"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 14" .

Дюжакова О.А
подпись расшифровка

"30" января 2024год

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания"г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.

"30" января 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности

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 № 20", 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (общеразвивающей направленности)						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№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 пшенная 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:	**345**	**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 (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00
№95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00
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:	**595**	**20,48**	**18,36**	**82,94**	**566,30**
Полдник						
№437	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,00	0,00	13,50	46,50
	Итого:	**330**	**6,39**	**8,58**	**48,56**	**289,50**
	ВСЕГО	**1395**	**37,19**	**44,86**	**195,85**	**1313,85**
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№ 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
	Итого:	**410**	**13,37**	**14,57**	**47,82**	**377,38**
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**4,33**	**46,60**
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	140/5	15,60	10,25	29,16	272,12
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**542**	**21,42**	**17,21**	**77,53**	**552,29**
Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90	103,20
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**360**	**14,30**	**19,02**	**66,98**	**497,30**

	ВСЕГО	**1412**	**49,49**	**51,20**	**196,66**	**1473,57**

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
	Завтрак					
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,10	127,00
№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**	**17,63**	**48,96**	**402,87**
	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	Свекла 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	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**365**	**12,26**	**7,61**	**52,21**	**339,00**
	ВСЕГО	**1370**	**45,21**	**35,25**	**168,91**	**1211,96**

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
	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	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**4,33**	**46,60**
	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	Суфле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140,00
№218	Макароные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№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**	**20,44**	**20,79**	**67,19**	**539,80**
	Полдник					
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное 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	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**315**	**21,44**	**13,01**	**43,50**	**389,70**

	ВСЕГО	**1322**	**52,93**	**49,16**	**162,06**	**1340,96**

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			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 мястном 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	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**350**	**15,05**	**8,28**	**56,37**	**358,25**
	ВСЕГО	**1345**	**47,09**	**30,98**	**184,48**	**1199,56**

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
	Завтрак					
№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 овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	**345**	**10,12**	**18,52**	**46,55**	**393,21**
	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	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макароные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
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**	**17,53**	**20,97**	**74,63**	**564,80**
	Полдник					
№437	Пирог печеный с капустой и яйцом	60	3,70	3,20	21,40	130,00
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
	Итого:	**330**	**7,66**	**11,01**	**46,70**	**312,00**
	ВСЕГО	**1387**	**35,41**	**50,50**	**182,38**	**1326,26**

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	**360**	**13,06**	**18,24**	**47,05**	**404,96**
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**4,33**	**46,60**
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	150	11,10	8,24	25,50	221,00
№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:	**527**	**15,49**	**15,06**	**67,10**	**467,80**
Полдник						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**335**	**20,48**	**17,38**	**51,68**	**445,60**
	ВСЕГО	**1322**	**49,43**	**51,08**	**170,16**	**1364,96**

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	**350**	**9,53**	**11,70**	**46,33**	**327,40**
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	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00
№322	Котлета рубленная из птицы с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00
№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:	**555**	**17,95**	**16,67**	**75,09**	**505,00**
Полдник						
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,40	4,24	10,64	113,01
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**350**	**13,76**	**9,28**	**35,48**	**304,01**
	ВСЕГО	**1380**	**41,34**	**37,65**	**171,40**	**1192,66**

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	**350**	**9,99**	**14,62**	**46,06**	**354,81**
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**4,33**	**46,60**
Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	15,04	164,00
№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**	**56,57**	**389,60**
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное 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	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**315**	**20,00**	**11,93**	**49,50**	**408,00**
	ВСЕГО	**1300**	**47,82**	**37,24**	**156,46**	**1199,01**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
	Итого:	**360**	**9,26**	**15,27**	**45,33**	**355,86**
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
ТТК	Суп картофельный с яйцом 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
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№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**	**24,57**	**21,73**	**56,75**	**534,17**
Полдник						
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,00	0,00	13,50	46,50
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	**350**	**12,33**	**6,97**	**42,89**	**276,50**
	ВСЕГО	**1440,00**	**46,26**	**43,97**	**159,47**	**1222,78**

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**13673,00**	**452,19**	**431,91**	**1747,83**	**12845,57**
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	**1367,3**	**45,22**	**43,19**	**174,78**	**1284,56**