

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МКДОУ № 3 «Белоснежка»

Е.С. Крючкова

Приказ № 145-Оп от «15» сентября 2023 г



Основное меню

МКДОУ № 3

возрастная категория от 1 до 3 лет

2023-2024 год

(осень-зима)

Первая неделя: Понедельник
 Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная жидкая	140	5.53	4.54	21.33	148.71	
Бутерброд с сыром	(20/10/3)	3.84	5.7	10.32	108.63	
Чай с яблоком	180	0.14	0.07	5.99	25.35	
ИТОГО:	353	9.51	10.32	37.64	282.69	
2-ой ЗАВТРАК						
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	
ИТОГО:	100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД						
Икра свекольная	40	0.95	1.84	4.99	40.98	
Суп Крестьянский с перловой крупой	180	6.41	2.91	10.25	89.81	
Жаркое по-домашнему	150	10.89	16.58	17.72	252.28	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	пром.
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	пром.
Компот из сухофруктов	150	0.44	0.05	15.43	64.87	
ИТОГО:	560	21.43	21.82	65.19	531.74	
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток(Ряженка 2,5%)	150	4.35	3.75	6.3	81	
Булочка Веснушка	50	4.22	3.59	28.38	162.49	
ИТОГО:	200	8.57	7.34	34.68	243.49	
УЖИН						
Салат из моркови с сахаром	40	0.51	0.04	4.73	21.84	
Пудинг творожный (запеченый)	130	19.4	13.68	20.39	288.72	
Соус молочный (сладкий)	30	0.79	1.78	5.03	33.76	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	
Напиток из шиповника	180	0.15	0.13	9.15	43.23	
ИТОГО :	415	23.51	15.91	56.52	469.8	
ИТОГО за день:	1628	63.42	55.79	203.83	1574.72	

Первая неделя: Вторник
 Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" (жидкая)	140	4.64	3.66	21.24	136.67	
Бутерброд с маслом	20/3	1.52	2.76	10.32	72.23	
Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	
Чай с сахаром и молоком	180	2.13	1.78	8.37	58.45	
ИТОГО:	383	13.37	12.8	40.21	330.15	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный осветлен. (для детей с4-х мес.)	160	0	0	17.28	70.4	
ИТОГО:	160	0	0	17.28	70.4	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	180	6.41	5.24	8.75	109.3	
Тефтели мясные с рисом - Ёжики	150	15.38	15.75	21.03	266.06	
Соус сметанный с томатом	40	0.7	1.36	2.92	27.13	
Гарнир из кукурузы консервированной	40	0.8	0	4.4	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Компот из изюма	150	0.27	0.04	13.59	54.1	
ИТОГО:	600	26.3	22.83	67.49	560.39	
ПОЛДНИК						
Детское печенье "Бегемотик Бонди"	10	0.84	1.14	7	40.1	
Кисломолочный напиток ("Снежок" 2.5%)	150	4.05	3.75	16.2	118.5	
Бананы свежие	95	0.38	0.29	9.79	44.65	
ИТОГО:	255	5.27	5.18	32.99	203.25	
УЖИН						
Суфле рыбное	60	9.65	5.09	3.01	95.82	
Соус польский (1-й вариант)	40	1.15	7.61	1.38	78.47	
Пюре картофельное	110	2.29	3.44	13.75	97.17	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	5.01	20.65	
ИТОГО:	425	15.85	16.45	40.37	374.36	
ИТОГО за день:	1823	60.79	57.26	198.34	1538.55	

Первая неделя : Среда

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая	140	5.57	4.43	21.83	150.03	
Бутерброд с повидлом	20/10	1.56	0.6	16.78	77.4	
Какао с молоком	180	4.52	3.75	11.73	100.08	
ИТОГО:	350	11.65	8.78	50.34	327.51	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-персик (с 6-ти мес.)	160	1.04	0	18.4	76.8	
ИТОГО:	160	1.04	0	18.4	76.8	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	40	0.35	2.46	1.13	28.56	
Суп с картофелем и макаронными изд.	180	9.64	6.39	14.19	156.43	
Птица тушеная в соусе с овощами	150	13.13	11.08	14.58	206.69	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0.18	0.08	11.26	50.03	
ИТОГО:	560	26.04	20.45	57.96	525.51	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сахаром	50	4.47	2.17	31.86	165.05	
Кисломолочный напиток (йогурт 2,5%)	150	3.9	3.75	19.5	130.5	
ИТОГО:	200	8.37	5.92	51.36	295.55	
УЖИН						
Запеканка картофельная с субпродуктами	130	11.54	6.19	19.18	173.85	
Соус сметанный	40	0.56	1.46	2.8	25.17	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	
Компот из свежих яблок	150	0.09	0.09	7.2	30.53	
Груша свежая	95	1.43	0.48	19.95	91.2	
ИТОГО :	450	16.28	8.5	66.35	403	
ИТОГО за день:	1720	63.38	43.65	244.41	1628.37	

