

Согласовано

Заведующий МДОУ

Мус-...

«02» 08. 2015



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Рыжухин Сергей Александрович



Основное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

Посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием

Двухнедельное меню
для детей с 12-ти часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория от 1 года до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша пшеничная молочная	130	2,52	1,14	26	144		№36 -2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,03	0	15	60	2	Сб,рец.2010 г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	Сб, рец.1994 г
Завтрак 2	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,9	9	103,14		№ 102 - 2010 г
	Суп гороховый на мясном бульоне со свиной	180/5	6,39	8,28	17,91	164,7		№ 139-2004
	Котлеты из курицы	60	13,54	8,91	19,7	180		№ 71- 2010 г
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, свекла отварная с маслом)	100/50	3,2	6,0	22,0	179	1,6	№ 4,73-2010 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Суфле из рыбы	60	14,29	8,4	4,13	188,2		ТТК
	Пюре картофельное	120	2,28	3,69	14,4	103,38	4,35	№ 78 -2010 г
	Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб, рец. 1994 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:						1618,72	11,52	

Обед	Рассольник со сметаной и мясом	180/10/5	6.39	5.76	14.22	128.7	9.54	№ 128 – 1994 г
	Рыба в омлете	60	9.7	3.8	1.2	82		ТТК
	Овощное пюре	120	2.28	3.69	14.4	139		№ 80- 2010 г
	Компот из сухофруктов	180	0.31	0	14.87	60.72	0.92	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Пудинг рисовый с джемом	100/30	7.5	5.4	31.8	206		№ 319 – 2004 г
	Чай с молоком с сахаром	180	2.7	2.3	18.9	143	1.3	№ 97 – 2010 г
	Кондитерские изделия	30	1.9	0.6	22.7	104	0	
Итого за третий день:			47.93	36.4	219.47	1447.92	23.7	
День четвёртый								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2.6	2.6	0	44.8	0.07	№ 23- 1997 г
	Каша молочная жидкая манная	130	2.9	0.19	17.06	123.8		№ 34 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14.8	71	0	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0	
Завтрак 2								
	Молоко кипячёное	180	5.4	4.9	9	103.14		№ 102 - 2010 г
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180/10/5	1.89	1.98	7.2	76.5		№ 124-2006
	Оладьи из говяжьей печени	60	16.62	7.97	6.69	164.57	4.35	№ 62 – 2010 г
	Греча отварная рассыпчатая	120	6.3	4.4	27.8	179	-	№ 74 - 2010 г
	Сок	100						
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Лапшевник с творогом и джемом	100/30	11.1	7	28.4	227.1		ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0.03	0	15	60	2	Сб.реп.2010 г

	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за четвёртый день:								
			57,24	30,74	355,7	1483,91	15,92	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№ 43 – 2010 г
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0	
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	142	1,8	№ 100-2010
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
	Суп картофельный с крупой и рыбой (консервы)	180/10	2,16	4,14	17,37	126,9	4,14	№ 113 -2004 г
	Гуляш из мяса (не жирная свинина)	40/50	12,5	11,5	6,9	169		№ 437-2004
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Макаронны отварные	120	4,32	3,36	23,68	147,96	-	№ 75 – 2010 г
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,4	103	2,5	№ 90-2010
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	32,7	21,1	39,5	334,5	0,9	№ 46 - 2010 г
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,9	9	103,14		№ 102 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
			83,13	66,85	213,4	1655	21,34	
Итого среднее за первую неделю:								
			309,1	234,48	1242,37	7747,71	74,78	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Джем фруктовый	20	0,06	0	0,77	12,4		

	Каша гречневая молочная	130	3,66	4,15	20,23	191		
	Какао с молоком сгущённым	180	6,1	6,3	37	160		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Молоко кипячёное	180	5,4	4,9	9	103,14		№ 102 - 2010 г
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180/5	9,18	4,68	18,9	147,6	5,13	№ 10,17 - 2010 г
	Жаркое со свиной	200	15,36	14,32	15,76	257,6		№ 499 - 1997 г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№ 90-2010
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Запеканка из печени с рисом	150	22,5	9,8	19,3	267		ТГК
	Овощи свежие (солёные, консервированные) порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0	Сб. рел. 1994 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за первый день:			72,21	49,6	222,41	1624,24	8,83	
День второй								
Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша кукурузная молочная жидкая	130	2,84	2,44	22,75	130	1,13	№ 37 - 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Напиток кисломолочный	130	4,94	1,17	5,85	53,3		
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180/10/5	6,39	5,4	7,92	110,7	17,46	№ 7,17 - 2010 г
	«Ёжики мясные» с соусом	100/50	4,59	7,08	13,73	201,67		№ 64 - 2010 г
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0,1	0,1	27,2	88,7	2,8	№ 94 - 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	

Уплотнённый полдник с включением блюд ужина									
	Зразы картофельные, соус молочный	100/50	4,59	7,08	13,73	131,67			№ 29, 84 -2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,03	0	15	60	2		Сб.реп.2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0		
Итого за второй день:									
			44,52	30,67	185,78	1241,84	34,26		
День третий									
Завтрак 1									
	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-		№ 22- 1997 г
	Джем фруктовый	20	0,06	0	0,77	12,4			
	Каша пшеничная молочная	130	2,84	2,44	22,75	130			2004
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-		№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2									
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,9	9	103,14			№ 102 - 2010 г
Обед									
	Суп картофельный с яйцом	180	7,83	7,2	13,41	134,1	9,81		ТТК, №17-2010 г
	Котлеты рыбные	60	16,8	9,94	15,51	155			№51-2010 г
	Рис отварной	120	3,2	3,78	24,46	154,15			№73-2010 г
	Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные	30	0,2	-	0,8	4,0	3,0		Сб. реп. 1994 г.
	Компот из кураги	180	0,9	-	27,0	113	0,7		№702-1997 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина									
	Рагу овощное	130	13,28	15,9	33,4	320			
	Котлеты из курицы	60	13,54	8,91	19,7	180			№ 71- 2010 г
	Сок фруктовый (или овощной)	100	0,9	0,2	18,2	83			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0		
Итого за третий день									
			59,66	49,51	227,75	1542,29	13,51		

Пюре картофельное розовое	120	2,28	3,69	14,4	103,38	4,35	№ 78 - 2010 г
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 - 2010 г
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина							
Макароны, запечённые с сыром	180	17,76	19,7	45,12	328,08		№ 516 - 2004 г
Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за пятый день:		65,2	53,44	242,56	1600,56	16,53	
Итого среднее за вторую неделю:		298,581	240,05	1068,82	7511,77	112,4	
Итого среднее за две недели:		303,84	237,27	1155,6	7629,74	93,59	
Приложение:							

1. Примерное двухдневное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (Организация питания детей в организованных коллективах регламентированного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и Санитарно-эпидемиологическим, холодильным оборудованием).

2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.

4. В меню использованы рецепты действующих технологических нормативов издания 1994-1996 гг., 1997 г., 2004 г., 2010 г.

5. Следует обратить внимание:

- * горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
- * овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
- * овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
- * лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
- * не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6 СП 2.4.3648-20

6. Меню разработано инженером-технологом Петровой С.Н тел 8 915 989 8973