

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 33 города Ельца

 Н.А. Белых /

(подпись и ФИО)

« 25 » декабря 2023 г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
для воспитанников от 3 до 7 лет ДОУ г. Ельца
на 2024 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

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	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	Пром.
Итого:		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед							
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1.74	3.96	8.42	72	54-17с
	Гуляш отварного мяса	50/50	10.08	10.19	8.28	156	277
	Макаронные изд. отварные	130	4.78	3.91	22.9	146	317
	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	18.93	18.34	72.5	533	
Полдник	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47	45
	Булочка "Веснушка"	80	6.22	9.48	53.1	261	473
	Кофейный напиток. с мол.	180	2.85	2.41	14.36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	48	Пром.
Итого:		330	11.33	15.18	81.34	447	
Всего:		1475	45.62	48.74	220.15	1440	

Неделя 1

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	3
	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	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром.
	Пастильные изделия порц.	20	0,16	0,02	15,97	65	Пром.
Итого:		200	1,24	0,2	38,83	160	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	33
	Щи из св. капусты с мясом и со сметаной	200/10/10	3,45	5,45	8,13	98	67
	Тефтели из печени с рисом с соус. мол.	70/30	6,39	6,97	10,98	132	284/350
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	119	321
	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:		720	15,15	19,95	83,58	571	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	9,16	6,93	11,23	144	237/351
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	48	Пром.
Итого:		300	16,22	12,01	29,96	294	
Всего:		1602	43,79	44,53	210,12	1414	

Неделя 1

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. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	71	Пром.
Итого:		391	14,4	15,9	63,92	454	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат картоф. с морк., зел. горошком	50	1,42	3,59	9,17	59	54-34з
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	180/20	3,3	4,14	12,35	108	83/121
	Рыба, тушенная с овощами	40/40	7,66	3,85	7,2	74	247
	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,45	140	315
	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:		650	17,14	15,45	86,07	540	
Полдник	Омлет с сыром	100	8,38	19,75	1,75	230	216
	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:		300	12,63	22,29	25,72	366	
Всего:		1441	44,57	54,04	185,51	1404	

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
	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,75	5,22	18,8	145	93
	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:		425	9,04	9,26	45,95	312	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	2,04	1,2	23,55	108	Пром.
Итого:		180	1,08	0,18	22,86	203	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,62	0,05	5,81	26	40
	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,19	11,66	73	80
	Шницель из курицы	70	11,24	10,13	11,64	183	54-29м
	Рагу овощное	130	2,34	5,27	13,73	112	344
	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	17,84	17,92	69,66	525	
Полдник	Пудинг из творога с рисом.	100	10,73	9,94	18,93	224	236
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20	351
	Йогурт	180	5,04	4,5	23,4	155	401
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		320	17,74	15,54	54,64	446	
Всего:		1595	45,7	42,9	193,11	1486	

Неделя 1

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
	Яйцо вареное	48 (1 шт.)	6,1	5,5	0,34	76	213
	Каша мол. пшенная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	5,7	8,7	28,81	220	185
	Кофейный напиток. с мол.	180	2,85	2,41	14,36	91	395 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		429	17,88	20,63	63,6	514	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с клецками с мясом цыпл.	200/10	3,81	6,29	9,71	91	85/120
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	160/30	7,14	10,8	22,6	297	298/357
	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:		620	12,99	17,37	62	531	
Полдник	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	44	20
	Жаркое по-домашнему с печенью	100	9,66	6,32	11,65	115	276 (тк)
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	7,1	41	393 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		357	12,06	9,08	32,92	247	
Всего:		1506	43,33	47,48	168,32	1336	

Неделя 2

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
	Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах.	100/3/2	4,04	5,84	34,75	143	205 (тк)
	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:		340	13,28	16,06	70,66	414	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	40	1,89	3,6	24,68	162	Пром.
Итого:		220	2,97	3,78	47,54	257	
Обед	Икра кабачковая	30	0,54	2,7	2,3	36	Пром.
	Суп картоф. с горохом и мясом	200/10	6,19	4,31	10,73	123	81/115
	Печень, тушенная в соусе	40/40	8,24	4,54	3,2	107	592 (тк)
	Каша гречневая	130	3,96	4,34	17,55	126	314
	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:		640	21,42	16,42	67,53	557	
Полдник	Биточки рыбные запеченные	60	7,49	4,3	5,84	92	255
	Рагу овощное	100	1,8	4,05	10,56	86	344
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,06	40	392 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		360	10,93	8,57	33,12	265	
Всего:		1560	48,6	44,83	218,85	1493	

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	30	2,37	0,3	14,49	71	Пром.
	Печенье/вафли порционные	20	1,37	0,8	15,78	72	Пром.
Итого:		392	11,61	12,2	76,6	469	
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
	Борщ с карт. (Свекольник) со сметаной	200/5	1,78	4,65	11,44	94	58
	Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,4	7,92	102	256
	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:		675	17,36	18,57	76,96	560	
Полдник	Сырники из творога с маслом слив.	80/5	8,17	8,38	17,3	211	54-6т (тк)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		285	15,23	13,46	36,03	360	
Всего:		1452	44,6	44,63	199,39	1433	

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 крупой	200	5,8	5,94	22,9	149	94
	Кофейный напиток. с мол.	180	2,85	2,41	14,36	91	395 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		455	11,88	12,37	57,35	367	
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	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26	41
	Суп картофельный с рыбой	180/20	4,49	2,42	12,53	90	84
	Биточки из говядины	70	7,88	10,34	10,99	160	282 (тк)
	Рагу овощное	130	2,34	5,27	13,73	112	344
	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	17,4	18,36	69,88	519	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,4	16,83	1,89	196	215
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		300	16,2	21,53	19,11	335	
Всего:		1635	46,8	52,47	193,14	1414	

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 сыром и масл.сл.	10/5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	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:		391	14,95	17,96	57,58	449	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
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 свежих яблок	180	0,16	0	14,61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
Итого:		620	17,51	18,83	80,17	533	
Полдник	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	100/20	12,54	11,66	26,98	275	235/351
	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:		320	14,18	11,9	64,14	411	
Всего:		1431	47,04	49,09	211,69	1437	

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 мол. манная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,18	8,14	25,39	199	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,06	40	392 (тк)
	Батон витаминизированный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пром.
Итого:		381	11,05	12,38	62,2	413	
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
	Рассольник ленингр. со сметаной	200/10	1,86	5,59	13,81	113	76
	Бефстроганов из оварного мяса	50/50	10,92	13,36	2,74	156	278/356
	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:		710	18,48	26,44	71,34	594	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,41	94,17	264	453/458(тк)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого:		260	10,57	8,29	103,24	366	
Всего:		1451	40,5	47,51	246,58	1417	

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации (2024г).

Показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	(ккал/сут)
Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания	43,2	48,0	208,8	1440,0
Фактическое среднее значение по меню	45,1	47,4	205,3	1430
Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, %	104,4	98,8	98,3	99,3

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, рецептов 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.

Исполнитель: ведущий технолог Г.И. Тимохина 2-92-83; 8-920-248-57-87