

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
д/с № 8 города Ельца



Ивановский Ю. Г.

(подпись и ФИО)

« » _____ 2024 г.

**Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд
для воспитанников от 3 до 7 лет ДОУ г. Ельца
на 2025 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

Неделя 1

2025г

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Мак. изд. отв. с масл. сл. и сах.	100/3/2	4,04	5,84	34,75	143	205 (тк)
	Кофейный напиток. с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	71	Пром.
Итого:		340	10,91	12,37	74,03	385	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром.
	Пастильные изделия порц.	30	0,24	0,03	23,94	98	Пром.
		210	1,32	0,21	46,8	193	
Итого:							Пром.
Обед							Пром.
	Щи из св. капусты со сметаной	200./10	1,65	5,4	7,16	84	67
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	10,92	13,36	2,74	156	278/356
	Каша гречневая	130	3,96	4,34	17,55	126	314
	Компот из с/фруктов	180	0,45	0	17,82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
		660	18,86	23,38	60,35	525	
Итого:							256 (тк)
Полдник	Котлеты рыбные любительские	60	6,49	4,63	6,81	96	256 (тк)
	Картофель в молоке	100	2,34	2,46	13,15	85	319
	Кисель п/я из концентрата	180	0,06	0,04	27,5	89	648 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
		360	10,47	7,33	57,12	317	
Итого:							
Всего:		1570	41,56	43,29	238,3	1420	

Неделя 1

2025г

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Каша мол. манная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,18	8,14	25,39	199	185
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	7,1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	71	Пром.
Итого:		358	12,66	15,29	57,41	428	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	33
	Суп картоф. с горохом и с гречками	200/10	5,64	4,35	20,66	145	81/115(тк)
	Котлеты из говядины	70	7,88	10,34	10,99	160	282 (тк)
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	119	321
	Компот из апельсинов	180	0,19	0	11,74	45	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
Итого:		680	18,96	22,18	80,36	602	
Полдник	Пудинг из творога запеченн. с соус. мол.	80/20	10,45	10,22	24,23	240	235/351
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		300	17,51	15,3	42,96	389	
Всего:		1438	49,53	53,17	190,53	1463	

Неделя 1

2025г

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. пшеничная с масл. сл. и сах.	150/.3/3	5,7	8,7	28,81	220	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	71	Пром.
	Итого:		391	12,39	15,16	68,04	460
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
	Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	44	20
	Рассольник ленингр. со сметаной	200/10	1,86	5,59	13,81	113	76
	Жаркое по-домашнему с печенью	50/130	13,63	5,98	21,02	215	276 (тк)
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0	14,61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
	Итого:		660	18,23	14,39	69,03	515
Полдник	Омлет с сыром	100	8,38	19,75	1,75	230	216
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
	Итого:		300	12,05	22,94	17,57	384
Всего:		1451	43,07	52,89	164,44	1403	

Неделя 1
 День 4

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,06	40	392 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
	Итого:		381	10	12,63	50,33	363
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	1,42	2,7	33,5	137	Пром.
	Итого:		210	2,5	2,88	56,36	232
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47	45
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	19,5	82	86
	Плов из птицы (цыплят- бройл.)	150	13,02	11,41	26,76	261	304
	Компот из с/фруктов	180	0,45	0	17,82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
	Итого:		620	17,8	18,83	83,38	549
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	80/10	11,83	10,88	12,8	173	229
	Йогурт	180	5,04	4,5	23,4	132	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
	Итого:		280	17,66	15,48	41,03	329
Всего:		1491	47,96	49,82	231,1	1473	

Неделя 1

2025г

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/.5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Суп молочный с крупой	200	5,8	5,94	22,9	149	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
	Итого:		435	15,04	16,16	58,81	420
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
	Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26	41
	Суп карт. с мясными. фрикадельками	180/20	3,3	4,14	12,35	108	83/121
	Шницель рыбный нат.	70	7,81	7,01	8,41	119	258
	Рагу из овощей	130	2,34	5,27	13,73	112	344
	Кисель п/я из концентрата	180	0,06	0,04	27,5	89	648 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
	Итого:		670	16,01	16,79	82,88	540
Полдник	Яйцо вареное с зел. гор.	48/20	6,71	5,56	2,49	84	213/10 (тк)
	Пирожки печеные с повидлом	60	3,46	4,42	33,34	160	454
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
	Итого:		328	14,42	12,52	59,8	380
Всего:		1533	45,87	45,87	211,29	1384	

