

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Аленушка»

Приказ № 13200 от « 04 » 06 2023г.

С.М. Новикова



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
(С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)

Катя

ДЕНЬ 1 - 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	4,55	3,87	20,42	134,61	55
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	5
Второй завтрак	Итого за завтрак:	355	10,48	7,29	50,05	307,94	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за второй завтрак:	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,94	7,65	61,5	33
	Плов из птицы	120	12,26	11,26	20,4	232	111
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	450	15,67	14,58	58,89	430,45	
Полдник	Макароны отварные с маслом	110	4,06	2,49	19,48	116,44	79
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	137
	Печенье	15	1,18	2,46	9,9	66,6	
	Итого за полдник:	275	8,3	7,61	42,57	272,2	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		35,95	29,98	172,51	1106,59	

ДЕНЬ 2 - 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	3,15	2,9	22,8	130,01	43
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	135
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
Второй завтрак	Итого за завтрак:	355	9,16	12,61	56,64	377,6	
	Сок яблочный	125	0,625	0	12,62	53,3	
	Итого за второй завтрак:	125	0,625	0	12,62	53,3	
	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	11
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	47
	Рыба тушеная с овощами	50	5,46	2,55	1,38	50	95
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	117
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	520	11,74	9,96	58,12	369,74	
Полдник	Овощи в молочном соусе	120	2,47	2,27	10,6	72,72	119
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Пряник	15	0,9	0,9	11,3	56,4	
	Итого за полдник:	285	3,42	3,19	29,79	160,7	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		24,945	25,76	157,17	961,34	

ДЕНЬ 3 - 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3,29	3,5	22,34	133,58	71
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	137
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
Второй завтрак	Итого за завтрак:	355	9,99	13,86	57,4	394,49	
	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	52	
	Итого за второй завтрак:	100	0,3	0,2	11,4	52	
Обед	Салат из белокачаной капусты	30	0,42	1,52	2,6	25,77	
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	41
	Запеканка из пчени с рисом	120	14,98	6,1	16,49	180,67	107
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	480	19,39	9,97	57,61	398,59	87
	Омлет с сыром	65	6,96	12,08	1,07	140,71	131
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	
	Печенье	15	1,18	2,46	9,9	66,6	
	Итого за полдник:	230	8,19	14,56	18,86	238,89	
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		37,87	38,59	145,27	1083,97	

ДЕНЬ 4 - 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	2,7	3,92	17,12	114,29	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	135
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
	Итого за завтрак:	355	8,71	13,63	50,96	361,88	
Второй завтрак	Сок виноградный	125	0,37	0,25	30,56	64	
	Итого за второй завтрак:	125	0,37	0,25	30,56	64	
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,08	117
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	39
	Гуляш из отварного мяса	50	6,45	5,1	1,64	17,13	89
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,06	2,49	19,48	116,44	74
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	520	14,76	12,46	58,93	346,45	
	Запеканка из творога	130	22,8	15,67	22,3	321,1	93
Полдник	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Итого за полдник:	280	22,85	15,69	30,19	352,68	
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		46,69	42,03	170,64	1125,01	

ДЕНЬ 5 - 1-3 года							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	1,55	2,78	19,61	110	45
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	5
	Итого за завтрак:	355	7,48	6,2	49,24	283,33	
Второй завтрак	Сок яблочный	125	0,625	0	12,62	53,3	
	Итого за второй завтрак:	125	0,625	0	12,62	53,3	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	53
Полдник	Котлеты рубленные из птицы	50	7,9	8,21	8,42	139,38	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	117
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	490	17,61	17,15	62,85	477,33	
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	139
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,7	67,5	127
	Итого за полдник:	210	4,43	7,51	49,05	282,3	
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		30,145	30,86	173,76	1096,26	

ДЕНЬ 6 - 1-3 года

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	4,55	3,87	20,42	134,61	55
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	5
	Итого за завтрак:	355	10,48	7,29	50,05	307,94	
Второй завтрак	Сок яблочный	125	0,625	0	12,62	53,3	
	Итого за второй завтрак:	125	0,625	0	12,62	53,3	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,08	3,21	9,69	79,95	49
	Биточки паровые	50	7,25	4,98	4,85	93,13	103
	Макаронные изделия отварные	110	4,06	2,49	19,48	116,44	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	520	16,93	12,89	65,57	446,66	
	Овощи в молочном соусе	120	2,47	2,27	10,6	72,72	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	137
	Печенье	15	1,18	2,46	9,9	66,6	
	Итого за полдник:	285	6,71	7,39	33,69	228,48	
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		34,745	27,57	161,93	1036,38	

ДЕНЬ 7 - 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	3,15	2,9	22,8	130,01	92
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	135
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
	Итого за завтрак:	355	9,08	5,36	56,51	311,6	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за второй завтрак:	100	1,5	0,5	21	96	
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	9
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	39
	Запеканка картофельная с мясом	120	9,1	7,13	19,27	80,98	105
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	480	13,32	12,29	57,61	298,57	
Полдник	Винегрет овощной	120	1,62	7,39	9,23	109,92	25
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Пряник	15	0,9	0,9	11,3	56,4	
	Итого за полдник:	285	2,57	8,31	28,42	197,9	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			26,47	26,46	163,54	904,07	

ДЕНЬ 8 - 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	2,7	3,92	17,12	114,29	69
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
	Итого за завтрак:	355	6,31	4,39	46,75	251,62	
Второй завтрак	Сок виноградный	125	0,37	0,25	30,56	64	
	Итого за второй завтрак:	125	0,37	0,25	30,56	64	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	51
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,9	8,21	8,42	139,38	
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	121
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Полдник	Итого за обед:	490	14,1	13,86	59,92	421,79	
	Сырники из творога	90	16,82	11,4	10,26	210,6	91
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	137
	Итого за полдник:	240	19,88	14,06	23,45	299,76	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			40,66	32,56	160,68	1037,17	

ДЕНЬ 9 - 1-3 года

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая	150	2,27	2,78	18,84	109,29	57
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	135
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
	Итого за завтрак:	355	8,2	5,24	52,55	290,88	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	52	
	Итого за второй завтрак:	100	0,3	0,2	11,4	52	
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	0,96	1,42	23,73	
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	49
	Биточки рыбные запеченные	50	6,65	2,35	4,8	65	99
Обед	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	117
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед:	520	13,22	9,18	59,73	381,53	
	Омлет натуральный	120	10,61	19,02	2,14	221,65	85
Полдник	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,89	31,58	131
	Печенье	15	1,18	2,46	9,9	66,6	
	Итого за полдник:	270	10,66	19,04	10,03	253,23	
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		32,38	33,66	133,71	977,64	

ДЕНЬ 10 - 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная жидкая	150	3,29	3,5	22,34	133,58	63
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	137
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	147
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4
Итого за завтрак:		355	9,91	6,61	57,27	328,49	
Второй завтрак	Сок яблочный	125	0,625	0	12,62	53,3	
	Итого за второй завтрак:	125	0,625	0	12,62	53,3	
Обед	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	15,69	23
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,78	15,19	164,26	100
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	123
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед:		480	14,77	8,87	59,71	378,85	
Полдник	Коржики молочные	60	3,91	6,74	37,18	224,8	141
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,7	67,5	127
	Итого за полдник:	210	3,97	6,74	53,88	292,3	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			29,275	22,22	183,48	1052,94	