Утверждаю:Заведующая МДОУ
«Детский сад «Василёк» п.Крючково
_____ Маркова О.Н.
Приказ № 59 от 01.09.2023г.

Основное (реализуемое) двухнедельное меню для детей в возрасте с 1 до 3 лет МДОУ «Детский сад «Василёк» п.Крючково с 12 часовым пребыванием.

1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, т	Жиры, г	Углев		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,04	4,17	14,11	104,9	
Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	
Итого за завтрак:	***335***	***10,71***	***15,88***	***52,2***	***393,3***	
2-й завтрак						
Яблоко свежее	150	0,60	-	14,80	66,30	
Итого за2-й завтрак:	***150***	***0,60***	***-***	***14,80***	***66,30***	
Обед						
огурец соленый	45	0,38	-	1,17	26,91	
Суп картофельный с клецками	180	1,65	2,48	6,20	69,20	
Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	
Пюре картофельное	140	2,51	3,87	25,2	152,2	
Напиток лимонный	150	0,05	-	17,86	69,37	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	***615***	***22,74***	***11,32***	***69,99***	***516,33***	
Полдник						
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,21	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,25**	**0,21**	**32,36**	**140,37**	
Ужин						
Оладьи со сгущенным молоком	110/10	6,61	10,6	39,24	286,6	
Чай с сахаром	150	-	-	10,5	39,8	
Итого за ужин:	**270**	**6,61**	**10,6**	**49,74**	**326,4**	
Всего за день:	**1550**	**42,91**	**38,01**	**219,09**	**1442,7**	

1 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30/10	5,74	3,61	19,26	127,0	
Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,80	
Итого за завтрак:	***340***	***13,07***	***14,19***	***50,26***	***374,13***	
2-й завтрак						
Сок яблочнный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей	180	1,61	1,7	10,2	62,8	
Печень по-строгановски	40	4,34	5,37	1,41	73,6	
Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	
Компот из с/ф	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	***575***	***13,39***	***16,59***	***74,36***	***509,73***	
Полдник						
Напиток лимонный	150	-	-	17,86	69,37	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,02**	**0,20**	**31,94**	**137,17**	
Ужин						
Сырники из творога	120/10	14,82	20,84	11,13	300,2	
Кисель фруктовый	150	5,82	-	13,39	52,03	
Итого за ужин:	**280**	**20,64**	**20,84**	**24,52**	**352,23**	
Всего за день:	**1520**	**51,45**	**53,29**	**208,4**	**1506,56**	

1 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	2,07	4,14	12,02	130,0	
Омлет	90	9,54	7,43	19,62	126,3	
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	
Итого за завтрак	***280***	***15,21***	***15,17***	***50,33***	***376,0***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,00	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Огурец свежий	50	0,42	-	1,14	6,78	
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	180	1,36	3,85	5,35	61,60	
Гуляш из мяса птицы	50	5,17	5,47	4,51	90,4	
Каша гречневая рассыпчатая	120	2,6	3,06	18,74	116,0	
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	***590***	***11,66***	***12,68***	***63,7***	***422,05***	
Полдник						
Чай с сахаром	150	-	-	10,50	39,80	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,02**	**0,20**	**24,58**	**107,6**	
Ужин						
Голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	
Напиток лимонный	150	-	-	17,86	69,37	
Итого за ужин:	***320***	***15,03***	***9,65***	***39,17***	***301,7***	
Всего за день:	**1515**	**46,25**	**39,17**	**205,1**	**1340,65**	

1 неделя

4-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,04	4,17	14,11	104,9	
Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,54	
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,90	
Итого за завтрак:	***335***	***11,84***	***14,85***	***52,55***	***401,34***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Салат картофельный	50	0,80	7,65	5,95	96,00	
Суп крестьянский на к/б	180	1,8	2,38	9,88	79,88	
Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	
Каша рисовая рассыпчатая	120	1,93	2,66	21,63	121,4	
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	***600***	***22,91***	***17,66***	***74,7***	***568,5***	
Полдник						
Чай с сахаром	150	-	-	10,5	39,8	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,02**	**0,20**	**24,58**	**107,6**	
Ужин						
Макароны запеченные с яйцом	150	6,03	6,91	23,03	185,0	
Компот из свежих фруктов	150	0,80	-	13,39	52,03	
Итого за ужин:	***300***	***6,83***	***6,91***	***36,42***	***237,03***	
Всегозадень:	**1560**	**45,93**	**41,09**	**215,57**	**1447,77**	,

