

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 25 "

подпись _____
расшифровка _____

" 15 " ноября 2024 года

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска "



Кузнецов О.В.

2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на
продуманно для питания детей в дошкольных
образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)									
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества		Эн. ценность (к/кал)	
						Эн. ценность	(к/кал)		
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07			33,00	
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72			85,65	
№182	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46			197,35	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60			85,80	
Итого:		340	10,22	17,92	49,85			401,80	
Второй завтрак									
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50			56,25	
Итого:		125	0,10	0,00	14,50			56,25	
Обед									
ТТК	Морковь свежая (термобработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66			21,00	
№ 90	Суп картофельный с рыбой	15/150	6,24	6,77	13,00			125,00	
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	11,45	9,60	13,90			178,10	
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35			168,00	
ТТК	Напиток ягодный	150	0,08	0,08	19,80			81,00	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90			63,00	
Итого:		595	23,29	21,09	93,61			636,10	
Полдник									
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78			253,40	
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31			90,00	
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00			45,00	
Итого:		340	7,23	12,71	61,09			388,40	
ВСЕГО									
Итого:		1400	40,84	51,72	219,05			1482,55	
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества		Эн. ценность (к/кал)	
Завтрак									
№227	Яйцо вареное	30	3,18	2,88	0,18			39,38	
№182	Каша кукурузная молочная	150	4,67	4,86	20,94			146,00	
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60			101,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	2,00	0,50	14,20			70,00	
Итого:		345	13,35	11,24	49,92			356,38	
Второй завтрак									
№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20			56,00	
Итого:		1 шт	0,48	0,48	5,20			56,00	
Обед									
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80			40,20	
№73	Пи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	150/7	1,28	3,67	5,57			60,37	
№309	Макаронник с мясом	140	16,74	10,95	33,61			295,50	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70			60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90			63,00	
Итого:		522	20,96	17,51	70,58			519,67	
Полдник									
№441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72			196,32	
№362	Рыбное острое	120	2,82	5,34	9,90			103,20	
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00			45,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10			84,00	
Итого:		360	9,10	8,25	77,72			428,52	
ВСЕГО									
Итого:		1442	43,89	37,48	276,84			1360,57	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак

ТТК	Бутерброд с сыром	10/30	4,34	3,63	12,10	97,00
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
Итого:		360	12,19	14,48	48,96	372,87

Второй завтрак

№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Итого:		125	0,10	0,00	14,50	56,25

Обед

ТТК	Свежая отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	150	1,18	1,64	8,74	54,45
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	150	16,50	8,01	13,50	218,59
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
Итого:		520	20,66	10,01	53,24	413,84

Полдник

№277	Тфтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:		375	15,01	7,77	69,56	409,80
ВСЕГО		1380	47,96	32,26	186,26	1252,76

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак

№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
Итого:		350	10,65	14,96	47,04	364,86

Второй завтрак

№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00
Итого:			0,48	0,48	5,20	56,00

Обед

№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40
№327	Суп куриный	60	9,88	10,40	1,84	140,00
ТТК	Пюре гороховое	120	10,35	5,35	27,35	199,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
Итого:		557	26,39	22,34	69,54	586,00

Полдник

№243	Запеканка из творога с морковью, сухое молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:		325	22,24	13,21	49,20	417,70
ВСЕГО		1382	59,76	50,99	170,98	1424,56

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Пищевые вещества						
------------------	--	--	--	--	--	--

