



"Меню для питания детей 1 - 3 лет в дошкольных образовательных учреждениях"

Неделя первая день первый

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3,0	25,1	144,8	0,4	38	2010[3]
Чай на молоке ступенном	150	1,1	1,2	12,3	65,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Итого за прием пищи:	333	7,7	10,2	49,6	321,7	0,4		
2 завтрак								
Сок	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0	707	2004[2]
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0		
Обед								
Суп картофельный с горохом лушченым и с куриой	150/10	7,5	4,6	10,6	116,9	3,7	139	2004[2]
Гуляш из курицы	40/40	15,2	14,9	3,6	228,0	0,3	438	2004[2]
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161,0	0,0	516	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	565	29,5	23,1	76,1	638,8	22,0		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,0	0,4	210	2015[6]
Ватрушка с джемом	50	4,0	2,1	36,3	184,0	3,3	741	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Итого за прием пищи:	360	16,4	17,3	44,3	426,7	3,7		
Всего за день:	1408	54,4	50,6	185,9	1453,2	26,1		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010[3]	
Кофейный напиток с молоком стуженным	150	2,1	1,4	14,0	110,8	0,6	380	2005[6]	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ	
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]	
Яйцо вареное С1	50	6,1	5,6	0,4	76,1	0,0	306	2013[5]	
Итого за прием пищи:	383	14,3	16,5	42,7	410,6	1,0			
2 завтрак									
Кисломолочные напитки (Снежок)	150	4,9	4,6	19,3	142	1,7	103	2010[3]	
Итого за прием пищи:	150	4,9	4,6	19,3	142	1,7			
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и постной свиной	150/10	4,4	3,9	6,2	78,8	7,2	124	2004[2]	
Суфле рыбное	50	8,6	5,5	0,6	96	0,3	400	2004[2]	
Картофельное пюре	130	2,8	4,3	18,6	124,2	0,1	520	2004[2]	
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004[2]	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ	
Овощи по сезону	30	0,2	0,1	0,6	4,2	0	15	2013[6]	
Итого за прием пищи:	555	18,4	14,2	64,7	422	8,2			
Уплотненный полдник									
Запеканка из творога с морковью	140	17,6	14,8	22,7	298	1,2	238	2011[6]	
Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,1		ТУ	
Кисель витаминизированный Витошка	180	0	0	21,6	85,5	18,1		РЦ 10.86.10.590-002 17840891-2016	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,7	47	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	370	21,3	17,6	70,7	528,9	19,4			
Всего за день:	1458	58,9	52,9	197,4	1503,5	30,3			

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	33	2010[3]
Какао с молоком стуженным	150	3,5	3,8	23,9	140,0	0,4	694	2004[2]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,2	2	2017[8]
Итого за прием пищи:	345	11,9	16,0	56,8	417,4	1,0		
2 завтрак								
Молоко топленое	150	4,4	5,0	7,2	92,0	0,8	102	2010[3]
Итого за прием пищи:	150	4,4	5,0	7,2	92,0	0,8		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	4,8	6,4	12,3	126,8	5,8	133	2004[2]
Тфтели из индейки с томатно-сметанным соусом	70/30	7,3	10,9	9,7	168,0	0,7	461,601	2004[2]
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,4	450	2003[4]
Напиток витаминизированный Витошка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	595	17,5	21,6	87,2	607,0	24,9		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему с говядиной	160	6,2	14,6	20,2	249	0,3	ТТК	
Манник со стуженным молоком	50/10	5,2	9,9	28,9	187	0,4	274	2004[11]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Итого за прием пищи:	370	11,5	24,5	53,4	453,7	0,7		
Всего за день:	1460	45,3	67,1	204,6	1570,1	27,4		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15,0	112,7	0,5	36	2010[3]
Чай на молоке стуженном	150	1,1	1,2	12,3	65,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Итого за прием пищи:	333	7,2	10,3	39,5	289,6	0,5		
2 завтрак								
Фрукт	130	0,5	0,0	12,9	53,0	14,3	368	2011[6]
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,0	12,9	53,0	14,3		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, сметаной и курой	150/10	9,8	8,8	10,9	162,7	6,7	133	2004[2]
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	6,1	142,1	8,1	431	2004[2]
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,2	205,0	0,0	508	2004[2]
Напиток витаминизированный Витюшка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	565	29,4	21,8	81,6	642,7	32,8		
Уплотненный полдник								
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,8	261,0	0,5	222	2015[6]
Соус молочный сладкий	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	596	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Плюшка российская	50	4,4	6,4	34,8	215,6	0,0	767	2004[2]
Итого за прием пищи:	365	27,3	16,9	73,4	562,9	0,6		
Всего за день:	1393	64,4	49,0	207,4	1548,2	48,2		

