

СОГЛАСОВАНО



Утверждаю:



Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

« _____ 2023 года

Примерное 10-дневное меню для детей 1-3 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов (всесезонное, 4-разовое питание)

(завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания населения
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил, Ясли 1-3 года 2023 год Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513	
	Каша пшеничная жидкая с маслом	130	2,91	3	19,82	118,6	1 507	
	Чай без сахара	150					10,18	
Итого за Завтрак		315	5,05	10	32,61	237,6		
Завтрак 2	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577	
	Итого за Завтрак 2	150	4,35	4	6	79,5		
Обед	Салат из свежклы	40	0,57	2	3,34	37,5	1 520	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	7,68	66,6	1 524	
	Суфле из рыбы	70	11,21	6	2,88	106,8	1 541	
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542	
	Кисель из кураги	150	0,67		21,44	88,8	1 558	
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580	
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581	
	Итого за Обед	580	19,65	15	72,34	511,8		
	Полдник	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
		Рагу из овощей	120	1,93	9	10,87	132,8	959,03
Чай без сахара		150					10,18	
Хлеб ржаной (I вариант)		25	1,65		8,35	43,5	1 581	
Пирожки печеные с капустой		60	4,16	5	21,6	151,2	1 593	
Фрукты свежие		180	1,62	1	22,68	103,7	1 583	
Итого за Полдник		635	23,71	28	74,71	640,2		
Итого за день	1680	52,76	57	185,66	1469,1			



Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2023 год		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	130	1,38	2	14,27	85	1 510
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		340	10,33	8	36,8	276	
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	0,54		29,34	126	1 578
Итого за Завтрак 2		180	0,54	0	29,34	126	
Обед	Овощи натуральные свежие (порциями)	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп-пюре из птицы	180	6,93	9	9	143,1	1 525
	Печень тушеная в сметанном соусе	50	6,36	5	1,82	74,5	1 545
	Макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови (1-й вариант)	80/30	3,32	3	16,31	107,4	1 546,02/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 581
Итого за Обед		470	19,56	17	56,96	469,6	
Полдник	Котлета рыбная любительская	70	9,18	3	7,6	98	1 548
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный (1 вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		360	17,5	11	39,79	334,3	
Итого за день		1 350	47,93	36,00	162,89	1 205,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,03	4	13,19	101,6	1 573
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
	Печенье сахарное	30	2,25	3	22,32	122,1	1 579
	Итого за Завтрак	340	10,85	11	58,58	364,3	
Завтрак 2	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2	3,38	37,9	1 522
	Рассольник домашний	150	1,5	4	8,76	78	1 528
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Капуста тушеная	110	2,03	4	7,91	71,7	1 562
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 581
	Итого за Обед	540	14,4	24	48,49	474,2	
	Полдник	Голубцы ленивые	150	11,15	7	15,99	172,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		120	6,9	3,69	31,08	187,48	1 556
Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	0,54		29,34	126	1 578
Булочка "Творожная"		60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
Хлеб пшеничный (I вариант)		25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		535	28,34	14,69	118,46	728,78	
Итого за день		1 595	58,81	54,69	232,73	1 662,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша манная жидкая с маслом	130	2,02	2	13,6	85	1 517
	Чай без сахара	150					10,18
Итого за Завтрак		315	4,16	9	26,39	204	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,48	5	9,07	102	1 576
Итого за Завтрак 2		180	5,48	5	9,07	102	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (порциями)	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3	9,79	80,9	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Тефтели рыбные тушеные	80	6,75	2	7,04	74,9	1 555
	Рагу из овощей	120	1,93	9	10,87	132,8	959,03
	Кисель из вишни	150	0,11		20,61	83,1	1 557
	Хлеб пшеничный (1 вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		585	16,85	14	75,25	506,8	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	170	23,14	18	24,87	355,3	1 574
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 586
	Чай без сахара	150					10,18
	Яблоко свежее (1 вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,16	4	23,4	148	1 595
Итого за Полдник		525	27,83	23	63,47	574,5	
Итого за день		1 605	54,32	51,00	174,18	1 387,30	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День: пятница				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булгур с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	130	2,4	3	12,07	89,4	1 519
	Кофейный напиток с молоком стуженным	150	2,15	1	15,5	84	1 594
	Итого за Завтрак	315	10,38	8	46,72	310,8	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	130	0,78		7,02	37,3	1 584
	Итого за Завтрак 2	130	0,78	0	7,02	37,3	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1	2,31	23,5	1 523
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	3	5,09	50,9	1 527
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	7	19,95	240,9	1 560
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 581
	Итого за Обед	610	30,33	11	72,2	516,2	
Полдник							
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Капуста тушеная	120	2,22	4	8,63	78,2	1 562
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Ватрушки (с творогом)	60	7,9	5	25,01	173,1	1 564
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Итого за Полдник	450	30,95	19	52,61	501,3	
	Итого за день	1 505	72,44	38,00	178,55	1 365,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	130	1,38	2	14,27	85	1 510
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1	15,5	84	1 594
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		340	10,11	9	40,33	284,2	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,43	2	2,51	28,2	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,15	3	9,96	77,9	1 532
	Котлета рыбная любительская	70	9,18	3	7,6	98	1 548
	Соус сметанный	15	0,21	1	0,88	11,1	1 538,01
	Макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из макарон (1-й вариант)	70/40	3,09	3	15,24	102,7	1 546,02/1 596
	Кисель из вишни	150	0,11		20,61	83,1	1 557
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		550	17,82	12	65,15	444,5	
Полдник							
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Соус сметанный	15	0,21	1	0,88	11,1	1 538,01
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Яблоко свежее (1 вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		530	13,56	20	73,18	533,4	
Итого за день		1 600	46,71	46,00	185,86	1 357,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша манная жидкая с маслом	130	2,02	2	13,6	85	1 517
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
Итого за Завтрак		320	11,76	10	48,27	330,3	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Итого за Завтрак 2		180	0,54	0	29,34	126
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2	3,38	37,9	1 522
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	3	5,09	50,9	1 527
	Котлеты рубленые	60	5,88	18	8,22	219,5	1 566
	Рагу из овощей	120	1,93	9	10,87	132,8	959,03
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Итого за Обед		545	11,2	32	48,81	537,1
Полдник	Котлеты капустные	100	4,34	6	16,41	136,8	1 550
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный (1 вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		505	14,35	12	64,48	426,4	
Итого за день		1 550	37,85	54,00	190,90	1 419,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	17,69	32	3,55	369,4	1 514
	Чай без сахара	150					10,18
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		370	19,19	33	13,83	421,8	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,57	4	7,56	85	1 576
Итого за Завтрак 2		150	4,57	4	7,56	85	
Обед	Овощи натуральные свежие (порциями)	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,36	3	11,28	85,7	1 529
	Плов из птицы	170	18,02	6	28,89	243,7	1 571
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Итого за Обед		585	24,79	9	74,65	482,4
Полдник	Жаркое по-домашнему	120	15,02	4	11,97	144,5	1 560
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Полдник		395	26,74	15	52,72	459,8	
Итого за день		1 500	75,29	61,00	148,76	1 449,00	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2023 год

