

Согласовано

Заведующий МДОУ «Детский сад № 88»

Майорова Н.В.

«23» июня 2023г.



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

**Примерное 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 пшениная 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
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
Завтрак 2	Молоко кипячёное	180	5,4	4,9	9	103,14		№ 102 - 2010 г
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне со свиной	180/5	6.39	8.28	17.91	164.7		№ 139-2004
	Котлеты рубленые из курицы	60	13.54	8.91	19.7	180		№ 71- 2010 г
	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:			58.7	49.17	219.59	1618,72	11.52	

День второй								
Завтрак 1								
	Джем фруктовый	20	0.06	0	0.77	12.4		
	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	3.33	2.4	25.1	128.4		№37-2010 г
	Кофейный напиток	180	4,3	3,4	23,0	176		№98-2010
	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	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	180/10	1.8	2.52	13.14	84.6		№ 6– 2010 г
	Печень говяжья в соусе	40/50	16.1	19.1	21	169		Сб 2010
	Вермишель отварная	120	4.32	3.36	23.68	147.96	-	№ 75 – 2010 г
	Напиток ягодный (по сезону)	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№ 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								
	Плов с курицей	170	17,8	13,7	27,32	304		ТТК
	Чай «Каркаде»	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Итого за второй день:			62.1	51	234.21	1542.16	2,3	
День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба»	130	5.2	6	26.73	182	1.14	№ 38 -2010 г
	Напиток «Здоровье»	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
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
	Компот из чернослива	180	0,5	0,2	26,3	110	0,7	№ 702 – 1997 г
	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.рец.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
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед	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
	Греча отварная рассыпчатая	120	6,3	4,4	27,8	179	-	№ 74 - 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	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	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	
Итого за пятый день:			85,11	67,89	217,52	1686,04	21,34	
Итого среднее за первую неделю:			311,08	235,52	1246,49	7778,75	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
	Курица тушёная с овощами	40/120	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	120	19,5	8,5	16,7	240,2		ТТК
	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:			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.рец.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. рец. 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								
	Жаркое с курицей	160	13.28	15.9	33.4	320		№ 246-1994 г, № 86-2010 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	

День четвёртый								
Завтрак 1	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	44,8	0,07	№ 23- 1997 г
	Каша ячневая молочная жидкая	130	5.03	2.93	20.96	130		№ 32 – 2010 г
	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0.03	0	15	60	2	Сб.реп.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		
Обед	Свекольник по-домашнему со сметаной	180/10	6.3	7.2	8.73	139.5	7.2	ТТК
	Тефтели из говядины	60	10.331	15.2	13.93	272	0.8	№ 63 – 2010 г
	Греча отварная рассыпчатая	120	6.3	4.4	27.8	179	-	№ 74 - 2010 г
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. реп. 1994 г
	Напиток витаминизированный	180	-	-	17,5	68	18,0	№ 92 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,3	70	8,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина								
	Омлет натуральный	100	10.0	12.0	2.0	155	0,2	№ 43 – 2010 г
	Икра кабачковая	50	1.3	6.5	2.5	46.4		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
	Чай «Каркаде»	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
Итого за четвёртый день:			56,991	56,83	190.32	1542.84	39,27	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	№ 22- 1997 г
	Каша рисовая молочная жидкая	130	2.93	4.27	31.44	183		№ 510 – 2004 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	Суп –лапша домашняя с курицей	180/10	5.4	4.23	17.19	134.1	7.11	№ 114 – 1994 г

	Суфле из курицы	60	8.66	11.83	8.31	179.2	2.57	№ 60 – 2010 г
	Пюре картофельное	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	-	№ 96 – 2010 г
	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	75511,77	112,4	
Итого среднее за две недели:			609,581	475,25	2315,31	15330.52	187,18	

Приложение:

1. Примерное двухнедельное 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»
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 рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.
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