

УТВЕРЖДАЮ



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 5C43E99D02EA00A74F3179931A83839ABCEB6D07
Срок действия с 03.07.2024 по 01.07.2034
Владелец: Новикова Алена Павловна
Организация: "Детский сад №8 "Акварелька" г. Феодосия
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 27-02-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Основное (организованное)

десятидневное меню

для организации питания детей раннего возраста

от 1 до 3 лет

на зимне - весенний период 2025г.

Первая неделя

Понедельник

день первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	180	4,49	4,13	17,86	107	0,8	
394	Чай с (молоком, лимоном, стущ. молоком)	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25	
3	Бутерброд с сыром	45	5,12	5,75	13,99	127,60	0,08	
	Итого в завтрак		11,94	11,96	47,41	322,1	1,13	
	2-й завтрак							
368	Сок / фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
	Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00	
82	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,25	3,50	6,11	61,08	13,30	
304	Плов из птицы	135	13,45	12,42	22,48	255	0,35	
382	Кисель	150	0,43	0,08	22,65	93	36,6	
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00	
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00	
	Итого обед		19,14	16,62	72,27	517,28	70,25	
	Полдник							
240	Творожные изделия	65	15,68	15,2	16,14	93	0,58	
401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	
	Итого полдник		20,03	18,95	22,14	168	1,63	
	Итого день		53,96	47,41	152,5	168	75,79	

Первая неделя

Вторник

день второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой манной	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
1	Бутерброд с сыром	30	1,84	5,68	10,99	102	0,00
	Итого в завтрак		8,6	12,98	36,02	297	1,96
2-й завтрак							
399	Сок / фрукты	100	0,5	0,00	12,70	53	4,00
Обед							
80	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,30	76	5,94
282	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
132	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90	20,59
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	9,66	47	0,00
	Итого обед		17,75	13,4	74,44	493	26,92
Полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
54	Икра овощная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	7	0,00
	Итого полдник		11,12	8,31	24,49	155,48	3,9
	Итого день		37,62	34,83	147,15	995,28	37,44

Первая неделя

Среда

день третий

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
94	Суп молочный с крупной геркулес	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
1	Бутерброд с маслом	40	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		11,24	14,38	44,89	340	1,2
	2-й завтрак						
368	Фрукты /сок	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Обед						
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,50	6,11	61,08	13,3
255	Биточки рыбные (запеченные)	60	8,02	2,82	5,99	81	0,45
321	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
396	Компот	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		15,88	10,78	63,22	431,18	78,28
	Полдник						
237	Творожные изделия	70	13,49	9,27	13,19	190	0,18
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого полдник		18,07	13,35	20,77	275	2,23
	Итого день		53,158	42,25	133,94	1265,12	91,89

Первая неделя

Четверг

день четвертый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,57	15,16	120	0,82
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
3	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
	Итого		10,01	10,8	37,6	280	1,86
2-й завтрак							
399	Сок /фрукты	100	0,50	0,00	10,10	64	2,00
Обед							
54	Икра овощная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	3,60	10,16	0,04	6,33
276	Жаркое по- домашнему	155	21,68	5,88	17,28	209	7,06
376	Компот	150	0,33	0,015	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	7	15,740,00
	Итого обед		27,97	15,5	68,11	394,54	31,48
Полдник							
220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135	3,51
400	Чай с (молоком, лимоном, стущ.мол.)	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	39,65	208,5	0,00
	Итого полдник		13,24	18,41	67,7	478	3,76
	Итого день		50,62	42,205	145,68	1049,54	50,9

Первая неделя **Пятница** **день пятый**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
94	Суп молочный с пшенной крупой	180	4,49	4,13	17,86	107	0,80
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
	Итого		12,06	16,29	39,75	334	0,82
	2-й завтрак						
399	Сок / фрукты	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00
	Обед						
80	Суп картофельный с крупой	180	1,80	2,59	12,10	74	3,78
298	Голубцы ленивые	135	10,64	6,81	15,04	164	45,20
383	Кисель	150	0,07	0,00	17,8	72	0,06
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		16,2	9,98	65,29	413	49,04
	Полдник						
466	Сдобное изделие	60	2,11	2,36	26,15	141	0,00
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник		7,09	6,84	43,53	270	12,05
	Итого день		37,38	37,01	162,08	1108	65,97

