

Утверждаю: Заведующая МДОУ

«Детский сад «Василёк» п.Крючково

Маркова О.Н.

Приказ № 63 от 01.09.2024



**Основное (реализуемое) двухнедельное
меню для детей в возрасте
с 3 до 7 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, г	Жиры, г	Углеводы,		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	40/7	2,71	5,82	18,81	142,3	
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	
Кофейный напиток	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак:	447	13,55	20,63	58,09	479,94	
2-й завтрак						
Яблоко свежее	150	0,60	-	13,91	59,4	
Итого за 2-й завтрак:	150	0,60	-	13,91	59,4	
Обед						
огурец соленый	60	0,23	-	0,58	3,3	
Суп картофельный с клецками	200	2,06	3,10	12,58	86,50	
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	
Напиток лимонный	200	0,05	-	8,84	40,0	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	740	29,78	14,39	74,43	517,39	
Полдник						
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,92	0,26	33,41	151,1	
Ужин						
Оладьи со сгущенным молоком	140	7,89	7,9	53,78	345,4	
Чай с сахаром	200	-	-	7,91	32,4	
Итого за ужин:	340	7,89	7,9	61,69	377,8	
Всего за день:	1917	54,74	43,18	241,53	1585,63	

1 неделя

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40/15	5,74	3,61	19,26	136,0	
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	
Чай с молоком	200	1,63	1,76	10,12	64,5	
Итого за завтрак:	455	14,03	16,36	52,02	417,9	
2-й завтрак						
Сок яблочный	150	0,96	-	17,80	78,00	
Печенье	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за 2-й завтрак:	175	3,43	2,44	34,71	180,2	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей	200	2,68	2,83	17,14	104,7	
Печень по-строгановски	75	8,68	8,06	2,82	122,1	
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	735	20,7	23,02	90,39	667,0	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,05	-	8,84	40,0	
Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,74	0,26	27,62	130,4	
Ужин						
Сырники творожные со сметаной	140	16,94	23,74	14,48	350,8	
Кисель фруктовый	200	7,7	-	17,9	69,0	
Итого за ужин:	340	24,64	23,74	32,38	419,8	
Всего за день:	1945	65,54	65,82	237,12	1815,3	

1 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с джемом или повидлом	40/7/10	2,72	5,81	24,9	167,4	
Омлет	160	12,52	14,04	3,08	194,4	
Кофейный напиток	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак	417	19,32	24,25	41,4	474,7	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Вафля	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за 2-й завтрак:	155	3,32	2,44	34,08	174,2	
Обед						
Огурец свежий	60	0,43	-	1,10	6,3	
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,70	4,82	6,69	77,00	
Гуляш из мяса птицы	75	6,83	5,85	5,31	103,9	
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,47	4,88	24,99	162,2	
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	735	15,01	15,92	72,22	503,5	
Полдник						
Чай с сахаром	200	-	-	7,91	32,4	
Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,69	0,26	26,69	122,8	
Ужин						
Голубцы ленивые	200	11,2	9,09	25,86	236,5	
Напиток лимонный	200	0,05	-	8,84	40,0	
Итого за ужин:	400	11,25	9,09	34,7	276,5	
Всего за день:	1947	51,59	51,96	209,09	1551,7	

	1400	1000	2100	20000	12000
	400	1000	2000	3000	2000
	300	1000	-	1000	1000
	500	1000	1000	2000	3000
	100	1000	1000	1000	1000
	140	1000	1000	2000	1300
	40	1000	1000	1000	1000
	300		-	1000	1000

Продолжение

	120	1000	1000	1000	1000
	20	1000	1000	1000	1000
	300	1000	-	1000	1000
	120	1000	1000	1000	1000
	20	1000	1000	1000	1000
	300	1000	1000	1000	1000
	10	1000	-	1000	1000
	120	1000	1000	1000	1000
	20	1000	1000	1000	1000
	120	1000	1000	1000	1000
	20	1000	1000	1000	1000

Продолжение

	115	1000	1000	1000	1000
	300	1000	1000	1000	1000
	190	1000	1000	1000	1000
	20	1000	1000	1000	1000
	10000	1000	1000	1000	1000

