		300	21.48	15.62	35.1	367	
Всего:		1462	52.3	49.76	180.94	1408	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 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.	200	5.75	5.22	18.8	145	93
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
	Итого:	425	12.65	12.43	54.71	379	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1.08	0.18	22.86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	1.42	2.7	33.5	137	Пром.
	Итого:	210	2.5	2.88	56.36	232	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0.43	2.61	3.94	41	40
	Борщ с карт. (Свекольник) с мясом и смет.	200/10/10	2.44	5.89	19.34	119	58 (тк)
	Рыба, запеченная с морковью	80	9.14	4.92	1.94	89	253
	Рис отварной	100	2.43	3.59	24.45	140	315
	Компот из апельсинов	180	0.19	0	11.74	45	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:	670	16.51	17.29	76.49	520		
Полдник	Котлета, запеченная в тесте	90	9.64	7.91	30.09	256	1038 (тк)
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.06	40	392 (тк)
	Итого:	270	9.7	7.93	37.15	296	
Всего:	1575	41.36	40.53	224.71	1427		

Неделя 2

День 4

Возрастная категория от 3 до 7 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	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		381	12.61	14.95	57.58	412	
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	50	0.72	3.05	4.18	47	33
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1.74	3.96	8.42	72	54-17с
	Биточек из курицы	70	11.24	10.13	11.64	183	54-28м
	Картофель тушеный в соусе	130	2.78	7.7	20.19	161	133 (тк)
	Компот из с/фруктов	180	0.45	0	17.82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		680	18.81	25.12	77.33	622	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80/10	12.72	4.56	23.09	196	54-6т (тк)
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		290	19.52	9.26	40.31	335	
Всего:		1451	51.34	49.73	185.02	1413	

Неделя 2

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 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	180/7	0.12	0.02	7.1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		382	11.18	12.37	57.75	389	
2-завтрак	Печенье/вафли порционные	30	1.42	2.7	33.5	137	Пром.
	Кисель п/я из концентрата	180	0.06	0.04	27.5	89	648 (тк)
Итого:		210	1.48	2.74	61	226	
Обед	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47	45
	Суп картофельный с клецками	200	1.7	2.69	9.71	70	85/120
	Капуста тушеная с мясом	50/130	14.12	10.74	21.13	195	54-10м (тк)
	Компот из свежих яблок	180	0.16	0	14.61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.88	0.28	15.08	86	Пром.
Итого:		650	18.54	16.8	64.75	455	
Полдник	Омлет натуральный	100	9.4	16.83	1.89	196	215
	Кофейный напиток. с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		300	13.83	19.44	25.91	334	
Всего:		1542	45.03	51.35	209.41	1404	

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации (2025г).

Показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность (ккал/сут)
	Б	Ж	У	
Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания	43,20	48,00	208,80	1440,00
Фактическое среднее значение по меню	44,68	47,4	207,6	1430,00
Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, %	103	99	99	99

Используемая литература.

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