

Руководитель дошкольного  
образовательного учреждения № \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания детей с 9 до 12 месяцев**

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Центр социального питания г.Березники"  
Ю.М.Ернова  
10 августа 2024г.



№ рецепта	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
раз	Завтрак Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	100	4,66	6,05	18,37	145,85	0,03	0,09	66,4	0,2	
310*	Желток яичный	10	1,6	2,7	0,4	32,3	0,01	0	5,5	0,25	
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1	
	2-й завтрак		9,05	11,95	23,47	236,85	0,08	1,39	191,9	0,55	
532*	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4	
	Обед										
раз	Мясное пюре из свинины	50	11,3	15,8	0	187,5	0,03	0	11	1,6	
раз	Каша гречневая гарнирная жидкая	100	2,5	0,6	11,2	60,4	0,09	0,6	67,9	1,7	
249	Молоко кипяченое	50	1,39	1,6	2,35	29,3	0,02	0,65	60	0,05	
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1	
	Полдник		15,99	18,08	18,47	300,7	0,15	1,25	140,9	3,45	
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1	
	Ужин										
раз	Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6	
Итого за день			30,09	41,07	67,74	760,15	0,3	30,24	540,8	6,1	

№ рецепта	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
раз	Завтрак Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,08	0,7	78,4	0,6
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1
			5,96	7,65	17,45	162,4	0,12	2	198,4	0,7
	2-й завтрак									
раз	Фруктовое пюре	100	0,6	0,2	19	82	0,03	165	16	2,2
	Обед									
раз	Рыбное пюре	50	3,09	0,36	0,31	40,94	0,03	0,1	19,5	0,3
205	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,4	26	0,7
532*	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1
			6,42	4,88	30,56	215,81	0,14	5,5	54,5	2,5
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,06	0,2	152,6	0,9
	Итого за день		18,94	20,38	84,46	622,61	0,39	174	541,5	6,4



№ п/п	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва			
	Завтрак													
93	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,02	3,63	13,82	100,3	0,09	0,7	72,3	0,6				
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1				
			5,81	6,83	18,52	159	0,13	2	192,3	0,7				
	2-й завтрак													
раз	Фруктовое пюре	100	0,6	0,2	19	82	0,03	165	16	2,2				
	Обед													
раз	Пюре из мяса курицы	50	13	13	0,7	173,34	0,02	0,4	20,6	0,6				
раз	Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6				
532*	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4				
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1				
			16,06	20,92	26,72	360,74	0,06	26,7	110,6	2,7				
	Полдник													
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1				
	Ужин													
раз	Пудинг творожный с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,06	0,2	152,6	0,9				
	Итого за день		28,43	35,6	81,69	764,14	0,32	195,2	591,5	6,6				

№ рец	5 день (пятица)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe			
	Завтрак												
раз	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	100/3	2,1	3,8	15,1	103,2	0,03	0,7	71,7	0,2			
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1			
			4,89	7	19,8	161,9	0,07	2	191,7	0,3			
	2-й завтрак												
532	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4			
	Обед												
раз	Рыбное пюре	50	3,09	0,36	0,31	40,94	0,03	0,1	19,5	0,3			
205	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,4	26	0,7			
249	Молоко кипяченое	50	1,39	1,6	2,35	29,3	0,02	1,65	60	0,05			
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1			
			7,41	6,08	23,11	200,71	0,15	5,15	107,5	1,15			
	Полдник												
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1			
	Печенье	15	1,43	0,26	12,18	56,3	0,01	0	4,3	0,3			
			4,22	3,46	16,88	115	0,05	1,3	124,3	0,4			
	Ужин												
раз	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	100/3	2,1	3,8	15,1	103,2	0,07	0,6	68,1	0,9			
	Итого за день		19,02	20,74	84,69	625,21	0,35	11,05	498,6	4,15			

№ рещ	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
раз	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	100	2,1	3,8	15,1	103,2	0,07	0,6	68,1	0,9		
310*	Желток яичный	10	1,6	2,7	0,4	32,3	0,01	0	5,5	0,25		
049	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
			6,49	9,7	20,2	194,2	0,12	1,9	193,6	1,25		
	2-й завтрак											
532*	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4		
	Обед											
раз	Мясное пюре из свинины	50	11,3	15,8	0	187,5	0,03	0	11	1,6		
раз	Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6		
532*	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4		
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1		
			14,36	23,72	26,02	374,9	0,07	26,3	101	3,7		
	Полдник											
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
	Ужин											
раз	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,72	4,03	14,3	108,7	0,07	0,6	68,1	0,9		
	Итого за день		27,76	41,05	75,02	780,9	0,31	32,1	489,7	7,35		



