

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 3
О. Ю. Рязанова
01.10.2024 г.

Основное (организованное) меню для детей дошкольного возраста

для воспитанников возрастных категорий: 1–3 года.

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10.5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	150	5.70	7.5	15.45	136	32
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	1.90	0.3	6.3	66.5	10
	Масло сливочное несолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.4	48.9	20
Итого за завтрак		365	7.73	13.62	34.25	304.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180	11.3	10.6	9.36	176	65
	Котлета домашняя	60	0.6	7.2	10.9	68.3	69
	Картофель отварной с маслом	130	0.5	0.07	28.8	119.5	25
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	0.66	0.08	32.02	132.8	11
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	27	2.2	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		643	17.16	18.45	109.42	661.6	
Уплотнённый полдник	Суп молочный с рисовой крупой	180	2.6	2.98	6.1	64.00	53
	Шаньга с повидлом	50	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	напиток кисломолочный "Йогурт" питьевой 2,5 %	150	3.20	1.40	18.80	115.50	23
Итого за уплотнённый полдник		475	8.00	7.08	49.70	328.50	
Итого за день		1583	32.89	39.15	203.37	1339.3	

М пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/20	13.60	10.20	26.30	158.30	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	48.60	8
	Чай с молоком с сахаром	180	0.6	2.15	17.6	86.1	19
Итого за завтрак		350	19.90	16.03	52.30	359.50	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Суп овощной с зелёным горошком с курой, со сметаной	180	3.21	3.70	4.80	92.30	49
	Суфле из отварной птицы	60	3.60	2.85	4.00	139.00	65
	Макароны отварные с маслом	120	2.45	2.48	16.30	116.80	30
	Икра кабачковая	30	0,5	1,4	2,2	23,4	15
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	180	0.44	0.05	18.3	62.3	27
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		643	14.33	9.78	74.48	572.64	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей	120	1.90	9.20	7.60	82.60	67
	Яйцо отварное	25	2.80	2.90	0.18	39.60	35
	фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	150	0.08	1.12	18.30	66.00	21
Итого за уплотнённый полдник		390	5.18	13.62	35.58	235.20	
Итого за день		1483	39.41	39.430	172.4	1212.34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	30	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	масло сливочное несолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какао на молоке с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за завтрак		348	11.81	20.24	24.9	339.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10.00	45.00	
Обед	Свекольник со сметаной	180	0.47	1.41	8.9	85.6	52
	Биточек рыбный	60	7.3	2.6	8.3	110.3	63
	Картофельное пюре	120	2.6	2.9	15.80	110.80	66
	Напиток из изюма с сахаром	180	0.2	0.01	19.8	82	18
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		610	15.1	7.42	81.14	547.7	
Уплотнённый полдник	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом и сахаром)	150	7.36	7.5	29.6	168	28
	Булочка домашняя	15	0.69	1.2	19.60	55.8	15
	Молоко кипячёное с м.д.ж 3,2 %	180	5.22	5.76	8.46	96.30	26
Итого за уплотнённый полдник		440	13.67	14.86	67.16	367.1	
Итого за день		1498	40.58	42.52	183.2	1299.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	2.6	2.98	6.1	64.00	50
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	30	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	32.00	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.68	2.12	13.68	95.8	16
Итого за завтрак		400	10.98	8.78	28.18	258.3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Суп "Крестьянский" с пшеничной крупой со сметаной	180	0.78	3.5	5.3	78.60	51
	Тефтели - ёжики из мяса птицы	60	3.16	7.3	4.2	167.2	62
	Капуста тушёная	120	1.689	3.1	11.7	63.2	70
	Напиток из изюма с сахаром	180	0.22	0.01	24.36	110.50	22
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		610	10.379	14.41	73.9	578.5	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	120	8.9	12.1	22.6	134.70	40
	Молоко сгущённое	20	0.85	2.1	9.67	22.70	54
	Печенье	20	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Чай с лимоном с сахаром	150	4.60	3.28	15.80	115.00	24
Итого за уплотнённый полдник		310	14.75	17.88	57.57	319.4	
Итого за день		1420	36.109	41.07	169.65	1201.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	130	5.73	11.04	1.10	127.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Масло сливочное несолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	16
Итого за завтрак		345	11.81	20.24	24.9	362.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0.4	0.05	0.85	5.5	5
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.4	3.42	5.22	66.60	46
	Плов с мясом птицы	180	15.2	8.3	38.2	159.8	60
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	180	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		640	22.19	12.35	104.63	523.7	
Уплотнённый полдник	Картофель тушёный в молоке	130	3,6	4,5	21,3	139	72
	Вафли	20	1.8	3.16	15.2	96.70	13
	Фрукт	95	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за уплотнённый полдник		255	7.5	8.76	42.5	268	
Итого за день		1340	41.5	41.35	182.03	1199.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2.6	2.98	6.1	64.00	50