Неделя 2

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и масл.сл.	10/5/20	3,99	6,83	10,43	117	3
	Каша гречневая молочн. с масл. сл., с сах	150	6,72	5,45	22,11	163	54-20к (тк)
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		385	14,96	14,82	56,51	416	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром. Пром.
	Пастильные изделия порц.	30	0,24	0,03	23,94	98	
Итого:		210	1,32	0,21	46,8	193	
Обед							Пром.
	Суп картофельный с крупой и мясом	200/10	4,38	2,57	11,71	88	80 (тк)
	Оладьи из печени по - кунцевски	70	10,5	6,9	9,5	141	54-35м
	Макаронные изд. отварные	130	4,78	3,91	22,9	146	317
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
Итого:		630	22,15	13,91	77,86	540	
Полдник	Салат картоф. с морк., зел. горошком	50	1,42	3,59	9,17	59	54-34з
	Плюшка сдобная	60	4,66	2,83	31,38	165	466
	Кофейный напиток. с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		300	9,72	8,93	59,74	339	
Всего:		1525	48,15	37,87	240,91	1488	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша "Янтарная"(пшено+ябл)	150	6,1	7,26	28,8	205	180
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	7,1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		382	9,45	11,3	55,99	373	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из б/кочанн. капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	44	20
	Суп картофельный с рыбой	180/20	4,49	2,42	12,53	90	84
	Зразы рубленые из гов.	80	10,8	13,04	12,4	212	456 (тк)
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	119	321
	Компот из с/фруктов	180	0,45	0	17,82	73	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
Итого:		680	20,97	22,44	80,05	624	
Полдник	Запеканка из твор. с соус. молочным	80/20	14,42	10,54	16,37	218	237/351
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		300	21,48	15,62	35,1	367	
Всего:		1462	52,3	49,76	180,94	1408	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,75	5,22	18,8	145	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		425	12,65	12,43	54,71	379	
2-завтрак	Сок фруктовый	180	1,08	0,18	22,86	95	Пром.
	Печенье/вафли порционные	30	1,42	2,7	33,5	137	Пром.
Итого:		210	2,5	2,88	56,36	232	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	40
	Борщ с карт. (Свекольник) с мясом и смет.	200/10/10	2,44	5,89	19,34	119	58 (тк)
	Рыба, запеченная с морковью	80	9,14	4,92	1,94	89	253
	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,45	140	315
	Компот из апельсинов	180	0,19	0	11,74	45	374 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
Итого:		670	16,51	17,29	76,49	520	
Полдник							
	Котлета, запеченная в тесте	90	9,64	7,91	30,09	256	1038 (тк)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,06	40	392 (тк)
Итого:		270	9,7	7,93	37,15	296	

Неделя 2

День 4

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша мол. геркулесовая с масл. сл. и сах.	150/.3/3	6,71	8,59	23,18	196	185
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74	394 (тк)
	Батон витаминизированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		341	11,38	14,46	50,37	374	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,5	28	33
	Суп из овощей со сметаной	180/10	1,3	1,91	7,29	65	54-17с
	Биточек из курицы	60	9,64	8,69	9,99	157	54-28м
	Картофель тушеный в соусе	110	2,35	6,52	17,11	136	133 (тк)
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	14,86	61	376 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	11,3	65	Пром.
Итого:		570	15,51	19,16	63,05	512	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80/10	12,72	4,56	23,09	196	54-6т (тк)
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	75	401
	Хлеб йодированный	10	0,79	0,1	4,83	24	Пром.
Итого:		250	17,86	8,41	34,22	295	
Всего:		1261	45,15	42,43	157,44	1225	

Неделя 2

День 5

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Эн. ц-сть	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	5/.20	1,65	3,82	10,43	80	1
	Каша "Дружба" из смеси круп с изюмом	150	7,83	8,33	30,56	221	177 (тк)
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	7,1	41	393 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		382	11,18	12,37	57,75	389	
2-завтрак	Печенье/вафли порционные	30	1,42	2,7	33,5	137	Пром.
	Кисель п/я из концентрата	180	0,06	0,04	27,5	89	648 (тк)
Итого:		210	1,48	2,74	61	226	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47	45
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,69	9,71	70	85/120
	Капуста тушеная с мясом	50/130	14,12	10,74	21,13	195	54-10м (тк)
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0	14,61	57	372 (тк)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	15,08	86	Пром.
Итого:		650	18,54	16,8	64,75	455	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,4	16,83	1,89	196	215
	Кофейный напиток. с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395 (тк)
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
Итого:		300	13,83	19,44	25,91	334	
Всего:		1542	45,03	51,35	209,41	1404	

Энергетическая и биологическая ценность меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации (2025г).

Показатели	Пищевые вещества (г/сут)			Энергетическая ценность (ккал/сут)
	Б	Ж	У	
Рекомендуемые значения на 10,5 ч. пребывания	43,20	48,00	208,80	1440,00
Фактическое среднее значение по меню	44,68	47,4	207,6	1430,00
Удельный вес от рекомендуемой величины в сутки, %	103	99	99	99

Используемая литература.

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2010 г., «ДеЛи принт».
3. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. МОСКВА 2004 г., «Хлебпродинформ».
4. Химический состав пищевых продуктов. И.М. Скурихин.
5. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические материалы. Москва 2001 г. И.Я. Конь.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация предприятий общественного питания. Москва 2003г.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск 2021 г.
8. Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21.