№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
Итого:						
		350	6,80	12,30	45,91	319,26
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Итого:						
		125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00
№292	Жаркое по-домашнему	150	18,30	4,71	16,30	181,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
Итого:						
		520	25,14	10,40	67,70	465,80
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
ТТК	Чай с шиповником	150	0,23	0,02	13,05	50,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:						
		360	15,85	8,48	62,07	386,25
ВСЕГО						
		1355	47,89	31,18	190,18	1227,56
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
Итого:						
		350	6,80	12,30	45,91	319,26
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Итого:						
		125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00
№292	Жаркое по-домашнему	150	18,30	4,71	16,30	181,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
Итого:						
		520	25,14	10,40	67,70	465,80
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
ТТК	Чай с шиповником	150	0,23	0,02	13,05	50,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
Итого:						
		360	15,85	8,48	62,07	386,25
ВСЕГО						
		1355	47,89	31,18	190,18	1227,56
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
Итого:						
		350	6,80	12,30	45,91	319,26
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Итого:						
		125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№99	Суп из овощей со сметаной	150/7	0,95	2,99	5,49	57,00
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	10,10	12,40	11,78	168,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
Итого:						
		587	21,81	23,84	84,92	616,00
Полдник						
№437	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	6,17	4,80	32,10	195,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Итого:						
		250	6,23	4,81	43,10	240,00
ВСЕГО						
		1307	38,26	47,17	189,07	1305,46
№ по рецептур						
Наименование блюда						
Выход блюда						
Белки						
Жиры						
Углеводы						
Эн. ценность (к/кал)						

Завтрак							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
							Пищевые вещества
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
	ВСЕГО		1385	42,71	40,70	183,81	1285,41
	Итого:		360	14,61	9,08	43,89	329,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00	45,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00	110,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00	90,00
№284	Супле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00	
Полдник							
	Итого:		550	18,17	17,07	79,44	547,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	60,60
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	168,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00	157,20
№322	Котлета рубленая из птицы	60	8,98	9,25	9,30	157,20	81,00
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00	17,20
ТТК	Свежая отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20	
Обед							
	Итого:		125	0,10	0,00	14,50	56,25
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25	
Второй завтрак							
	Итого:		350	9,83	14,55	45,98	353,16
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15	178,01
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01	91,00
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
Завтрак							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
							Пищевые вещества
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
	ВСЕГО		1372	45,79	44,14	180,65	1332,36
	Итого:		335	16,76	13,51	60,80	433,60
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00	45,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00	304,60
№226	Лапшевник с творогом, со ступенным молоком	150/15	14,30	12,90	32,70	304,60	
Полдник							
	Итого:		527	15,49	15,06	67,60	467,80
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	60,60
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	221,00
№308	Запеканка картофельная с мясом	150	11,10	8,24	26,00	221,00	83,00
№63	Борш с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00	40,20
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20	
Обед							
	Итого:		0,48	0,48	5,20	56,00	56,00
№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00	
Второй завтрак							
	Итого:		360	13,06	15,09	47,05	374,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00	176,96
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96	97,00
ТТК	Бутерброд с сыром	10/30	4,34	3,63	12,10	97,00	
Завтрак							

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)													
							Итого:	Пр.пр.	ТТК	№315	№394	Пр.пр.	Итого:							
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00														
ТТК	Суп картофельный с курицей	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00														
ТТК	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	17,80	182,00														
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60														
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00														
Итого:		535	17,43	10,29	59,33	407,60														
							Полдник													
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, стученное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00														
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00														
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00														
Итого:		315	20,80	12,13	55,20	436,00														
							Обед													
№386	Фрукты свежие	1 шт	0,48	0,48	5,20	56,00														
Итого:			0,48	0,48	5,20	56,00														
							Второй завтрак													
ТТК	Бутерброд с сыром	10/30	4,34	3,63	12,10	97,00														
№229	Омлет натуральныи	150	10,60	17,50	9,80	208,00														
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80														
Итого:		360	17,63	23,41	35,50	390,80														
							Второй завтрак													
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20														
ТТК	Суп картофельный с яичом на курином бульоне	15/150	3,18	3,20	8,70	76,37														
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00														
№179	Каша гречневая расщипчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00														
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60														
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00														
Итого:		605	29,00	22,76	74,31	619,17														
							Полдник													
№272	Котлеты рыбные люблинские	60	8,25	2,69	6,68	84,00														
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00														
ТТК	Чай с шиповником	150	0,23	0,02	13,05	50,25														
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00														
Итого:		360	13,36	7,19	48,14	308,25														
							ВСЕГО													
							1440,00	49,40	42,27	184,28	1309,53									
							1381,3	47,29	42,42	189,76	1327,12									
							13813,00	472,86	424,24	1897,60	13271,16									
							ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:													
							В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:													