Первая неделя: Четверг

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая жидкая	140	4.59	4.06	22.88	146.84	
Бутерброд с маслом и яйцом	43	1.52	2.76	10.32	72.23	
Чай с лимоном	180	0.15	0.03	6.16	26.34	
ИТОГО:	363	6.26	6.85	39.36	245.41	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-груша(с 4-х мес.)	160	0.88	0	18.4	78.4	
ИТОГО:	160	0.88	0	18.4	78.4	
ОБЕД						
Икра морковная	40	0.82	2.04	4.22	34.95	
Суп картофельный с крупой и рыбой	180	7.96	1.81	13.7	108.23	
Котлеты мясные	60	10.02	4	9.37	110.4	
Соус молочный	40	1.09	2.25	3.87	38.1	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.3	4.47	28.47	178.75	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Компот из смеси сухофруктов	150	0.44	0.05	15.43	64.87	
ИТОГО:	620	29.37	15.06	91.86	619.1	
ПОЛДНИК						
Детское печенье "Бегемотик Бонди"	10	0.84	1.14	7	40.1	
Ряженка 2.5% жирности	150	4.35	3.75	6.3	81	
Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	
ИТОГО:	255	5.57	5.27	22.61	165.75	
УЖИН						
Печень по-строгановски	60	9.24	3.85	4.47	89.74	
Макаронные изделия отварные	110	4.11	4.01	25.09	144.94	
Гарнир из отварной моркови	40	0.28	0.04	0.76	4.40	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	
Кисель из свежих яблок	180	0.05	0.07	8.55	37.8	
ИТОГО :	425	16.34	8.25	56.09	359.13	
ИТОГО за день:	1823	58.42	35.43	228.32	1467.79	

Первая неделя: Пятница

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая жидкая	140	4.89	3.83	20.22	135.19	
Бутерброд с сыром	33	3.84	5.71	10.32	108.63	
Кофейный напиток с молоком	180	4.7	380	15.23	112.94	
ИТОГО:	353	13.43	389.54	45.77	356.76	
2-ой ЗАВТРАК						
Бананы свежие	100	1.5	0.5	21.0	96	
ИТОГО:	100	1.5	0.5	21.0	96	
ОБЕД						
Гарнир из консервированного горошка	40	1.24	0.08	2.6	16	
Рассольник домашний со сметаной	180	4.39	3.46	10.15	91.51	
Суфле из отварного мяса с рисом	60	12.63	3.68	0	88.27	
Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
Капуста белокочанная тушеная	120	2.54	4.42	11.06	98.13	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Компот из изюма	150	0.27	0.04	13.59	54.1	
ИТОГО:	593	23.83	14.3	54.24	451.64	
ПОЛДНИК						
Полоска песочная с повидлом	30	1.75	5.82	17.73	128.58	
Молоко 2,5 % жирности	180	5.22	4.5	8.64	97.2	
ИТОГО:	210	6.97	10.32	26.37	225.78	
УЖИН						
Салат из свеклы	40	0.58	2.44	3.42	37.91	
Биточки рыбные	60	8.29	2.36	5.43	75.45	
Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
Пюре картофельное	110	2.29	3.44	13.75	97.17	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Чай с сахаром и молоком	180	1.84	1.53	2.89	53.05	
ИТОГО :	423	15	12.31	40.97	343.71	

<i>ИТОГО за день:</i>	<i>1679</i>	<i>60.73</i>	<i>426.97</i>	<i>188.35</i>	<i>1473.89</i>	
------------------------------	--------------------	---------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	--