Вторая неделя

Понедельник

день шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,12	18,84	145	0,91
394	Чай с молоком	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		10,25	12,93	48,4	334,5	1,16
	2-й завтрак						
399	Сок / фрукты	100	0,50	0,00	10,10	64	2,00
	Обед						
54	Икра овощная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
67	Суп с крупой	200	2,15	2,27	13,68	84	6,6
302	Птица тушеная с овощами в соусе	175	8,66	5,55	86,49	151	7,34
382	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,08	22,71	93	36,69
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		15,81	10,32	147,58	468,48	52,68
	Полдник						
238	Изделие из творога	100	11,66	10,42	23,78	234	0,71
401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	Итого полдник		16,01	14,17	29,78	309	1,76
	Итого в день		41,67	38,65	228,29	1153,06	64,3

Вторая неделя

Вторник

день седьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
1	Бутерброд с маслом	25	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		9,74	13,75	41,36	316	2,18
2-й завтрак							
368	Фрукты / сок	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
58	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79	6,39
277	Гуляш из отварного мяса,/(печень говяжья)	105	12,89	10,19	3,28	156	0,70
168	Каша пшеничная вязкая	120	2,28	2,80	14,65	93	0,00
376	Компот	150	0,33	0,015	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,98	17,22	69,95	521,2	27,39
Полдник							
255	Котлеты рыбные (запеченные)	60	7,59	2,45	5,10	73	0,18
54	Икра овощная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	47	0,00
392	Чай с сахаром (лимоном)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник		9,73	8,08	23,75	185,48	2,25
	Итого день		40,85	39,455	144,86	1066,68	41,82

Вторая неделя

Среда

день восьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
	Итого		10,12	14,9	41,4	340	1,8
2-й завтрак							
	Фрукты / сок	100	0,90	0,10	9,00	41,00	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
59	Суп с клецками	180	1,97	4,29	9,86	86	12,81
256	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
321	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
396	Компот	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		16,83	11,44	67,66	459,1	79,46
Полдник							
236	Изделие из творога	100	14,73	9,94	18,93	222	0,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник		14,77	9,95	25,92	250	0,21
	Итого день		48,418	41,40	186,95	1330,1	91,47

Вторая неделя

Четверг

день девятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	180	5,22	4,94	16,73	133	0,81
2	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
	Итого		11,71	11,89	41,5	312	2,07
2-й завтрак							
399	Сок / фрукты	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
Обед							
54	Овощи по сезону	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
59	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,29	9,86	86	12,81
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,85
204	Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	0,00
376	Компот	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,35	17,22	92,01	606,56	16,01
Полдник							
213	Омлет (натуральный / овощной)	шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
54	Икра овощная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник		12,41	10,72	19,36	232,5	4,1
	Итого день		136,39	45,525	174,35	1315,56	25,37

Вторая неделя **Пятница** **день десятый**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	180	4,49	4,13	12,86	107	0,80
1	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
213	Яйца варёные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого завтрак		12,95	12,97	31,94	288	0,88
2-й завтрак							
399	Фрукты / сок	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
80	Суп картофельный с крупой	180	1,57	2,05	10,3	60,00	5,94
282	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
132	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90	20,59
396	Компот из фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		17,21	13,59	65,34	462,5	56,62
Полдник							
469	Сдобное изделие	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	Итого полдник		8,22	10,34	34,54	264	2,05
	Итого в день		42,36	34,44	157,12	1118,81	80,88

	Первый день	51,40	47,41	152,5	1212,3	75,79
	Второй день	40,87	37,1	145,87	1029,08	41,34
	Третий день	53,158	42,25	133,94	1265,12	91,89
	Четвертый день	50,62	42,205	145,68	1049,54	50,9
	Пятый день	37,38	37,01	162,08	1108	65,97
	Шестой день	41,67	38,65	228,29	1153,06	64,3
	Седьмой день	40,85	39,455	144,86	1066,68	41,82
	Восьмой день	48,418	41,40	186,95	1330,1	91,47
	Девятый день	136,39	45,525	174,35	1315,56	25,37
	Десятый день	42,36	34,44	157,12	1118,81	80,88
	Всего за десять дней	491,72	358,03	1479,14	10435,95	553,94
	В среднем за один день	54,312	40,545	163,164	1164,825	62,973

Список литературы Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М. Де Ли принт, 2012- 548с. И 2015 год

Прошнуровано и пронумеровано

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

листов

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение « Детский сад №8 «Акварелька» г. Феодосии Республики Крым»

Новикова А.П.