1 неделя

5-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30/10	5,74	3,61	19,26	127,0	
Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,78	
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	
Итого за завтрак	***340***	***14,57***	***15,01***	***56,7***	***413,48***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Огурец соленый	45	0,38	-	1,17	26,91	
Борщ с капустой и картофелем, сметаной на к/б	180	1,16	1,4	7	50,0	
Овощное рагу с мясом птицы	160	5,92	3,98	14,53	109,1	
Чай с лимоном	150	9	-	10,5	39,8	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	***575***	***18,34***	***5,68***	***48,88***	***300,51***	
Полдник						
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,25**	**0,20**	**32,36**	**140,37**	
Ужин						
Запеканка из творога с манкой	120/10	16,11	22,69	13,39	332,0	
Кисель фруктовый	150	5,8	5,8	13,4	52	
Итого за ужин:	***280***	***21,91***	***28,49***	***26,79***	***384,0***	
Всего за день:	**1520**	**59,4**	**50,85**	**192,05**	**1371,66**	

2 неделя 1-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30/10	5,74	3,61	19,26	127,0	
Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166,0	
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,80	
Итого за завтрак	***340***	***12,47***	***13,41***	***53,39***	***377,8***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итогоза2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Салат из моркови	30	0,3	3,0	2,7	39,6	
Суп картофельный с рыбой	180	5,8	3,8	12,12	114,8	
Плов с птицей	160	7,4	4,58	21,04	152,73	
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итогозаобед:	***560***	***15,61***	***11,68***	***69,82***	***454,4***	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,05	-	17,86	52,02	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,07**	**0,20**	**31,94**	**119,82**	
Уплотненный ужин						
Блины с повидлом	110/10	5,93	9,74	39,84	278,3	
Компот из свежих фруктов	150	0,80	-	13,39	52,03	
Итогозаужин:	***270***	***6,73***	***9,74***	***52,23***	***330,33***	
Всего за день:	**1495**	**39,21**	**36,5**	**234,7**	**1415,65**	

2 неделя

2-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,04	4,17	14,11	104,9	
Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	
Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	
Итого за завтрак	***335***	***11,64***	***15,57***	***60,11***	***381,08***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итогоза2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Помидор сежий	30	0,23	-	0,92	4,7	
Секольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	65,83	
Суфле из птицы	60	7,8	9,5	9,1	124,7	
Пюре морковно-картофельное	120	1,94	3,87	14,35	104,0	
Компот из св. фруктов	150	0,80	-	13,39	52,03	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итогозаобед:	***580***	***15,45***	***16,32***	***61,08***	***425,96***	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,0	
Хлеб пшениный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**6,37**	**3,95**	**21,28**	**148,8**	
Уплотненный ужин						
Пудинг творожный с морковью и рисом	120	11,86	15,7	17,72	267,3	
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Итогозаужин:	***270***	***12,09***	***15,7***	***36,0***	***339,87***	
Всегозадень:	**1510**	**47,88**	**53,01**	**205,79**	**1429,01**	

2 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом,джемом	30/10	2,07	4,17	2,02	130,0	
Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	
Итого за завтрак	***340***	***10,74***	***15,57***	***40,11***	***418,4***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за2-й завтрак:	***145***	***2,33***	***1,47***	***27,32***	***133,3***	
Обед						
Огурец свежий	30	0,22	-	0,46	2,6	
Суп гороховый на к/б	180	1,66	1,83	12,1	92,9	
Пудинг рыбный запеченый	60	2,24	4,76	17,86	148,8	
Овощи припущенные в сметанном соусе	150	2,40	6,90	13,40	125,10	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Кисель фруктовый	150	5,8	5,8	13,4	52	
Итого за обед:	***610***	***14,2***	***19,59***	***72,9***	***496,1***	
Полдник						
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,57	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,25**	**0,20**	**32,36**	**140,37**	
Ужин						
Котлета рубленная из птицы	60	7,7	5,22	6,43	107,5	
Каша гречневая рассыпчатая	120	2,6	3,06	18,78	116,0	
Чай с лимоном	150	-	-	10,5	39,8	
Итого за ужин:	**330**	**10,3**	**8,28**	**35,71**	**263,3**	
Всего за день:	**1605**	**39,82**	**45,11**	**208,4**	**1451,47**	

