

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 14 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»
ГОРОДА САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ Д/С № 14)



УТВЕРЖДАЮ

директор МБДОУ д/с № 14

приказ от «11» 01 2024 № 5

Е.А.Базылева

**«Основное (организованное) 10-ти дневное меню для
организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет»
НА 10,5 ЧАСОВ**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ (1,5-3 г.)

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,68	20,36	149,0	0
65	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	11,07	43,79	3,65
79/74	Печенье / Пряник	20 / 45	4,13/2,48	6,43/3,38	13,25/33,23	125,3/176,15	0
	Всего ккал за завтрак					318,09/368,94	
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
31	Суп куриный вермишелевый	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
45	Ленивые голубцы мясо / курица	150	13,9/11,2	11,07/9,48	12,78/9,12	215,93/166,7	17,35/12,3
62/37	Компот из сухофруктов / Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					458,63/460,04	
	Ужин						
267/57	Блины дрожжевые / оладьи	80 / 90	6,52/ 5,65	11,3 / 11,39	30,95 / 35,36	252,3/ 262,5	0 / 1,45
80	Повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
	Всего ккал за ужин					340,58/350,78	
	Всего за день		38,58/33,14	38,2/33,65	166,44/199,69	1163,3/1225,76	30,67/28,33

№ техн. карты	День: вторник	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Неделя: первая		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Возрастная категория: 1,5-3 года						
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
16	Каша манная	150	4,72	6,86	19,26	157,14	2,25
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	Всего ккал за завтрак					282,22	
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый / Салат из тертой моркови	100/35	0,5/0,32	0,1/2,4	10,1/3,9	46/39,06	2,0/1,59
	Обед						
3 / 6	Салат из свежих огурцов/Салат из зеленого горошка	40/50	0,34/1,35	0,7/1,08	0,5/1,35	14,5/28,4	4,3/6,3
25	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
94/47	Суфле из рыбы / Котлеты рыбные	70/100	18,08/16,46	7,13/7,27	5,91/6,95	161,52/158,75	0/3,79
55А	Соус	40/0	0,6/0	1,44/0	3,4/0	29,2/0	3,79/0
34	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					562,96/595,53	
	Ужин						
51	Вареники ленивые	100	12,65	8,65	21,83	217,26	1,6
76	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,08	102,14	2,2
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	Всего ккал за ужин					369,4	
	Всего за день		56,43/54,82	43,97/46,07	156,58/161,39	1260,58/1286,21	32,51/35,36

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,54	6,7	27,79	197,4	1,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	4/15	0,03/3,48	2,89/4,43	0,05/ 0	34,4/54,0	0/0,11
	Всего ккал за завтрак					399,76/ 419,36	
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50	0,7
58/ 77	Вафли / Мармелад	30/20	0,84/0,08	1,0/ 0	23,2 /13,06	106,2 / 50	0 /0,1
	Всего ккал за второй завтрак					156,2/100,0	
	Обед						
27	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5,44	2,71	8,46	92,76	14,65
48	Мясные котлеты в соусе	100	12,93	14,72	10,09	198,2	0,08
14 А	Макароны с маслом	120	3,96	2,75	25,28	144,46	0
62/37	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0
	Всего ккал за обед					588,78/639,42	
	Ужин						
82	Рыба под омлетом	120	13,84	8,17	3,37	142,31	0,09
59	Чай с сахаром	180	5,4	1,38	5,86	22,23	0
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/20	2,8	0,86	17,12	88,1	0
	Всего ккал за ужин					252,64	
	Всего за день		61,64/64,11	48,74/49,28	177,21/179,54	1397,38/1411,42	29,07/30,54

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
20	Каша рисовая молочная	150	5,41	6,87	28,99	192,9	1,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	Всего ккал за завтрак					395,26	
	Второй завтрак						
69	Банан / Яблоко	100/100	1,5/0,4	0,5/0,4	21,0/9,8	95,0/44,0	10,0/10,0
	Обед						
2 / 8	Салат из свежих помидоров / Салат из лука	50/20	0,64/0,27	2,09/0,54	2,53/1,62	32,2/12,59	11,18/1,97
23	Суп гороховый с мясом / с курицей	150	6,65/5,0	4,06/4,05	17,82/2,7	132,64/67,05	4,0/6,7
34	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47
38/38А	Гуляш из отварного мяса / Гуляш из курицы	90/90	11,6/11,0	9,16/2,16	2,94/2,89	140,14/74,8	0/0
88	Кисель фруктовый	180	0	0	17,64	72,12	5,4
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					570,44/419,9	
	Ужин						
198/250	Сырники с морковью/Пудинг творожно-морковный	130/120	19,37/12,61	15,01/10,68	27,46/20,64	318,5/224,06	0,95/1,6
95	Молоко сгущенное 8,5%	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
61	Какао	180	3,28	3,74	16,3	102,83	0,97
	Всего ккал за ужин					485,53/391,09	
	Всего за день		60,4/49,92	56,39/43,37	201,51/167,41	1546,23/1250,25	45,92/40,06

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша ячневая вязкая	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	Всего ккал за завтрак					338,33	
	Второй завтрак						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	44,0/95,0	10,0/10,0
	Обед						
28	Щи по-уральски с крупой	150	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
1/92А	Оладьи из печени в соусе/ Бефстроганов из печени	90 / 110	12,88/9,99	7,68/5,79	10,47/11,76	160,34/139,53	5,18/0,39
19	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,48	3,14	21,76	138,64	0
63	Компот из лимона	180	0,09	0	12,32	49,14	10,0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Всего ккал за обед					482,14/461,33	
	Ужин						
8	Винегрет овощной / Картофельное пюре	80/120	1,1/2,46	2,13/5,03	10,1/14,89	59,24/117,14	6,6/3,47
7	Яйцо ½. / Сельдь с луком	20 /35	2,55/4,37	2,3/4,13	0,15/0,74	31,5/57,65	0/1,32
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	Всего ккал за ужин					268,29/353,93	
	Всего за день		43,61/41,73	28,86/29,8	150,18/177,41	1132,76/1248,59	49,05/47,73