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Масло сливочное несолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какао на молоке с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за завтрак		395	8.68	12.18	29.9	299.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	45.00	
Обед							
	Суп - пюре картофельный с гренками	180	2.54	2.07	19.9	65	42
	Фрикадельки мясные в соусе	60	5.2	6.88	4.26	120.8	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	7.3	5.8	21.6	98.60	31
	Напиток из изюма с сахаром	180	0.22	0.01	24.36	110.50	22
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		610	19.79	15.26	98.46	553.9	
Уплотнённый полдник							
	Салат из отварной свеклы	110	2.1	8.7	6.3	75.6	68
	яйцо отварное	25	0.8	2.5	2.9	40	55
	Булочка слоёная	50	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	180	3.90	1.40	18.80	115.50	23
Итого за уплотнённый полдник		460	9	15.3	52.8	380.1	
Итого за день		1565	37.47	42.74	191.16	1278.8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Макароны отварные запечённые с сыром	110/20	13.60	10.20	26.30	158.30	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Масло сливочное несолёное	10	3.40	3.58	0.00	48.60	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.68	2.12	13.68	95.8	16
Итого за завтрак		350	21.98	16	48.38	369.2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Рассольник со сметаной с курой	180	0.98	3.5	8.26	86.7	48
	Голубцы ленивые	60	7.2	10.3	12.6	179.5	55
	Картофельное пюре	120	0.10	0.20	2.74	9.25	53
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	180	0.2	0.01	19.8	82	18
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		610	13.01	14.51	71.74	516.45	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожно-морковная	120	1.2	5.65	11.6	110.60	71
	Повидло фруктовое	20	0.85	2.1	9.67	38.10	54
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	0.08	1.12	20.70	79.00	21
Итого за уплотнённый полдник		415	2.53	9.27	51.47	274.7	
Итого за день		1475	37.52	39.78	181.59	1205.35	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.73	11.04	1.10	127.00	36
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Масло сливочное несолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какао на молоке с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за завтрак		345	11.81	20.24	24.9	362.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Борщ со сметаной с курой	180	0.47	2.41	12.6	67.9	43
	Биточек рыбный из минтая	60	4.2	2.6	8.3	100.3	63
	Рис отварной, припущеный	120	2.6	2.1	15.8	108.78	35
	Соус томатный	50	0.10	0.20	2.74	9.25	53
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		660	12.56	7.89	99.8	578.03	
Уплотнённый полдник	Капуста тушёная с мясом птицы	150	10.1	4.9	6.2	109.7	59
	Булочка домашняя	15	0.69	1.2	28.00	55.8	
	Чай с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	
Итого за уплотнённый полдник		440	13.67	14.86	75.56	367.1	
Итого за день		1545	38.04	42.99	210.26	1352.93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша жидккая молочная из геркулесовой крупы (с маслом и сахаром)	150	4.65	8.5	18.7	138.6	34
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	10	3.40	3.58	0.00	48.60	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.68	2.12	13.68	95.8	16
Итого за завтрак		367	13.03	14.3	40.78	349.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0.00	0.00	10.00	45.00	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом) со сметаной, с курой	180	2.6	3.4	6.9	85.3	44
	Суфле из отварного мяса птицы с рисом	60	4.60	6.70	8.89	68.40	63
	Сложный гарнир	120	1.689	3.1	11.7	63.2	70
	Отвар из плодов шиповника с сахаром	180	0.44	0.05	18.3	62.3	27
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	30	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	40	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		610	13.859	13.75	74.13	438.2	
Уплотнённый полдник	Пудинг творожно-рисовый	120	8.60	9.70	20.60	170.80	39
	повидло фруктовое	40	0.85	2.1	9.67	38.10	54
	Печенье	20	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Чай с лимоном с сахаром	150	4.60	3.28	15.80	115.00	24
Итого за уплотнённый полдник		330	14.45	15.48	55.57	370.9	
Итого за день		1407	41.339	43.53	180.48	1203.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный с зелёным горошком	130	5.73	11.04	1.10	104.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	27	2.30	0.1	8.4	66.5	10
	масло сливочное несолёное	8	0.08	5.8	0.1	52.80	7
	Какао на молоке с сахаром	180	3.7	3.3	15.3	116.5	17
Итого за завтрак		345	11.81	20.24	24.9	339.8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	45	
Обед	Огурчик солёный	30	0,5	0,1	0,9	6.00	5
	Суп-лапша куриная	180	1.52	3.25	7.3	82.1	47
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	180	11.6	9.6	38.6	211.6	57
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	180	0.5	0.07	28.8	119.5	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	27	2.43	0.3	14.64	72.60	11
	Хлеб «Российский» ржаной	36	2.1	0.2	13.7	86.40	12
Итого за обед		633	18.15	13.42	103.04	578.2	
Уплотнённый полдник	Голубцы овощные с рисом	130	3,5	12,8	16,4	152,1	68
	Соус сметанный	30	1.5	0.5	21	96	53
	Фрукт	95	0.40	0.40	9.50	47.00	80
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	12.4	48.9	20
Итого за уплотнённый полдник		465	8.06	8.74	53.69	353.26	
Итого за день		1543	38.02	42.4	191.63	1316.26	

норма	37.8	42.3	182.7	1260
Итого за 10 дней	382.878	414.96	1865.725	12608.88
Среднее значение за период	38.2878	41.496	186.5725	1260.888
отклонение	3.00%	1%	1.90%	1%