

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБДОУ «Детский сад №34  
«Золотой ключик» №1 от 09.01.2023г.

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд  
для возрастной группы детей от 1 – 3 лет**

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	90	4,64	5,0	11,35	109	206
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>265</b>	<b>7,56</b>	<b>13,46</b>	<b>35,86</b>	<b>262,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,65	4,96	27,80	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>175</b>	<b>1,45</b>	<b>0,65</b>	<b>20,11</b>	<b>91,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	3,1	3,2	9,78	80,75	81
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	5,98	63	260
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	321
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	30	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>547</b>	<b>15,39</b>	<b>7,885</b>	<b>70,04</b>	<b>414,7</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	110	17,3	12,10	17,8	213	231
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,36	1,66	10,70	64,8	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>23,01</b>	<b>17,51</b>	<b>34,8</b>	<b>353,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1267</b>	<b>47,41</b>	<b>39,505</b>	<b>160,81</b>	<b>1122,7</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,68	4,56	15,48	122,3	94
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>11,23</b>	<b>15,73</b>	<b>45,96</b>	<b>336,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	7,72	62,12	57
	Плов из мяса	150	14,7	11,96	25,08	264	304
	Овощи по сезону (огурцы соленые)	30	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	382
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>18,77</b>	<b>15,315</b>	<b>71,89</b>	<b>499,05</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	125	7,52	13,46	1,57	157	215
	Кабачковая икра	30	1,5	6,5	7,4	85,6	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>9,59</b>	<b>20,07</b>	<b>20,32</b>	<b>292,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1265</b>	<b>39,99</b>	<b>51,515</b>	<b>147,97</b>	<b>1171,75</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	12,2	99,85	92
	Бутерброд с сыром	31	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>9,3</b>	<b>10,31</b>	<b>33,81</b>	<b>270,15</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (гречневый) со сметаной	150	1,4	1,69	9,98	61,0	80
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	132
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>515</b>	<b>15,37</b>	<b>12,825</b>	<b>68,49</b>	<b>452,55</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога (рисовая)	100	21,04	14,46	20,58	296	237
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,36	1,66	10,70	64,8	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>22,47</b>	<b>16,13</b>	<b>38,38</b>	<b>389,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1216</b>	<b>47,54</b>	<b>39,665</b>	<b>150,48</b>	<b>1156,5</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,79	4,34	15,7	121,0	93
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>11,34</b>	<b>15,51</b>	<b>46,18</b>	<b>335,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	150	1,3	4,47	7,3	74,8	78
	Жаркое по-домашнему	150	20,80	5,33	18,50	205	276
	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,86	67,7	383
<b>Итого за обед:</b>		<b>512</b>	<b>24,7</b>	<b>10,14</b>	<b>58,87</b>	<b>426,8</b>	
<b>Полдник</b>	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	255
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	110	5,93	3,89	35,86	202	166
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>335</b>	<b>14,52</b>	<b>6,82</b>	<b>53,2</b>	<b>332,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1272</b>	<b>50,96</b>	<b>32,87</b>	<b>168,05</b>	<b>1138,6</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,65	3,85	12,75	100,0	94
	Бутерброд с сыром	31	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>8,8</b>	<b>10,34</b>	<b>34,36</b>	<b>270,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский к/бс кур. мясом со сметаной	150	2,08	3,3	10,63	79,99	76
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	305
	Свекла, тушенная в сметане	100	2,09	6,12	12,33	100	54
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	9,58	102	134
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>515</b>	<b>18,5</b>	<b>12,525</b>	<b>71,84</b>	<b>518,54</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	469
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>8,22</b>	<b>10,34</b>	<b>34,54</b>	<b>264,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1156</b>	<b>35,92</b>	<b>33,605</b>	<b>150,54</b>	<b>1096,84</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,95	23,39	169,0	168
	Бутерброд с маслом	20/5	2,28	8,45	17,52	125,4	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>6,41</b>	<b>15,41</b>	<b>47,9</b>	<b>322,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
	Кондитерское изделие (печенье)	20	0,89	0,65	5,8	28,3	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>170</b>	<b>1,64</b>	<b>0,65</b>	<b>20,95</b>	<b>92,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,1	3,2	9,78	80,75	81
	Котлеты рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,0	255
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	321
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	30	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>547</b>	<b>16,08</b>	<b>9,575</b>	<b>70,05</b>	<b>432,7</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	21,04	14,46	20,58	296	237
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,36	1,66	10,70	64,8	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>26,98</b>	<b>20,02</b>	<b>38,86</b>	<b>445,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1312</b>	<b>51,11</b>	<b>45,835</b>	<b>177,76</b>	<b>1293,2</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	12,2	99,85	92
	Бутерброд с сыром	31	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>9,3</b>	<b>10,31</b>	<b>33,81</b>	<b>270,15</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	1,27	2,0	7,35	52,88	85
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201,0	336
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	382
<b>Итого за обед:</b>		<b>482</b>	<b>17,83</b>	<b>13,995</b>	<b>54,27</b>	<b>415,91</b>	
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	11,94	8,64	20,88	209,0	302
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>315</b>	<b>12,51</b>	<b>8,75</b>	<b>32,23</b>	<b>258,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1228</b>	<b>40,04</b>	<b>33,455</b>	<b>130,11</b>	<b>988,46</b>	



**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,68	4,56	15,48	122,3	94
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>11,23</b>	<b>15,73</b>	<b>45,96</b>	<b>336,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	7,72	62,12	67
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,5	12,43	3,29	187	278
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	105	5,73	4,06	25,76	162	166
	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>25,7</b>	<b>19,915</b>	<b>78,05</b>	<b>595,57</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	70	3,45	1,4	33,33	159,6	454
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,8</b>	<b>5,15</b>	<b>39,63</b>	<b>235,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1215</b>	<b>45,13</b>	<b>41,195</b>	<b>173,44</b>	<b>1211,87</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	150	4,48	4,49	13,58	112,7	94
	Бутерброд с сыром	31	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>9,63</b>	<b>10,98</b>	<b>35,19</b>	<b>283</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	150	1,4	1,69	9,98	61,0	80
	Макаронник с мясом	130	13,65	8,75	25,04	234	292
	Овощи по сезону (капуста квашенная)	40	0,25	-	1,28	5,4	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,86	67,7	383
<b>Итого за обед:</b>		<b>502</b>	<b>17,2</b>	<b>10,68</b>	<b>67,47</b>	<b>436,5</b>	
	Омлет Драчена	130	6,42	8,77	3,96	132	228
	Кабачковая икра	30	1,5	6,5	7,4	85,6	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>325</b>	<b>8,49</b>	<b>15,38</b>	<b>22,71</b>	<b>267</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1258</b>	<b>35,72</b>	<b>37,44</b>	<b>135,17</b>	<b>1030,5</b>	

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой манной	150	4,15	3,82	12,2	99,85	92
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>10,7</b>	<b>14,99</b>	<b>42,68</b>	<b>314,25</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник к/б с куриным мясом с яйцом со сметаной	150	1,87	3,86	8,28	68,49	58
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	5,98	63	260
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	321
	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,7	0,1	1,9	10,9	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>14,61</b>	<b>8,645</b>	<b>69,16</b>	<b>407,94</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	65	3,9	3,06	26,93	151,0	473
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>215</b>	<b>3,97</b>	<b>3,07</b>	<b>34,03</b>	<b>180</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1195</b>	<b>29,68</b>	<b>27,155</b>	<b>155,67</b>	<b>946,19</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1238</b>	<b>42,06</b>	<b>38,12</b>	<b>154,86</b>	<b>1115,2</b>	