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
		Завтрак										
93		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	100/3	3,02	3,63	13,82	100,3	0,09	0,7	72,3	0,6	
310*		Желток яичный	10	1,6	2,7	0,4	32,3	0,01	0	5,5	0,25	
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1	
		2-й завтрак		7,41	9,53	18,92	191,3	0,14	2	197,8	0,95	
532*		Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4	
		Обед										
раз		Мясное пюре из свинины	50	11,3	15,8	0	187,5	0,03	0	11	1,6	
раз		Каша гречневая гарнирная жидкая	100	2,5	0,6	11,2	60,4	0,09	0,6	67,9	1,7	
532*		Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4	
122*		Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1	
		Полдник		15	16,88	25,92	315,8	0,14	2,6	87,9	4,8	
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1	
		Печенье	15	1,43	0,26	12,18	56,3	0,01	0	4,3	0,3	
		Ужин		4,22	3,46	16,88	115	0,05	1,3	124,3	0,4	
раз		Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6	
Итого за день				28,89	37,71	82,82	786	0,36	32,2	498	8,15	

(количество вводится)

(количество)

(количество вводится)

(количество)

(количество вводится)

(количество)





№ рещ	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe		
	Завтрак												
раз	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,72	4,03	14,3	108,7	- 0,07	0,6	68,1	0,9			
249	Молоко кипяченное	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1			
			6,51	7,23	19	167,4	0,11	1,9	188,1	1			
	2-й завтрак												
532	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4			
	Обед												
раз	Пюре из мяса куры	50	13	13	0,7	173,34	0,02	0,4	20,6	0,6			
табл	Каша рисовая гарнирная жидкая	100	1,5	1,1	7,5	46,3	0,03	0,7	71,7	0,2			
249	Молоко кипяченное	150	4,19	4,79	7,04	88	0,04	1,3	120	0,1			
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1			
			19,49	18,97	20,16	331,14	0,1	2,4	214,3	1			
	Полдник												
249	Молоко кипяченное	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1			
	Печенье	15	1,43	0,26	12,18	56,3	0,01	0	4,3	0,3			
			4,22	3,46	16,88	115	0,05	1,3	124,3	0,4			
	Ужин												
раз	Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6			
	Итого за день		32,48	37,5	77,14	777,44	0,29	31,9	614,7	4,4			

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (пониженнокалорийный вариант)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	В-ва	
		<b>11 день (понедельник)</b>											
		Завтрак											
93		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,02	3,63	13,82	100,3	0,09	0,7	72,3	0,6		
310*		Желток яичный	10	1,6	2,7	0,4	32,3	0,01	0	5,5	0,25		
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
		2-й завтрак		7,41	9,53	18,92	191,3	0,14	2	197,8	0,95		
532*		Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4		
		Обед											
раз		Мясное пюре из свинины	50	11,3	15,8	0	187,5	0,03	0	11	1,6		
раз		Каша гречневая гарнирная жидкая	100	2,5	0,6	11,2	60,4	0,09	0,6	67,9	1,7		
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
122*		Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1		
		Полдник		17,39	19,68	20,82	330,1	0,17	1,9	200,9	3,5		
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
		Ужин											
раз		Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6		
		Итого за день		29,85	40,25	65,54	744	0,38	31,5	606,7	6,55		

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва		
		Завтрак												
раз		Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,08	0,7	78,4	0,6			
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1			
		2-й завтрак		5,96	7,65	17,45	162,4	0,12	2	198,4	0,7			
раз		Фруктовое пюре	100	0,6	0,2	19	82	0,03	165	16	2,2			
		Обед												
раз		Рыбное пюре	50	3,09	0,36	0,31	40,94	0,03	0,1	19,5	0,3			
205		Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,4	26	0,7			
		Сок фруктовый	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	2	7	1,4			
122*		Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1			
		Полдник		6,22	4,68	25,66	193,61	0,14	5,5	54,5	2,5			
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1			
		Ужин												
раз		Пудинг творожный с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,06	0,2	152,6	0,9			
		Итого за день		18,74	20,18	79,56	600,41	0,39	174	541,5	6,4			





№ рещ	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
раз	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,08	0,7	78,4	0,6		
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
			5,96	7,65	17,45	162,4	0,12	2	198,4	0,7		
	2-й завтрак											
532	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4		
	Обед											
раз	Пюре из мяса куры	50	13	13	0,7	173,34	0,02	0,4	20,6	0,6		
212	Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6		
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1		
			18,45	23,72	21,62	375,04	0,09	26	223,6	1,4		
	Полдник											
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
	Печенье	15	1,43	0,26	12,18	56,3	0,01	0	4,3	0,3		
			4,22	3,46	16,88	115	0,05	1,3	124,3	0,4		
	Ужин											
раз	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	100	2,1	3,8	15,1	103,2	0,03	0,7	71,7	0,2		
	Итого за день		31,13	39,03	80,85	800,04	0,3	32	625	4,1		