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	2010[3]
Кофейный напиток с молоком ступенным	150	2,1	1,4	14,0	110,8	0,6	380	2005[6]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Итого за прием пищи:	333	7,9	10,2	43,6	333,1	1,0		
2 завтрак								
Сок	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0	707	2004[2]
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0		
Обед								
Суп картофельный с клецками и курой	150/10	9,2	6,7	17,9	172,0	5,3	35	2002[12]
Голубцы ленивые из говядины и свинины с томатно-сметанным соусом	140/50	13,0	19,5	14,4	287,0	10,2	486	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0		РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	565	24,5	26,6	65,7	591,9	33,5		
Уплотненный полдник								
Вареники ленивые	140	19,7	12,4	23,2	291,0	0,2	44	2010[3]
Соус молочный сладкий	30	1,6	3,5	15,0	82,0	0,1	596	2004[2]
Соус ягодный	20	0,1	0,0	12,6	49,0	2,9	618	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,7	47,0	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	360	23,0	16,1	64,8	486,7	3,2		
Всего за день:	1408	56,2	52,9	190,0	1477,7	37,7		

Неделя вторая 1 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Капша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4		
Чай на молоке ступенном	150	1,1	1,2	12,3	65,0	0,0	35	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0	945	2007[6]
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	333	7,0	9,9	41,4	283,6	0,4	1	2017[8]
2 завтрак								
Кисломолочные напитки (Снежок)	150	4,9	4,6	19,3	142,0	1,7		
Итого за прием пищи:	150	4,9	4,6	19,3	142,0	1,7	103	2010[3]
Обед								
Бульон куриный с пшеничными гречками и курицей	150/10/10	9,1	5,2	10,2	126,0	0,1		
Гуляш из свинины	40/40	12,3	13,0	3,5	180,0	1,3	107,117	2004[2], 2011[6]
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,4	317	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0	450	2003[4]
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Итого за прием пищи:	575	26,8	22,5	78,9	618,2	19,8		ТУ
Уплотненный полдник								
Капуста цветная запеченная в омлете с сыром	160	10,8	13,1	5,2	198,0	0,3		
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,6	23,9	149,0	0,0	210	2015[6]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	108	2010[3]
Итого за прием пищи:	360	17,6	15,7	33,4	364,7	0,3	96	2010[3]
Всего за день:	1418	56,3	52,7	173,0	1408,5	22,2		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,8	2,6	20,8	122,2	0,4	37	2010[3]
Кофейный напиток с молоком густым	150	2,1	1,4	14,0	110,8	0,6	380	2005[6]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,2	2	2017[8]
Итого за прием пищи:	337	10,6	7,7	46,9	335,7	1,2		
2 завтрак								
Сок	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0	707	2004[2]
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0		
Обед								
Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	150/10	4,0	4,6	15,4	104,0	4,1	132	2004[2]
Запеканка из пелени с рисом	120	14,1	5,9	16,4	178,0	7,0	294	2005[6]
Сметанный соус	50	1,2	5,1	2,5	61,0	0,1	600	2004[2]
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0,0	22,4	57,9	0,6	632	2004[2]
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Овощи по сезону	30	0,2	0,1	0,6	4,2	0,0	15	2013[6]
Итого за прием пищи:	545	21,9	16,1	73,6	466,0	11,8		
Уплотненный полдник								
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	143,0	0,3	234	2015[6]
Картофельное пюре с морковью	110	2,0	4,9	9,3	90,2	2,9	18	2013[11]
Кисель витаминизированный Вигошка	180	0,0	0,0	21,6	85,5	18,1		РЦ 10.86.10.590-002 17840891-2016
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,7	47,0	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	380	15,6	10,5	51,3	365,7	21,3		
Всего за день:	1412	48,9	34,3	187,7	1233,4	34,3		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010[3]
Какао с молоком стуженным	150	3,5	3,8	23,9	140,0	0,4	694	2004[2]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Яйцо вареное С1	50	6,1	5,6	0,4	76,1	0,0	306	2013[5]
Итого за прием пищи:	383	16,0	18,6	58,3	451,5	0,8		
2 завтрак								
Молоко тошленое	150	4,4	5,0	7,2	92,0	0,8	102	2010[3]
Итого за прием пищи:	150	4,4	5,0	7,2	92,0	0,8		
Обед								
Суп картофельный рыбный	150/20	3,0	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004[2]
Шлов с куриой	150	13,5	6,4	27,0	219,1	1,6	492	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	535	18,8	8,7	72,7	430,5	25,5		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с морковью	140	17,6	14,8	22,7	298,0	1,2	238	2011[6]
Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,1		ТУ
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,7	47,0	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	340	21,4	17,6	53,4	461,1	1,3		
Всего за день:	1408	60,6	49,9	191,6	1435,1	28,4		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010[3]
Чай на молоке стуженном	150	1,1	1,2	12,3	65,0	0,0	945	2007[6]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Итого за прием пищи:	333	7,2	10,7	40,6	288,7	0,4		
2 завтрак								
Сок	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0	707	2004[2]
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	150/10	4,4	4,5	11,1	105,5	4,8	110	2004[2]
Фрикадельки из индейки с соусом	50/50	7,1	8,2	6,1	127	0,7	280	2015[6]
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,2	205,0	0,0	508	2004[2]
Напиток витаминизированный Витопка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0		РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	585	20,2	17,5	81,8	570,4	23,5		
Уплотненный полдник								
Залоеканка пшеничная со свежими плодами	140	6,1	6,1	32,8	215,0	0,7	317	2004[2]
Фруктовый соус	30	0,2	0,0	0,0	20,0	2,9	622	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,7	47,0	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	340	7,9	6,3	46,8	299,7	3,6		
Всего за день:	1408	36	35	185	1225	28		

