

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБДОУ «Детский сад № 34  
«Золотой ключик» № 1 от 09. 01.2024г.

**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>	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	169,0	168
	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>325</b>	<b>7,01</b>	<b>15,31</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)	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 (гороховый)	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	
	Напиток кисломолочный «Снежок»	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>1327</b>	<b>46,86</b>	<b>41,355</b>	<b>172,85</b>	<b>1182,7</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 манный	150	4,15	3,82	12,2	99,85	92
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>11,03</b>	<b>15,73</b>	<b>36,14</b>	<b>289,15</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Яблоки печеные	65	0,28	0,28	21,73	91	385
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,73</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	7,72	62,12	57
	Гуляш из отварного мяса	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макаронные изделия отварные	70	3,67	3,01	17,35	112	317
	Овощи по сезону (огурцы соленые)	30	0,5	0,1	1,5	8,1	
	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>22,96</b>	<b>18,775</b>	<b>67,72</b>	<b>533,25</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	125	7,52	13,46	1,57	157	215
	Икра кабачковая (консервированная)	30	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>9,19</b>	<b>18,87</b>	<b>14,77</b>	<b>265,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1236</b>	<b>43,46</b>	<b>53,655</b>	<b>140,36</b>	<b>1179,2</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	14,29	114,0	185
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Масло (порциями)	5	0,044	3,62	0,065	43,0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>6,574</b>	<b>10,77</b>	<b>35,045</b>	<b>275,0</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	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>490</b>	<b>17,73</b>	<b>13,965</b>	<b>52,21</b>	<b>407,03</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	120	6,82	6,03	7,37	111	240
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,36	1,66	10,70	64,8	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>290</b>	<b>8,22</b>	<b>7,7</b>	<b>25,06</b>	<b>203,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1205</b>	<b>32,924</b>	<b>32,835</b>	<b>122,115</b>	<b>929,83</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 сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>11,27</b>	<b>11,55</b>	<b>39,64</b>	<b>310,3</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 со сметаной	150	1,36	3,24	9,83	73,94	76
	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>24,76</b>	<b>8,91</b>	<b>61,4</b>	<b>425,94</b>	
<b>Полдник</b>	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	255
	Икра свекольная	100	2,34	4,6	12,33	100	54
	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>10,93</b>	<b>7,53</b>	<b>29,67</b>	<b>230,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1268</b>	<b>47,36</b>	<b>28,39</b>	<b>140,51</b>	<b>1010,64</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>	Каша жидкая гречневая	150	4,5	4,15	12,94	107,3	185
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>9,72</b>	<b>14,6</b>	<b>41,09</b>	<b>302,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Щи к/б по-уральски с куриным мясом со сметаной	150	1,94	3,04	5,25	55,5	72
	Плов из пшеницы	150	14,7	11,96	25,08	264	304
	Овощи по сезону (огурцы квашеные)	30	0,5	0,1	1,5	8,1	
	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>535</b>	<b>19,81</b>	<b>15,455</b>	<b>71,21</b>	<b>501,15</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	24,3	170,0	469
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>7,78</b>	<b>10,04</b>	<b>31,88</b>	<b>255,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1220</b>	<b>38,06</b>	<b>40,095</b>	<b>159,33</b>	<b>1122,85</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>	Макароны отварные с сыром	80	4,64	5,0	11,35	109,0	206
	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>255</b>	<b>6,96</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	0,63	4,96	27,8	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>175</b>	<b>1,45</b>	<b>0,63</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
	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,0	268
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	321
	Овощи по сезону (огурцы соленые)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	
	Хлеб семейный подовый	25	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>565</b>	<b>17,85</b>	<b>12,165</b>	<b>66,72</b>	<b>450,4</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	90	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>260</b>	<b>26,98</b>	<b>20,2</b>	<b>38,86</b>	<b>445,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1255</b>	<b>5,214</b>	<b>46,455</b>	<b>161,55</b>	<b>1250,4</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>	Каша жидкая манная	150	2,4	3,82	16,10	108,0	185
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,065	43,0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>6,12</b>	<b>9,58</b>	<b>36,855</b>	<b>269,0</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 с яйцом со сметаной	150	1,15	3,8	7,48	62,49	58
	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164,0	298
	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>14,03</b>	<b>10,895</b>	<b>59,76</b>	<b>388,52</b>	
	Птица тушенная 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>1222</b>	<b>33,06</b>	<b>29,625</b>	<b>138,645</b>	<b>959,92</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 сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>11,16</b>	<b>11,77</b>	<b>39,42</b>	<b>311,6</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
	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>25,9</b>	<b>21,415</b>	<b>77,63</b>	<b>608,25</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные 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>1221</b>	<b>45,26</b>	<b>38,735</b>	<b>166,48</b>	<b>1199,45</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							
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	14,29	114,3	185
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325</b>	<b>8,07</b>	<b>15,46</b>	<b>42,44</b>	<b>309,7</b>	
2 Завтрак	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>	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,0	87
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	321
	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>542</b>	<b>18,67</b>	<b>15,55</b>	<b>64,31</b>	<b>472,5</b>	
	Яйца вареные	49	5,08	4,6	0,28	63	213
	Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6,12	9,58	102	134
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>314</b>	<b>7,71</b>	<b>10,83</b>	<b>21,1</b>	<b>397</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1281</b>	<b>34,85</b>	<b>42,24</b>	<b>137,65</b>	<b>1223,2</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 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,65	3,85	12,75	100,0	94
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>331</b>	<b>10,13</b>	<b>11,06</b>	<b>36,69</b>	<b>289,3</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	150	2,35	1,78	11,18	69,48	80
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	5,98	63	260
	Рагу из овощей	105	2,40	11,33	13,59	166	137
	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>520</b>	<b>14,75</b>	<b>14,595</b>	<b>70,13</b>	<b>472,03</b>	
Полдник	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>1216</b>	<b>29,6</b>	<b>28,725</b>	<b>156,0</b>	<b>1005,33</b>	
Среднее значение за период:		<b>1250</b>	<b>40,36</b>	<b>38,36</b>	<b>150,37</b>	<b>1112,13</b>	
		<i>1248</i>	<i>47,2</i>	<i>46,4</i>	<i>142</i>	<i>1248</i>	