

«Согласовано»

Заведующий МДОУ д/с № 89

 А.В.Переходнова/

2024г.

05

05

«Утверждаю»

Директор

ООО «Комбинат питания»

 /Н.А.Мундашева/

2024г.

05

Заведующий

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

в возрасте от 1 года до 3 лет

с дневным пребыванием 12 часов (ясли)

г. Волжский

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным пребыванием 12 часов (ясли)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,4	7,4	16,2	121
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	101
	Итого за прием пищи:	352	5,7	15,0	44,6	294
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	4,2	9,8	81
282/2011	Шницель из говядины рубленый	50	7,4	5,6	7,5	115
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Итого за прием пищи:	540	19,5	17,9	71,5	490
Уплотненный полдник						
94/2011	Суп молочный с крупой	150	6,7	4,8	12,6	120
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
454/2011	Пирожки печеные сдобные с повидлом	60	4,5	4,8	34,8	187
	Итого за прием пищи:	360	11,3	9,6	73,5	434
	Всего:		37,2	42,5	201,8	1288

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,1	8,7	25,4	154
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	9,3	12,7	52,1	308
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,4	4,1	8,1	85
256/2011	Котлеты рыбные любительские	50	7,9	5,6	5,0	104
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	110	2,2	3,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	560	16,3	16,3	69,5	494
Уплотненный полдник						
ТТК 28 351/2011	Запеканка творожно-манная с соусом молочным сладким	100/50	13,8	11,5	20,4	238
392/2011	Чай каркаде с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	357	17,8	16,6	54,3	419
	Всего:		44,1	45,6	188,1	1291

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

3 день

№ рецептуры	-Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,5	6,9	19,8	134
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	9,3	9,6	45,8	281
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной (перловка)	150/5	3,4	4,1	10,4	84
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3,4	3,7	15,1	107
г.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	580	17,4	15,5	74,7	495
Уплотненный полдник						
322/2002	Рагу из овощей	150	2,4	5,9	11,7	115
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	20	1,6	7,2	13,1	88
	Итого за прием пищи:	350	6,2	13,7	64,1	396
	Всего:		33,6	38,8	196,8	1242

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	160/5	1,6	6,2	16,9	139
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	6,8	10,2	43,6	293
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
85/2011	Суп картофельный с клецками	150	1,3	2,0	7,3	52
500/2004	Биточки рубленые из птицы	50	9,5	8,7	6,0	112
514/2004	Бобовые отварные	110	9,6	5,1	22,3	170
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	520	23,5	16,5	72,4	500
Уплотненный полдник						
ТТК 2	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	7,0	6,3	25,6	198
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка дорожная	50	4,4	7,0	26,1	194
	Итого за прием пищи:	365	11,5	13,3	58,8	421
	Всего:		42,5	40,0	187,0	1284

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	160/5	3,8	7,0	14,3	138
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	8,6	9,7	40,3	285
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	2,7	10,3	76
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	530	20,5	16,4	78,3	535
Уплотненный полдник						
422/2002	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
215/2011	Омлет натуральный	50	5,4	8,5	0,8	98
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	330	9,9	16,5	53,2	420
	Всего:		39,7	42,6	184,0	1310

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,4	7,4	16,2	121
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	101
	Итого за прием пищи:	352	5,7	15,0	44,6	294
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	2,2	3,9	5,3	72
287/2011 735/2002	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	11,1	13,2	11,2	209
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3,4	3,7	15,1	107
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	565	19,8	21,5	68,4	554
Уплотненный полдник						
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	6,7	14,1	109
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
741/2004	Ватрушка с творогом	75	9,9	7,9	31,3	191
	Итого за прием пищи:	375	14,3	14,6	71,5	427
	Всего:		40,5	51,1	196,7	1345

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,5	6,9	19,8	134
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	9,7	10,9	46,5	288
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
ТТК 30	Суп «Снежок» с птицей отварной	150/5	5,4	6,4	12,0	144
255/2011	Биточки рыбные запеченные	50	6,7	4,8	6,0	81
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	110	2,2	3,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	525	17,4	15,4	69,8	492
Уплотненный полдник						
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	100/50	7,9	8,5	37,2	241
392/2011	Чай каркаде с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	357	11,9	13,6	71,1	422
	Всего:		39,7	39,9	199,6	1272

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	160/5	1,6	6,2	16,9	139
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	6,4	8,9	42,9	286
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	4,2	9,8	81
ТТК 1	Гуляш из филе птицы	30/30	9,9	5,7	5,6	106
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	540	21,7	16,1	76,0	498
Уплотненный полдник						
443/2011	Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	9,8	5,4	31,1	231
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	11,0	55
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	110
	Итого за прием пищи:	360	12,5	13,1	61,8	425
	Всего:		41,3	38,1	192,9	1279

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	160/5	3,9	7,0	14,3	138
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	9,1	11,0	41,0	292
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
ГТК 1	Свекольник горячий со сметаной	150/5	1,1	5,8	7,8	75
500/2004	Биточки рубленые из птицы	50	9,5	8,7	6,0	112
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	110	2,2	3,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ГТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	545	17,2	19,1	74,4	496
Уплотненный полдник						
42/2002	Каша молочная гречневая жидкая с маслом сливочным	150/5	5,8	8,1	22,3	186
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка дорожная	50	4,4	7,0	26,1	194
	Итого за прием пищи:	365	10,3	15,1	55,5	409
	Всего:		37,3	45,2	183,1	1267

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,1	8,7	25,4	154
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	8,9	11,4	51,4	301
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
86/2011	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,5	7,2	61
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	520	19,5	17,0	70,8	498
Уплотненный полдник						
101/2004	Икра из кабачков	100	1,4	5,4	9,0	129
215/2011	Омлет натуральный	50	4,4	8,5	0,8	98
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	330	8,0	14,5	49,1	420
	Всего:		37,1	42,9	183,5	1289
	Всего за 10 дней:		381,3	427,3	1 987,1	12816
	Средний итог в целом за период реализации:		38,1	42,7	198,7	1282

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 630с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.