

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

д/с № 15 города Ельца


(подпись и ФИО)

« 28 » 12 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	
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	
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 гренками	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. пшенная 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

2025г

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.
		210	2.5	2.88	56.36	232	
Итого:							
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

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 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

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 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

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 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

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
	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	
Всего:		1575	41.36	40.53	224.71	1427	

Неделя 2

2025г

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 молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394 (тк)
	Батон витаминизированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		381	12.61	14.95	57.58	412	
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 из овощей со сметаной	200/10	1.74	3.96	8.42	72	54-17с
	Биточек из курицы	70	11.24	10.13	11.64	183	54-28м
	Картофель тушеный в соусе	130	2.78	7.7	20.19	161	133 (тк)
	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	18.81	25.12	77.33	622	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80/10	12.72	4.56	23.09	196	54-6т (тк)
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401
	Хлеб йодированный	20	1.58	0.2	9.66	47	Пром.
Итого:		290	19.52	9.26	40.31	335	
Всего:		1451	51.34	49.73	185.02	1413	

Неделя 2

2025г

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
	Б	Ж	У	(ккал/сут)
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.