Вторая неделя: Понедельник

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная жидкая	140	5.35	4.1	20.57	140.94	
	Бутерброд с сыром	33	3.84	5.71	10.32	108.63	
	Чай с яблоками	180	0.14	0.1	5.99	25.35	
	ИТОГО:	353	9.33	9.88	36.88	274.92	
2-ой ЗАВТРАК							
	Сок яблоко-персик (с 6-ти мес.)	160	1.04	0	18.4	76.8	
	ИТОГО:	160	1.04	0	18.4	76.8	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с яблоками	40	0.44	1.86	3.3	32.33	
	Суп из овощей	180	9.91	8.85	8.52	150.92	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	9.72	15.61	0	212.95	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
	Компот из изюма	150	0.27	0.04	13.59	54.1	
	ИТОГО:	560	23.08	26.8	42.21	534.1	
ПОЛДНИК							
	Детское печенье "Бегемотик Бонди"	15	1.26	1.71	10.5	60.15	
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	150	4.05	3.75	16.2	118.5	
	Груши свежие	95	0.38	0.29	9.79	44.65	
	ИТОГО:	260	5.69	5.75	36.49	223.3	
УЖИН							
	Салат из моркови с яблоками	40	0.39	2.47	2.97	36.32	
	Суфле творожное	130	19.21	12.2	15.97	256.67	
	Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.11	20.95	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
	Чай с сахаром и молоком	180	1.84	1.53	7.89	53.05	
	ИТОГО :	405	23.37	16.43	44.24	425.74	
	ИТОГО за день:	1738	62.51	58.86	178.22	1534.86	

Вторая неделя: Вторник

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая	140	6.34	4.4	23.42	158.79	
Бутерброд с маслом	23	1.52	2.76	10.32	72.23	
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	
Чай с сахаром и молоком	180	2.13	1.78	8.37	58.45	
ИТОГО:	383	15.1	13.5	42.4	352.3	
2-ой ЗАВТРАК						
Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	96	
ИТОГО:	100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД						
Икра морковная	40	0.82	2.04	4.22	34.95	
Суп картофельный с горохом	180	8.26	8.91	14.52	169.54	
Биточки рыбные	60	8.29	2.36	5.43	75.45	
Соус польский (1вариант)	30	0.86	5.71	1.04	58.05	
Пюре картофельное	110	2.29	3.44	13.75	97.17	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Компот из смеси сухофруктов	150	0.44	0.05	15.43	64.87	
ИТОГО:	610	23.7	22.95	71.19	583.83	
ПОЛДНИК						
Булочка молочная	50	4.55	3.96	28.77	169	
Ряженка 2,5% жирности	150	4.35	3.75	6.3	81	
ИТОГО:	200	8.9	7.71	35.07	250	
УЖИН						
Винегрет овощной с зеленым луком	40	0.53	2.22	3.02	35.07	
Омлет натуральный	150	14.98	18.23	2.96	235.1	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	13.88	60.3	
Кисель из свежих яблок	180	0.05	0.07	8.55	37.80	
ИТОГО:	400	17.54	20.88	28.41	368.27	
ИТОГО за день:	1693	66.71	65.58	198.06	1650.37	

Вторая неделя: Среда

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша Дружба жидкая	140	4.2	3.52	20.53	131.14	
Бутерброд с повидлом яблочным	30	1.56	0.6	16.78	77.4	
Какао с молоком	180	4.52	3.75	11.73	100.08	
ИТОГО:	350	10.25	7.87	49.04	308.62	
2-ой ЗАВТРАК						
Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	
ИТОГО:	100	0.4	0.3	10.3	47	
ОБЕД						
Салат из свеклы	40	0.58	2.44	3.42	37.91	
Щи из свежей капусты с картофелем	180	9.01	7.12	6.29	131.59	
Котлеты рубленные из цыплят	60	10.31	6.74	8.83	142.9	
Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
Рагу овощное(3й вар.)с оус сметанный	120	2.28	5.99	12.25	111.19	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Кисель из плодов шиповника(витаминный)	150	0.18	0.08	11.26	50.03	
ИТОГО:	593	25.12	24.99	58.89	577.25	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	3.12	1.56	31.29	149.57	
Йогурт 2,5% жирности	150	3.9	3.75	19.5	130.5	
ИТОГО:	200	7.02	5.31	50.79	280.07	
УЖИН						
Салат из моркови с сахаром	40	0.51	0.04	4.73	21.84	
Запеканка из творога	130	22.8	15.42	17.56	307.81	
Соус молочный(сладкий)	30	0.79	1.48	5.03	33.76	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
Чай с лимоном	160	0.15	0.03	6.16	26.34	
ИТОГО :	385	26.15	17.17	45.78	448.5	
ИТОГО за день:	1628	68.94	55.64	214.8	1661.44	

