



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 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, г	Жиры, г	Угле-		
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	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак:	335	10,37	15,5	43,85	362,2	
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	40	0,15	-	0,39	2,2	
Суп картофельный с клецками	150	1,65	2,48	6,20	69,20	
Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	
Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,1	
Напиток лимонный	150	0,04	-	6,63	27,3	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	560	22,7	11,21	39,58	400,5	
Полдник						
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,21	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,21	0,21	25,61	116,0	
Ужин						
Оладьи со сгущенным молоком	110/10	6,61	10,6	39,24	286,6	
Чай с сахаром	150	-	-	5,93	24,3	
Итого за ужин:	270	6,61	10,6	45,17	310,9	
Всего за день:	1495	43,19	37,52	168,12	1249,0	

1 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	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	1,30	1,41	7,69	50,0	
Итого за завтрак:	340	12,03	13,26	43,93	339,33	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-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	150	1,61	1,7	10,2	62,8	
Печень по-строгановски	50	5,25	7,3	1,68	97,4	
Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	
Компот из с/ф	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	560	14,26	18,52	67,88	509,16	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,04	-	6,63	27,3	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,06	0,20	20,71	95,1	
Ужин						
Сырники творожные со сметаной	130	14,82	20,84	11,13	300,2	
Кисель фруктовый	150	5,82	-	13,39	52,0	
Итого за ужин:	280	20,64	20,84	24,52	352,2	
Всего за день:	1505	51,32	54,29	184,36	1429,09	

1 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,07	4,14	12,02	130,0	
Омлет	130	0,08	11,68	2,55	160,3	
Кофейный напиток	150	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак	325	5,41	19,34	24,91	378,8	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,00	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-й завтрак:	145	2,33	1,47	27,32	133,3	
Обед						
Огурец свежий	40	0,29	-	0,74	4,2	
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	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	121,4	
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	550	11,49	12,68	56,55	400,5	
Полдник						
Чай с сахаром	150	-	-	5,93	24,3	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,02	0,20	20,01	92,1	
Ужин						
Голубцы ленивые	150	8,92	5,19	20,48	168,4	
Напиток лимонный	150	0,04	-	6,63	27,3	
Итого за ужин:	300	8,96	5,19	27,11	195,7	
Всего за день:	1500	30,21	38,88	155,9	1200,4	

1 неделя

4-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	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 на молоке	150	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак:	335	10,45	13,72	43,89	353,94	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-й завтрак:	145	2,33	1,47	27,32	133,3	
Обед						
Винегрет	40	0,82	3,71	5,06	56,88	
Суп крестьянский на к/б	150	1,8	2,38	9,88	79,87	
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	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	560	22,89	13,72	67,66	505,0	
Полдник						
Чай с сахаром	150	-	-	5,93	24,3	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,02	0,20	20,01	92,1	
Ужин						
Макароны запеченные с яйцом	150	6,03	6,91	23,03	185,0	
Компот из свежих фруктов	150	0,11	-	9,54	39,6	
Итого за ужин:	300	6,14	6,91	32,57	224,6	
Всего за день:	1520	43,82	36,02	191,45	1308,94	

1 неделя

5-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	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	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак	340	14,23	14,93	48,35	382,28	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-й завтрак:	145	2,33	1,47	27,32	133,3	
Обед						
Огурец соленый	40	0,38	-	1,39	2,2	
Борщ с капустой, картофелем, сметаной на к/б	150	1,16	1,4	7	50,0	
Овощное рагу с мясом птицы	150	5,92	3,98	14,53	109,1	
Чай с лимоном	150	0,02	-	6,3	25,7	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	530	9,36	5,68	43,9	261,7	
Полдник						
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,21	0,20	25,61	116,0	
Ужин						
Творожная запеканка со сметаной	130	16,11	22,69	13,39	332,0	
Кисель фруктовый	150	5,8	5,8	13,4	52	
Итого за ужин:	280	16,11	28,49	26,79	384,0	
Всего за день:	1475	44,24	50,77	171,97	1277,28	

2 неделя

1-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	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	1,30	1,41	7,69	50,0	
Итого за завтрак	340	11,43	12,48	47,06	343,0	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-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	150	4,6	3,1	10,1	95,7	
Плов с птицей	150	7,4	4,58	21,04	152,73	
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	530	14,37	10,98	61,05	410,93	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,04	-	6,63	27,3	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,06	0,20	20,71	95,1	
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	
Итого за ужин:	270	6,04	9,74	49,38	317,9	
Всего за день:	1465	36,23	34,87	205,52	1300,23	