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	2010[3]
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,1	1,4	14,0	110,8	0,6	380	2005[6]
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	1	2017[8]
Итого за прием пищи:	333	7,9	10,2	43,6	333,1	1,0		
2 завтрак								
Сок	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0	707	2004[2]
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,0	15,9	66,0	0,0		
Обед								
Суп из овощей со сметаной и курой	150/10	5,3	5,1	6,7	96,0	6,1	99	2015[6]
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	143,0	0,3	234	2015[6]
Картофельное пюре	130	2,8	4,3	18,6	124,2	0,1	520	2004[2]
Напиток витаминизированный Витошка	180	0,0	0,0	17,1	72,0	18,0	РЦ 10.86.10.590-00301780891-2016	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	16,3	60,9	0,0		ТУ
Овощи по сезону	30	0,2	0,1	0,6	4,2	0,0	15	2013[6]
Итого за прием пищи:	605	22,7	15,3	70,0	500,3	24,5		
Уплотненный полдник								
Пудинг из тыквы и яблок с творогом	140	9,5	7,1	26,7	208,0	3,1	281	2004[2]
Соус сметанный сладкий	30	0,7	4,8	3,2	58,0	0,1	605	2004[2]
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,3	17,7	0,0	96	2010[3]
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,7	47,0	0,0		ТУ
Итого за прием пищи:	340	11,8	12,1	43,9	330,7	3,2		
Всего за день:	1428	43	38	173	1230	29		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	524,3	481,5	1759,8	14084,6	310,8
Среднее значение за период	52,4	48,2	176	1408,5	31,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1 - 3	3446	1480	5690	3585
-------	------	------	------	------

Нормативная документация:

- Санитарные правила "Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В. Т.
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред. Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва 2005, 2007, 2011, 2013, 2015, под ред. Т.В.Тугельман
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея Н. А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В. Т. Лапшиной
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях/под ред. Коровка Л.С. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская. -М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002г.