Вторая неделя: Четверг

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая жидкая	140	5.73	5.25	19.77	149.53	
Бутерброд с маслом и яйцом	43	4.06	5.06	10.46	103.63	
Кофейный напиток с молоком	180	4.7	3.8	15.23	112.94	
ИТОГО:	363	14.49	14.11	45.46	366.1	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный осветл.(с 4х мес.)	160	0	0	17.28	70.4	
ИТОГО:	160	0	0	17.3	70.4	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	40	0.39	2.47	2.97	36.32	
Борщ с картофелем	180	6.23	7.43	10.79	138.6	
Шницель рыбный натуральный	60	9.01	2.7	5.47	82.29	
Масло сливочное, прокипяченное	3	0.02	2.18	0.04	19.83	
Пюре картофельное сморковью	110	2.14	3.31	12.44	90.12	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Компот из изюма	150	0.27	0.04	13.59	54.1	
ИТОГО:	583	20.8	18.57	62.1	505.06	
ПОЛДНИК						
Батон нарезной (порция)	20	1.5	0.58	10.28	52.4	
Напиток Снежок 2,5% жирности	150	4.05	3.75	16.2	118.5	
Груши свежие	95	0.38	0.29	9.79	44.65	
ИТОГО:	265	5.93	4.62	36.27	215.55	
УЖИН						
Запеканка из печени и риса	60	7.62	6.88	9.32	127.47	
Соус сметанный	20	0.28	0.73	1.4	12.59	
Макаронные изделия отварные	110	4.11	4.01	25.09	144.94	
Гарнир из отварной свеклы с маслом	30	0.21	0.03	0.57	3.30	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.92	40.20	
Напиток лимонный	150	0.1	0.01	7.81	33.62	
ИТОГО :	390	13.64	11.9	52.11	362.12	

<i>ИТОГО за день:</i>	<i>1761</i>	<i>54.86</i>	<i>49.2</i>	<i>213.22</i>	<i>1519.23</i>	
------------------------------	--------------------	---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	--

Вторая неделя: Пятница

Возрастная категория: 1-3 лет

Приём пищи\Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с мак.изделиями	140	4.98	5.05	17.55	136.58	
Бутерброд с сыром	33	3.84	5.7	10.32	108.63	
Чай с сахаром и молоком	180	2.13	1.78	8.37	58.45	
ИТОГО:	353	10.95	12.54	36.24	303.66	
2-ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-груша(для детей с 4х мес.)	160	0.88	0	18.4	78.4	
ИТОГО:	160	0.88	0	18.4	78.4	
ОБЕД						
Салат "Степной" с репчатым луком	40	0.62	2.48	3.32	38.42	
Рассольник Ленинградский	180	5.17	5.02	13.01	114.46	
Голубцы ленивые	150	11.34	15.18	9.56	220.06	
Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.02	2.19	20.35	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11.88	60.3	
Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	
Компот из смеси сухофруктов	150	0.44	0.05	15.43	64.87	
ИТОГО:	590	20.83	24.19	60.31	541.96	
ПОЛДНИК						
Детское печенье Бегемотик Бонди	15	1.26	1.71	10.5	60.15	
Молоко 2,5 % жирности	180	5.22	4.5	8.64	97.2	
Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	
ИТОГО:	290	6.86	6.59	28.45	202	
УЖИН						
Гарнир из консервированного горошка	40	1.24	0.08	2.6	16	
Рулет картофельный с рыбным фаршем	150	10.65	5.78	21.22	181.32	
Соус сметанный	30	0.42	1.09	2.1	18.88	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
Напиток из плодов шиповника	160	0.14	0.11	8.68	40.54	
ИТОГО :	405	14.35	7.26	46.9	315.49	
ИТОГО за день:	1798	52.99	50.58	171.9	1363.11	

Возрастная категория: 3 - 7 лет (12 часовое пребывание детей в ДОУ)

По СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 в примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32%, углеводов

Допустимы отклонения от норм калорийности по отдельным приемам пищи +/- 5%

	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период (10 дней):	17381	615	533	2031	15501
Среднее значение за период:	1738	61.5	53.3	203.1	1550.1
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности:					

Распределение энерг.цен по отдельным приемам пищи для детей 1-3 лет (в средн.за 10 дней)

Время пребывания (часы)	Распределение энергет.ценности суточного рациона по приемам пищи, %									
	Приемы пищи									
	Завтрак		2 завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	норма	факт.	норма	факт.	норма	факт.	норма	факт.	норма	факт.
12	20%	20%	5 %	5%	35 %	35%	15 %	15%	25%	25%