2 неделя

4-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30/10	5,74	3,61	19,26	127,0	
Каша «Дружба» молочная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,80	
Итого за завтрак	***340***	***11,53***	***9,33***	***54,51***	***340,96***	
2-й завтрак						
Яблоко	150	0,60	-	13,91	59,4	
Итого за2-й завтрак:	***150***	***0,60***	***-***	***13,91***	***59,4***	
Обед						
Огурец соленый	45	0,38	-	1,17	26,91	
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180	8,07	8,48	29,78	163,26	
Запеканка картофельная мясом	160	17,92	17,55	14,56	220,8	
Соус сметанный	20	0,30	0,80	1,20	14,90	
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	***595***	***28,78***	***29,44***	***80,67***	***573,14***	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,0	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за полдник	**165**	**5,83**	**5,22**	**17,35**	**142,3**	
Ужин						
Рыба запеченная в омлете	130	13,96	8,33	2,99	151,5	
Напиток лимонный	150	0,02	-	17,76	52,02	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за ужин:	***310***	***16,0***	***8,53***	***34,83***	***271,32***	
Всего за день:	**1600**	**62,74**	**52,52**	**201,27**	**1387,22**	

2 неделя

5-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, т	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,04	4,17	14,11	104,9	
Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	
Какао на молоке	150	4,65	4,65	19,0	135,9	
Итого за завтрак	***335***	***11,92***	***16,62***	***51,86***	***407,6***	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,00	
Сушки	15	1,81	2,16	8,71	63,2	
Итогоза2-й завтрак:	***145***	***2,66***	***2,16***	***25,88***	***135,2***	
Обед						
Салат полевой	50	0,43	0,05	3,94	41,30	
Рассольник ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	
Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,4	
Компот из сухофруктов	150	0,23	-	18,28	72,5	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итогозаобед:	***600***	***19,11***	***17,92***	***66,87***	***537,5***	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,02	-	17,86	52,02	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	**180**	**2,04**	**0,20**	**31,94**	**119,82**	
Уплотненный ужин						
Сырники из творога	120	14,82	20,84	11,13	300,2	
Чай с сахаром	150	-	-	10,5	39,8	
Итого за ужин:	**270**	**14,82**	**20,84**	**21,63**	**340,0**	
Всего за день:	**1530**	**50,55**	**57,74**	**198,18**	**1540,12**	

Накопительная ведомость объемов блюд по приемам пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за период	%
Завтрак	335	340	280	335	340	340	335	340	340	335	**332**	
2 завтрак	150	145	145	145	145	145	145	145	150	145	**146**	
обед	585	595	590	600	575	560	580	610	595	600	**589**	
Полдник	180	180	180	180	180	180	180	180	165	180	**178,5**	
Ужин	270	270	320	300	280	270	270	330	310	270	**289**	
Всего	**1550**	**1520**	**1515**	**1560**	**1520**	**1495**	**1510**	**1605**	**1600**	**1530**	**1539,5**	

Приложение N 9к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Накопительная ведомость пищевых веществах, энергии (суточная)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за период
Белки	42,91	51,45	46,25	45,93	59,4	39,21	47,88	39,82	62,74	50,55	**48,61**
жиры	38,01	53,29	39,17	41,09	50,85	36,5	53,01	43,11	52,52	57,44	**46,49**
углеводы	219,09	208,4	205,1	215,57	192,05	234,7	205,79	208,4	201,27	198,18	**206,3**
Эн.ценн.	1442,7	1506,56	1340,65	1447,77	1371,66	1415,06	1429,01	1451,47	1387,22	1540,12	**1433,28**

Приложение N 10к СанПиН 2.3/2.4.3590-20Потребность в пищевых1350,72 веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	1-3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800