

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Дюбросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептов кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коноя – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДООУ 2010г.

М.И. Снитур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим п. обывания

I день:
понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78			
	Масло (порциями)	5	0,02	3,6	0,04	33		6	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	
	Итого:	345	11,61	12,95	39,84	329,6	1,6		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	-	10,1	42,4	2	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	5	5,2	53,3	13,3	73	
	Плов из мяса птицы	160	16,3	14,9	27,1	309,4	0,8	321	
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	46,5	-	233	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39			
	Итого:	520	20,31	22,04	72,4	562	17,05		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2	4,2	21	131	-		
	Итого:	180	6,2	9	27	215,2	1,2		
Ужин	Салат из яблок с изюмом	30	0,3	0,3	2,4	25,9	1,9	31.1	
	Сырники с морковью	120	16,9	13,8	25,3	294	0,8	247	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Итого:	330	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81		
	Итого за I день:	1475	56,42	59,49	191,01	1539,55	24,66		

II день: вторник		Неделя: первая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная с маслом	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Итого:	344	9,41	10,39	47,18	325,1	1,26		
2 завтрак	Сок овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	-	10,1	42,4	2	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,49	4,54	4,15	61,33	1,88	01016	
	Суп вермишелевый	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	
	Суфле куриное	50	9,88	10,4	1,84	140	0,12	327	
	Капуста тушеная	110	2,64	4	7,9	90,1	0,04	354	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39			
	Итого:	520	17,1	22,17	56,79	518,23	8,34		
Подник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	Итого:	200	8,08	7,16	32,15	225,2	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,6	69,3	0,21	271	
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
Итого:		350	9,94	7,44	32,68	238,72	21,63		
Итого за II день:		1514	45,03	47,16	178,9	1349,65	34,43		

111 день: среда	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	335	8,62	10,5	28,44	334,6	0,9		
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	-	10,1	42,4	2	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2		
Обед	Салат из свежеты с солёным огурцом	30	0,4	1,8	2,0	26,2	3,3	37	
	Суп картофельный с крупой (Суп Крестьянский)	150	1,4	2,85	6,96	45,8	3,9	86	
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5	0,3	293	
	Каша рассыпчатая (Греча)	110	5,5	3,9	23,9	155,2	-	330	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	530	17,39	14,98	68,16	472,1	7,8		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	
	Итого:	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,1		
Ужин	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229	
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1	-		
	Чай с сахаром	150	-	-	10	40,0	0,02	411	
	Итого:	350	9,12	12,64	30,3	288,2	8,92		
Итого за III день:		1515	43,43	49,22	169,9	1400,1	20,72		

IV день: Четверг		Неделя: первая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,4	2,9	19,5	114,8	1	185	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06		
	Итого:	344	8,41	10,19	43,38	303,4	2,27		
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	75	0,22	0,22	23,25	97,5	3,15	403	
	Итого:	75	0,22	0,22	23,25	97,5	3,15		
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7		
	Борщ со сметаной на м/б-не	150	1,2	4,1	7,35	78,0	6,2	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9,1	7,1	19,3	177,8	2,9	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого:	500	12,72	14,74	58,75	424,1	19,11		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого:	200	8,15	8,86	33,24	245,2	1,1		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Итого:	330	8,28	9,1	55,77	338,75	0,27		
Итого за IV день:		1668	30,87	45,63	231,17	1504,15	27,05		

У день: Пятница	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	2,2	3,7	27,2	150,9	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	-	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0	-	6	
	Итого	335	7,02	9,6	54,24	337,7			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с морковью	30	0,3	3	2,5	38,3	2,3	342	
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	5,7	101	
	Котлета рубленая из птицы	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	2,26	3,86	9,7	103,27	5,29	84	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Итого:	515	18	12,94	60	450,47	14,69		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого:	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	263	
	Итого:	330	11,94	11,11	81,88	467,6	1,32		
Итого за У день:		1470	44,34	38,73	232,34	1478,37	19,21		

Итого IX за день:		1485	53,59	49,76	220,67	1528,05	53,11		
Х день: Пятница	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена («Дружба»)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	345	9,3	10,6	56,24	357,6	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89	
	Котлеты рыбные	50	6,4	2,1	4,4	61,6	0,1	271	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	530	14,99	11,03	64,8	415,5	22,8		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	50	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	Итого:	200	8,0	7,4	43,8	274,2	1,26		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413	
	Итого:	330	14,1	13,05	84,8	511,8	2,5		
Итого за Х день:		1515	46,89	42,08	259,74	1601,5	29,86		

XI день: Понедельник	Неделя: третья	
-------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,4	2,9	19,5	114,8		182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	345	8,0	9,3	53,94	334,8			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	30	0,4	1,5	2,6	26,3	10,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150	1,26	5,0	5,2	53,3	13,3	73	
	Тефтели мясные	30/30	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303	
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	530	12,74	15,56	68,3	454,3	24,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	190	9,1	5,43	36,4	231,48	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	Итого:	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,52		
Итого за XI день:		1475	49,35	44,56	215,74	1436,58	30,02		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками)	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	355	14,36	17,37	56,32	455,35	2,49		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12,0	4,3		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	4,4	3,4	15,9	112,6	3,5	87	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	60	10,26	5,3	1,8	96	0,02	327	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого :	550	19,74	12,92	64,7	455,6	21,02		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого:	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	Итого:	330	11,9	11,1	82,9	477,6	1,32		
	Итого за XII день:	1525	53,38	46,47	240,14	1611,15	28,03		

XIII день: Среда		Неделя: третья						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	Б	Ж	У	150,9		199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	Итого:	345	7,1	9,4	54,74	335,5		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	64
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	Итого:	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7		
	Итого:	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9	

Итого за XV день:

1555

51,17

39,89

221,5

1434,2

36,56

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	56,07	58,84	197,72	1567,53
2 день	46,6	45,96	192,57	1395,52
3 день	43,43	49,22	182,54	1400,1
4 день	30,87	45,63	231,17	1504,15
5 день	45,08	38,74	230,26	1454,16
6 день	53,28	37,07	204,97	1417,69
7 день	49,49	52,07	203,62	1484,9
8 день	42,22	43,79	195,54	1353,81
9 день	53,59	49,76	220,67	1528,05
10 день	46,89	42,08	259,74	1601,5
11 день	49,35	44,56	215,74	1436,58
12 день	53,38	46,47	240,14	1611,15
13 день	50,21	37,7	213,24	1424,75
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	51,17	39,89	221,54	1434,2
Итого за весь период:	726,9	680,4	3247	22270,3
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	48,5	45,4	216,5	1484,7
Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал	Выше на 15,5%	Ниже на 3,4 %	Выше на 6,6%	Выше на 6,1%