№ рец	16 День (понедельник)	Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва										
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	в-ва									
	Завтрак																			
раз	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,04	0,6	63,3	0,2										
310*	Желток яичный	10	1,6	2,7	0,4	32,3	0,01	0	5,5	0,25										
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1										
			7,56	10,35	17,85	194,7	0,09	1,9	188,8	0,55										
	2-й завтрак																			
532	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4										
	Обед																			
раз	Мясное пюре из свинины	50	11,3	15,8	0	187,5	0,03	0	11	1,6										
212	Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6										
	Сок фруктовый	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	2	7	1,4										
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1										
			14,16	23,52	21,12	352,7	0,07	26,3	101	3,7										
	Полдник																			
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1										
	Ужин																			
раз	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	100	4,66	6,05	18,37	145,85	0,03	0,09	66,4	0,2										
	Итого за день		29,57	43,52	71,84	796,35	0,24	31,59	483,2	5,95										



№ п/п	I / День (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
раз	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,08	0,7	78,4	0,6		
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
			5,96	7,65	17,45	162,4	0,12	2	198,4	0,7		
	2-й завтрак											
раз	Фруктовое пюре	100	0,6	0,2	19	82	0,03	165	16	2,2		
	Обед											
раз	Рыбное пюре	50	3,09	0,36	0,31	40,94	0,03	0,1	19,5	0,3		
206	Картофельное пюре с морковью	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,09	3,4	26	0,7		
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
122*	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1		
			8,73	5,95	24,66	211,03	0,17	4,8	167,5	1,2		
	Полдник											
249	Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1		
	Ужин											
раз	Пудинг творожный с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,06	0,2	152,6	0,9		
	Итого за день		21,25	21,45	78,56	617,83	0,42	173,3	654,5	5,1		



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные в-ва					
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe						
	19	Завтрак															
раз		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	100	2,1	3,8	15,1	103,2	0,09	0,7	72,3	0,6						
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1						
		2-й завтрак		4,89	7	19,8	161,9	0,13	2	192,3	0,7						
раз		Фруктовое пюре	100	0,6	0,2	19	82	0,03	165	16	2,2						
		Обед															
раз		Рыбное пюре	50	3,09	0,36	0,31	40,94	0,03	0,1	19,5	0,3						
205		Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,4	26	0,7						
532*		Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4						
122*		Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1						
		Полдник		6,42	4,88	30,56	215,81	0,14	5,5	54,5	2,5						
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1						
		Ужин															
раз		Пудинг творожный	100	8,5	4,5	3,5	88,5	0,06	0,2	152,6	0,9						
		Итого за день		23,2	19,78	77,56	606,91	0,4	174	535,4	6,4						

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Витамины			Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe			
		Завтрак																
раз		Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,17	4,45	12,75	103,7	0,07	0,6	68,1	0,9							
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1							
				5,96	7,65	17,45	162,4	0,11	1,9	188,1	1							
		2-й завтрак																
532*		Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,01	2	7	1,4							
		Обед																
раз		Пюре из мяса куры	50	13	13	0,7	173,34	0,02	0,4	20,6	0,6							
раз		Каша рисовая гарнирная жидкая	100	1,5	1,1	7,5	46,3	0,03	0,7	71,7	0,2							
249		Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,04	88	0,06	1,9	180	0,15							
122*		Хлеб пшеничный	10	0,8	0,08	4,92	23,5	0,01	0	2	0,1							
				19,49	18,97	20,16	331,14	0,12	3	274,3	1,05							
		Полдник																
249		Молоко кипяченое	100	2,79	3,2	4,7	58,7	0,04	1,3	120	0,1							
		Печенье	15	1,43	0,26	12,18	56,3	0,01	0	4,3	0,3							
				4,22	3,46	16,88	115	0,05	1,3	124,3	0,4							
		Ужин																
212		Овощное пюре	100	1,86	7,44	11,3	119,5	0,02	24,3	81	0,6							
		Итого за день		31,93	37,92	75,59	772,44	0,31	32,5	674,7	4,45							

Использованы сборники рецептов:

200 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998

200\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

раз Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730182

Владелец Горянова Надежда Ивановна

Действителен с 28.06.2024 по 28.06.2025