3-100000

5-й день

Пример пищевого рациона блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Блины с сыром	40/15	5,74	3,61	19,26	136,00	
Молоко сладкое молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	
Кофейный напиток	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак	455	16,8	18,41	57,68	471,08	
2-й завтрак						
Салат овощной	130	0,85	-	17,17	72,0	
Вафлы	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за 2-й завтрак:	155	3,32	2,44	34,08	174,2	
Обед						
Суп куриный	60	0,23	-	0,58	3,3	
Салат с капустой, картофелем, сметаной на масле	200	1,55	1,84	9,33	66,7	
Омлетное рагу с мясом	200	6,49	3,98	15,99	129,1	
Чай с лимоном	200	0,03	-	8,37	34,2	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	710	10,65	6,19	53,87	326,7	
Полдник						
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,92	0,26	33,31	151,1	
Ужин						
Сырники запеканка со сметаной	150	21,99	34,91	16,46	367,5	
Салат фруктовый	200	7,7	7,7	17,9	69	
Итого за ужин:	350	29,69	42,61	34,36	436,5	
Итого за день:	1910	63,38	69,91	213,3	1559,58	

1-й день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Сыр с сыром	40/15	5,74	3,61	19,26	136,0	
Молоко натуральное молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	
Чай с молоком	200	1,63	1,76	10,12	64,5	
Итого за завтрак:	455	13,23	15,32	56,18	421,88	
2-й завтрак						
Салат яблочный	150	0,96	-	17,80	78,00	
Печенье	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за 2-й завтрак:	175	3,43	2,44	34,71	180,2	
Обед						
Салат из моркови	60	0,6	5,1	4,6	66,0	
Суп картофельный с грибами	200	5,8	3,8	12,12	114,8	
Плов с курицей	200	9,45	5,85	26,88	195,15	
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,6	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	710	18,43	15,12	77,73	530,05	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,03	-	8,37	34,2	
Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник:	240	2,72	0,26	27,15	124,6	
Ужин						
Салат с повидлом	130/10	7,23	14,97	42,25	337,7	
Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	12,84	53,3	
Итого за ужин:	340	7,39	14,97	55,09	391,0	
Всего за день:	1920	45,2	48,11	250,86	1647,73	

2-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Блины с маслом сливочным	40/7	2,71	5,82	18,81	142,3	
Сырники молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	
Каша на молоке	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак	447	13,37	19,22	58,35	442,04	
2-й завтрак						
Салат яблочный	130	0,85	-	17,17	72,00	
Вареники	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за 2-й завтрак:	155	3,32	2,44	34,08	174,2	
Обед						
Помидор свежий	60	0,46	-	1,84	9,4	
Сметанник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	87,78	
Супчик из птицы	80	10,90	13,3	2,7	174,0	
Пюре морковно-картофельное	150	2,03	4,67	15,29	114,4	
Компот из св. фруктов	200	0,16	-	12,84	53,3	
Каша ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	740	19,64	21,88	62,45	532,28	
Полдник						
Чайко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	
Каша пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	220	7,91	4,76	27,42	187,6	
Ужин						
Творожник творожный со сливочным молоком	150	16,55	22,26	31,37	394,6	
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Итого за ужин:	350	16,78	22,26	45,9	455,3	
Итого за день:	1912	61,02	71,26	228,2	1791,42	

3-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Сырники с вареньем	40/7/10	2,72	5,81	24,9	167,4	
Молоко творожная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	
Чай фруктовый	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак	457	13,56	20,61	64,19	505,0	
2-й завтрак						
Яблоко	130	0,85	-	17,17	72,0	
Сок апельсиновый	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за 2-й завтрак:	155	3,32	2,44	34,08	174,2	
Обед						
Суп овощной	60	0,43	-	1,10	6,3	
Салат фруктовый на к/б	200	2,21	2,44	16,1	123,5	
Курица тушеная с овощами	80	6,49	4,85	5,6	94,6	
Макаронные изделия в томатном соусе	150	2,40	6,90	13,40	125,10	
Чай фруктовый	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Салат фруктовый	200	7,7	7,7	17,9	69,0	
Итого за обед:	740	21,58	22,26	73,7	511,9	
Полдник						
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Чай фруктовый	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,92	0,26	33,31	151,1	
Ужин						
Салат рубленый из овощей	80	9,54	6,85	6,8	130,5	
Суп куриный	150	3,47	4,88	24,99	162,2	
Чай фруктовый	200	0,03	-	8,37	34,2	
Итого за ужин:	430	13,04	11,73	40,16	326,9	
Итого за день:	2022	54,42	57,3	245,44	1669,1	

