

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 8

детский сад «Машенька» города Пензы

Г.А. Малькова



_____ 2023 г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 1,5 до 3 лет
на весенне-летний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Утверждаю
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая или Каша манная на сгущённом молоке	170	5,27	6,341	26,231	183,09	1,173	268
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	404	13,93	18,40	62,40	470,84	2,662	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	537
	итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	170	3,73	3,57	11,09	91,63	3,950	87
	Тефтели из говядины паровые	150	15,7125	9,975	25,8187	256,875	0,225	394
	Капуста тушеная	150	15,7125	9,975	25,8187	256,875	0,225	428
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
		690,00	38,19	24,02	101,31	779,48	4,76	
Полдник	Сырники из творога	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	262,00	14,16	11,92	42,55	334,48	0,16	
	всего	1506,00	67,03	54,48	221,41	1653,80	10,59	

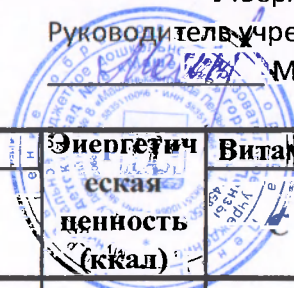
День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (г)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,845	4,471	16,133	124,10	0,782	171
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)
	итого	404	12,57	15,68	51,11	396,06	2,001	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	6,239	136
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	итого	613,00	19,52	26,71	68,76	546,76	13,24	
	итого	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,36	351
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37
	Печенье	32,00	2,048	4,77	23,104	138,24		
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	итого	367,00	16,60	11,83	57,28	396,74	10,31	
	всего	1474,00	49,05	54,58	185,97	1381,86	34,55	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	404	15,29	20,10	66,60	528,81	2,73	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	1,836	1,938	12,801	75,65	5,610	152
	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	67	9,09	14,644	10,91	211,528	0,765	395
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	632,00	17,14	27,39	78,04	630,38	18,58		
Полдник	Пирог с мясом	60	6,396	4,128	35,628	194,22	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш мясной с рисом	25	4,507	3,582	2,055	58,5	0,33	629
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	265,00	12,16	7,71	63,78	362,52	0,33	
	всего	1391,00	44,95	55,56	217,24	1564,01	30,64	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж				
Завтрак	Каша гречневая вязкая	170	7,78	10,948	27,71	240,55	1,156	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	415	17,19	24,12	69,03	561,98	2,645	
2 завтрак	Молоко кипячёное	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,040	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,0	386
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	0,000	419
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	итого	588,00	20,35	22,28	83,49	619,26	7,42	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,36	351
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	итого	335,00	14,55	7,06	34,18	258,50	10,31	
	всего	1538,00	56,94	57,21	234,39	1679,24	22,32	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)
	итого	407	12,99	21,92	56,28	474,43	2,362	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	55	8,25	5,8927	5,1071	103,714	0,471	417
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		650,00	16,92	18,70	78,23	550,77	16,85	
Полдник	Запеканка из творога	80	12,8	13,44	12,7466	226,66	0,320	390
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	260,00	14,06	13,44	38,85	336,46	0,32	
	всево	1407,00	44,33	54,42	182,17	1403,96	28,53	

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая или Каша геркулесовая на сгущённом молоке	170	6,86	7,99	24,48	194,14	1,309	272
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,33	3,420	22,050	132,300	0,36	510
	итого	404	15,066	20,207	67,146	507,4	1,718	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,004	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Пюре из гороха	120	11,688	1,152	23,244	139,68	0,000	394
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
		648,00	28,69	27,11	78,48	614,98	17,01	
Полдник	Сырники из творога	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,22	4,5	7,2	90	1,260	516
	итого	262,00	18,12	16,42	23,65	314,68	1,42	
	всево	1314,00	61,88	63,73	169,27	1437,06	20,15	

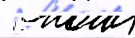
Д. В. Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
Малькова
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б						
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117	
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487	
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(T)	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(T)	
	итого	404	14,356	19,248	65,406	513,02	2,46		
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118	
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00		
Обед	Рассольник ленинградский	170	1,394	3,57	11,05	82,45	5,219	139	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488	
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394	
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37	
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	0,013	297	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116	
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(T)	
	итого	658,00	22,06	26,71	84,21	618,73	15,24		
Полдник	Рыба солёная	30	5,1	2,56		43,20		8 (Г)	
	Картофель жареный из отварного	40	0,96	3,80	6,08	62,40	7,000	433	
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504	
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117	
	итого	270,00	7,65	6,94	30,04	212,90	9,52		
	всего	1422,00	44,42	53,26	188,47	1386,95	36,22		

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	В			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,471	2,711	21,301	192,27	1,122	274	
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487	
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)	
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)	
	итого	415	13,882	23,081	62,617	513,704	2,611		
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118	
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	12,563	147	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488	
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116	
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)	
	итого	613,00	19,23	27,07	65,87	537,24	19,56		
Полдник	Булочка «Творожная»	113	14,78	6,84	56,02	345,48	0,203	470	
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,20	307	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516	
	итого	358,00	21,64	15,54	83,62	561,28	0,40		
всего	1476,00	55,11	66,05	220,93	1654,52	31,58			

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет



Руководитель учреждения
 Мельникова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,891	42,024	286,79	0,000	243	
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487	
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)	
	итого	415	18,171	21,213	82,148	592,43	1,219		
2 завтрак	Молоко кипячёное	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534	
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160			
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95		
Обед	Суп картофельный с клёцками	170	0,816	1,768	5,967	43,01	3,910	151	
	Клёцки мучные	17	0,9962	0,9367	1,0698	28,696	0,053	178	
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434	
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116	
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)	
		670,00	20,17	30,23	69,02	593,91	18,37		
	Полдник	Рыба тушеная с овощами	108	10,331	5,20	2,77	98,99	2,249	261
		Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,00	117
Чай с лимоном		180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504	
итого		328,00	13,42	6,36	37,01	258,69	4,77		
всего		1613,00	56,61	61,56	235,87	1684,53	26,31		

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	493	17,13	28,17	78,33	635,66	2,862	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Плов из отварной птицы	136	14,103	4,939	22,747	192,1	0,35	321(Т)
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		666,00	20,70	14,12	85,93	557,96	16,00	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,000	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	303,00	17,61	14,97	49,66	404,22	0,00	
	всего	1552,00	55,79	57,61	222,74	1640,14	27,86	