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
14	Макароны с сахаром	150	4,95	3,44	36,21	198,99	0
65	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	11,07	43,79	3,65
79/74	Печенье / Пряник	20/ 45	4,13/2,48	6,43/3,38	13,25/33,23	125,3/176,15	0
	Всего ккал за завтрак					368,08/418,93	
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
69	Суп овсяный с курицей	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
72	Плов с мясом / с курицей	150	7,74/8,55	10,38/15,1	19,66/22,95	239,2/259,5	2,4/1,5
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Всего ккал за обед					440,68/511,62	
	Ужин						
32А	Рагу из овощей	140	3,78	7,42	14,7	124,74	7,07
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Всего ккал за ужин					251,12	
	Всего за день		30,26/29,2	32,9/34,57	166,51/202,3	1105,88/1227,67	25,8/26,16

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
118	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	Всего ккал за завтрак					351,36	
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый / Салат из тертой моркови	100/35	0,5/0,32	0,1/2,4	10,1/3,9	46,0/39,06	2,0/1,59
	Обед						
2 / 5	Салат из свежих помидоров/Салат из свеклы	50/45	0,64/0,37	2,09/2,03	2,53/3,1	32,2/32,02	11,1/2,9
24	Рассольник	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
95	Тефтели рыбные	130	17,22	8,11	20,73	224,21	1,45
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					495,99/546,45	
	Ужин						
51	Вареники ленивые	100	13,59	9,48	25,66	244,92	0,34
61	Какао	180	3,28	3,74	16,3	102,83	0,97
	Всего ккал за ужин					347,75	
	Всего за день		51,65/50,98	41,4/43,64	165,51/172,4	1241,1/1284,62	35,37/28,02

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
103	Каша кукурузная молочная	150	3,49	0,51	0,5	141,9	0
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	4/15	0,03/3,48	2,89/4,43	0,05/ 0	34,4/54,0	0/0,11
	Всего ккал за завтрак					344,26/363,86	
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50,0	0,7
77/74	Мармелад / Пряник	25/60	0,1/3,7	0/4,4	16,3/43,2	62,5/229,0	0,12/0
	Обед						
26	Суп картофельный с мясом / с курицей	150	5,48/5,0	2,86/4,05	27,57/2,7	97,5/67,05	8,79/6,7
48	Мясные котлеты в соусе	100	12,93	14,72	10,09	198,2	0,08
36А	Капуста тушеная	120	2,76	4,79	9,03	89,68	16,27
62/37	Компот из сухофруктов / Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 /32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Всего ккал за обед					500,64/520,83	
	Ужин						
89	Омлет	100	10,65	18,48	1,64	215,28	0,19
5	Салат из свеклы	45	0,37	2,03	3,1	32,02	2,88
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	20/25	2,8	0,86	17,12	88,1	0
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
	Всего ккал за ужин					367,2	
	Всего за день		48,56/54,91	54,7/61,83	148,86/163,36	1324,6/1530,89	41,46/41,52

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
101	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	Всего ккал за завтрак					353,11	
	Второй завтрак						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	44,0/95,0	10,0/10,0
	Обед						
8 /3	Салат овощной / Салат из свежих огурцов	40/40	0,39/0,34	1,04/0,7	1,0/0,5	15,6/14,5	5,67/4,3
30	Суп рыбный перловый	150	7,28	3,11	17,34	118,57	4,42
46	Жаркое по-домашнему с мясом / с курицей	150	13,0/7,65	7,7/11,1	26,18/14,1	219,1/188,2	1,64/2,1
63	Компот из лимона	180	0,09	0	12,32	49,14	10,0
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					478,61/446,61	
	Ужин						
49/39	Пудинг творожный с изюмом/ Творожно-рисовая запеканка	120/120	18,19/6,99	12,89/6,62	33,37/37,73	322,5/113,33	0/0,07
95	Молоко сгущенное 8,5%	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
	Всего ккал за ужин					418,5/209,33	
	Всего за день		53,59/38,09	40,86/37,75	181,46/184,44	1294,22/1104,05	42,02/41,18

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
18	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,16	7,04	20,59	165,1	0,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	Всего ккал за завтрак					367,46	
	Второй завтрак						
69	Банан / Яблоко	100/100	1,5/0,4	0,5/0,4	21,0/9,8	95,0/44,0	10,0/10,0
	Обед						
11/10	Салат зимний/ Салат витаминный	40/40	0,5/0,59	2,09/1,03	4,63/3,5	40,04/26,72	11,18/11,4
29	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
58/40	Кулебяка с мясом / Мясные тефтели	120/130	15,36/13,23	9,58/14,84	42,3/11,79	334,8/212,8	0,86/1,97
88	Кисель фруктовый	180	0	0	17,64	72,12	5,4
66	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Всего ккал за обед					618,2/482,88	
	Ужин						
288/288А	Суп молочный с крупой / Суп молочный, вермишелевый	150/150	8,7/4,5	8,22/2,85	27,86/18,15	220,2/117,0	1,36/1,5
61	Какао	180	3,28	3,74	16,3	102,83	0,97
70/56	Булка-гренка / Булочка домашняя	30/70	1,98/1,9	2,14/4,01	24,41/16,2	78,45/150,8	0/0
	Всего ккал за ужин					401,48/370,63	
	Всего за день		49,63/42,21	44,84/45,44	227,44/166,68	1482,14/1264,97	47,94/49,41