4-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Хлебобулочные изделия с сыром	40/15	5,74	3,61	19,26	136,0	
Салат «Дружба»	200	4,59	4,90	26,32	168,0	
Чай с молоком	200	1,63	1,76	10,12	64,5	
Итого за завтрак:	455	11,96	10,27	55,7	368,5	
2-й завтрак						
Салат	150	0,60	-	14,80	66,30	
Итого за 2-й завтрак:	150	0,60	-	14,80	66,30	
Обед						
Суп куриный соленный	60	0,23	-	0,58	3,3	
Суп картофельный с овощами	200	7,4	7,56	27,96	214,3	
Суп картофельный с фрикадельками	200	9,68	7,56	20,36	194,2	
Салат фруктовый	20	0,30	0,80	1,20	14,9	
Компот из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Чай с сахаром	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	730	20,19	16,38	84,23	580,8	
Полдник						
Чай кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	
Салат	25	2,47	2,44	16,91	102,2	
Итого за полдник:	205	7,69	6,94	25,55	199,4	
Ужин						
Салат овощной в омлете	165	16,07	11,62	3,08	186,0	
Чай лимонный	200	0,05	-	8,84	40,0	
Чай фруктовый	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за ужин:	405	18,81	11,88	30,7	316,6	
Итого за день:	1945	59,25	45,47	210,98	1531,4	

5-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Хлебобулочное с маслом сливочным	40/7	2,71	5,82	18,81	142,3	
Молоко тресневая молочная	200	6,97	10,4	25,0	222,40	
Молоко из молоко	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак	447	13,77	20,61	57,23	474,4	
2-й завтрак						
Хлебобулочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Молоко	20	2,41	2,88	11,61	84,3	
Итого за 2-й завтрак:	150	3,26	2,88	28,78	156,3	
Обед						
Суп мясной	50	0,86	3,65	5,01	56,34	
Хлебобулочный ленинградский	200	2,10	5,11	16,59	120,75	
Молоко по-домашнему	200	7,72	6,26	19,9	171,2	
Хлебобулочный из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	710	13,26	15,39	75,63	502,39	
Полдник						
Молоко лимонный	200	0,05	-	8,84	40,0	
Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,74	0,26	27,62	130,4	
Ужин						
Хлебобулочные творожные со сливочным маслом	140/10	16,94	23,74	14,48	350,8	
Молоко с сахаром	200	-	-	7,91	32,4	
Итого за ужин:	330	16,94	23,74	22,39	383,2	
Итого за день:	1877	49,97	62,88	211,65	1649,63	

5-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Хлебобулочное с маслом	40/7	2,71	5,82	18,81	142,3	
Молочная каша	200	6,97	10,4	25,0	222,40	
Молоко	200	4,08	4,40	13,42	112,7	
Итого за завтрак	447	13,77	20,61	57,23	474,4	
2-й завтрак						
Хлебобулочное	130	0,85	-	17,17	72,0	
Сладкое	20	2,41	2,88	11,61	84,3	
Итого за 2-й завтрак:	150	3,26	2,88	28,78	156,3	
Обед						
Суп овощной	50	0,86	3,65	5,01	56,34	
Суп мясной	200	2,10	5,11	16,59	120,75	
Салат овощной	200	7,72	6,26	19,9	171,2	
Хлебобулочное из сухофруктов	200	0,23	-	14,53	60,7	
Сладкое	50	2,35	0,37	19,60	93,4	
Итого за обед:	710	13,26	15,39	75,63	502,39	
Полдник						
Суп лимонный	200	0,05	-	8,84	40,0	
Суп овсяный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
Итого за полдник	240	2,74	0,26	27,62	130,4	
Ужин						
Суп творожный со сметаной	140/10	16,94	23,74	14,48	350,8	
Сладкое с сахаром	200	-	-	7,91	32,4	
Итого за ужин:	330	16,94	23,74	22,39	383,2	
Итого за день:	1877	49,97	62,88	211,65	1649,63	

Накопительная ведомость объемов блюд по приемам пищи

Среднее за период %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	447	455	417	447	455	455	447	457	455	447
	150	175	155	155	175	155	155	155	150	150
	740	735	735	740	710	710	740	740	730	710
	240	240	240	240	240	240	220	240	205	240
	340	340	400	400	350	340	350	430	405	330
	1917	1945	1947	1982	1910	1920	1912	2022	1945	1877
	1937,7									

Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Категория	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Обед	100	100	200	200
Ужин	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Вечерний прием пищи	400	450	500	600
Итого	1000	1100	1200	1300

Накопительная ведомость пищевых веществ, энергии (суточная)

Среднее за период	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	54,74	65,54	51,59	58,57	63,38	45,2	61,02	54,42	59,25	49,97
	56,52	65,82	51,96	49,27	69,91	48,11	71,26	57,3	45,47	62,88
	241,53	237,12	209,09	255,51	213,3	250,86	228,2	245,44	210,98	211,65
	1815,3	1815,3	1551,7	1724,17	1559,58	1647,73	1791,42	1669,1	1531,4	1649,63
	1652,57									

Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Потребность в пищевых веществах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	1-3 лет	3-7 лет
Энергия (ккал/сут)	1400	1800
Белки (г)	47	60
Жиры (г)	42	54
Углеводы (г)	203	261