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513	
	Каша пшеничная жидкая с маслом	130	2,91	3	19,82	118,6	1 507	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516	
Итого за Завтрак		315	7,42	10	44,58	313,4		
Завтрак 2	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577	
	Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	2	3,08	31,3	1 523	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	4	9,22	79,9	1 524	
	Суфле из рыбы	70	11,21	6	2,88	106,8	1 541	
	Пюре картофельное	110	2,25	4	14,99	100,7	1 542	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578	
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581	
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580	
	Итого за Обед		630	19,47	16	80,16	547	
	Полдник	Голубцы ленивые	150	11,15	7	15,99	172,9	1 572
Рис припущенный		120	2,69	3,6	28,15	177,27	512	
Чай без сахара		150					10,18	
Хлеб пшеничный (I вариант)		25	1,9		12,3	58,8	1 580	
Булочка "Творожная"		60	7,85	4	29,75	183,6	1 570	
Итого за Полдник		505	23,59	14,6	86,19	592,57		
Итого за день		1 630	55,70	45,60	218,13	1 548,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,74	3	12,24	94,4	1 573
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
Итого за Завтрак		315	12,64	10	44,18	320	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (порциями)	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3	9,79	80,9	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом/Пюре из моркови (1-й вариант)	80/30	4,99	4	22,83	144	1 566/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		575	26,23	12	70,32	505,2	
Полдник							
	Запеканка из творога	130	22,8	16	22,3	321,1	1 559
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 586
	Молоко кипяченое	150	4,57	4	7,56	85	1 576
	Хлеб ржаной (1 вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Полдник		325	29,04	20	41,49	463,1	
Итого за день							
		1 395	73,13	47,00	163,19	1 383,70	
Итого за период							
		15 410	574,94	490,29	1 840,85	14 248,95	
Среднее значение за период		1 541,00	57,49	49,03	184,09	1 424,90	