2 неделя

2-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	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	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак	335	10,25	14,44	51,45	333,68	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Вафля	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-й завтрак:	145	2,33	1,47	27,32	133,3	
Обед						
Помидор сежий	40	0,30	-	1,23	6,3	
Свекольник со сметаной	150	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	0,11	-	9,54	39,6	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	560	14,83	16,32	57,54	415,13	
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	
Ужин						
Пудинг творожный со сгущенным молоком	120	15,88	19,89	24,02	348,7	
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Итого за ужин:	280	16,09	19,89	35,55	396,9	
Всего за день:	1500	49,87	56,07	193,14	1427,81	

2 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом, джемом	30/5/10	2,07	4,17	2,02	130,0	
Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	
Кофейный напиток	150	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак	345	10,4	15,49	31,76	387,2	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,0	
Печенье	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-й завтрак:	145	2,33	1,47	27,32	133,3	
Обед						
Огурец свежий	40	0,29	-	0,74	4,2	
Суп гороховый на к/б	150	1,66	1,83	12,1	92,9	
Пудинг рыбный запеченый	60	4,86	3,63	4,2	70,8	
Овощи припущенные в сметанном соусе	120	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:	560	16,89	18,46	59,52	419,7	
Полдник						
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,21	0,20	25,61	116,0	
Ужин						
Котлета рубленая из птицы	60	7,7	5,22	6,43	107,5	
Каша гречневая рассыпчатая	120	2,6	3,06	18,78	121,4	
Чай с лимоном	150	0,02	-	6,3	25,7	
Итого за ужин:	330	10,32	8,28	31,51	254,6	
Всего за день:	1560	42,15	43,9	175,72	1310,8	

2 неделя

4-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	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	1,30	1,41	7,69	50,0	
Итого за завтрак	340	10,49	8,4	48,18	306,16	
2-й завтрак						
Яблоко	150	0,60	-	13,91	59,4	
Итого за 2-й завтрак:	150	0,60	-	13,91	59,4	
Обед						
Огурец соленый	40	0,15	-	0,39	2,2	
Суп картофельный с куриными фрикадельками	150	4,6	4,61	18,65	158,8	
Картофельная запеканка с мясом птицы	150	7,26	5,7	15,27	145,6	
Соус сметанный	20	0,30	0,80	1,20	14,90	
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	550	14,38	11,41	62,72	444,4	
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	13,07	11,62	3,08	186,0	
Напиток лимонный	150	0,04	-	6,63	27,03	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за ужин:	310	18,13	11,82	23,79	281,1	
Всего за день:	1515	49,43	36,85	165,95	1233,36	

2 неделя

5-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта
		Белки, г	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	3,26	3,52	10,34	88,5	
Итого за завтрак	335	10,53	15,49	43,2	360,2	
2-й завтрак						
Сок яблочный	130	0,85	-	17,17	72,00	
Сушки	15	1,48	1,47	10,15	61,3	
Итого за 2-й завтрак:	145	2,33	1,47	27,32	133,2	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,64	2,74	3,76	42,25	
Рассольник ленинградский	150	1,68	4,09	13,27	96,6	
Жаркое по домашнему	150	5,82	3,98	15,66	101,3	
Компот из сухофруктов	150	0,19	-	11,53	48,2	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,30	15,68	74,7	
Итого за обед:	530	10,21	11,11	59,9	363,05	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,04	-	6,63	27,3	
Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,8	
Итого за полдник	180	2,06	0,20	20,71	95,1	
Уплотненный ужин						
Сырники творожные со сметаной	130	14,82	20,84	11,13	300,2	
Чай с сахаром	150	-	-	5,93	24,3	
Итого за ужин:	280	14,82	20,84	17,06	324,5	
Всего за день:	1470	39,95	49,11	168,19	1277,95	

Накопительная ведомость объемов блюд по приемам пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за период	%
Завтрак	335	340	325	355	340	340	335	345	340	335	339	
2 завтрак	150	145	145	145	145	145	145	145	150	145	146	
обед	560	560	550	560	530	530	560	560	550	530	549	
Полдник	180	180	180	180	180	180	180	180	165	180	178,5	
Ужин	270	280	300	300	280	270	280	330	310	280	290	
Всего	1495	1505	1500	1540	1475	1465	1560	1560	1515	1470		

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 веществ, энергии (суточная)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за период
Белки	43,19	51,32	30,21	43,82	44,24	36,23	49,87	42,15	49,43	39,95	43,04
жиры	37,52	54,29	38,88	36,02	50,77	34,87	56,07	43,9	36,85	49,11	43,82
углеводы	168,12	184,36	155,9	191,45	171,91	205,52	193,14	175,72	165,95	168,19	178,0
Эн.ценн.	1249	1424,09	1200,4	1308,94	1277,28	1300,23	1427,81	1310,8	1233,96	1277,95	1191,05

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

Показатели	1350,72	
	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