

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

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ д/с № 14

приказ от «11» января 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: <u>понедельник</u> Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (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	0,1	0	8,4	34,0	1,01
79/74	Печенье / Пряник	20 / 45	4,13/2,48	6,43/3,38	13,25/33,23	125,3/176,15	0
	Итого за завтрак	350/375	8,28/6,63	12,11/9,06	42,01/61,99	308,3/359,15	1,01
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0
	Обед						
31	Суп куриный вермишелевый	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
45	Ленивые голубцы мясо / курица	150	15,75/11,2	18,9/9,48	5,25/9,12	255,0/166,7	17,35/12,3
62/37	Компот из сухофруктов / Компот из свежих плодов	180	0,54 / 0,09	0/0	18,09/9,99	75,6/41,4	0,18/0,54
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Итого за обед	520	24,71/19,71	22,45/13,03	48,99/44,76	496,14/373,64	21,5/16,81
	Ужин						
267/57	Блины дрожжевые / оладьи	90 / 90	8,06/ 5,65	10,89 /11,39	55,98 / 35,36	353,3/ 262,5	0 / 1,45
80	Повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
36	Кофейный напиток без молока	180	0,26	0,06	7,98	31,9	0
	Итого за ужин	290	8,4/5,99	10,95/11,45	76,96/56,34	435,2/344,4	0,1/1,55
	Итого за день	1260/1285	41,89/32,83	45,61/33,64	178,06/173,19	1282,64/1120,19	24,61/21,37

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
16	Каша манная	150	4,72	6,86	19,26	157,14	2,25
36	Кофейный напиток без молока	180	0,26	0,06	7,98	31,9	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
	Итого за завтрак	354	6,55	10,41	37,21	275,84	2,25
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый / Салат из тертой моркови	100/40	0,5/0,4	0,1/4,0	10,1/3,6	43,0/53,0	2,0/1,72
	Итого за второй завтрак	100/40	0,5/0,4	0,1/4,0	10,1/3,6	43,0/53,0	2,0/1,72
	Обед						
3 / 6	Салат из свежих огурцов/Салат из зеленого горошка	40/40	0,34/1,19	2,4/2,07	1,04/2,5	27,2/33,44	1,68/4,4
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	0/0,22
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	0,54 / 0,09	0/0	18,09/9,99	75,6/41,4	0,18/0,54
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Итого за обед	640	29,86/28,04	21,04/19,41	74,77/56,41	574,24/514,31	18,42/17,93
	Ужин						
51	Вареники ленивые	100	13,59	9,48	25,66	244,92	0,34
144	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,2
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
	Итого за ужин	300	20,55	14,94	45,01	399,32	2,54
	Итого за день	1394/1334	57,46/55,54	46,49/48,76	167,09/142,23	1292,4/1242,47	25,21/24,44

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша пшениная молочная жидкая	150	6,54	6,7	27,79	197,4	1,12
60	Кофейный напиток	180	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354/365	10,61/14,06	12,39/14,13	49,96/49,91	363,2/382,8	1,75/1,86
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	4	50,0	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
	Итого за второй завтрак	130/120	3,74/2,98	3,5/2,5	27,2/17,06	156,2/100,0	0,7/0,8
	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	0,54 / 0,09	0/0	18,09/9,99	75,6/41,4	0,18/0,54
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0
	Итого за обед	570	24,19/23,74	20,42	68,76/60,66	549,12/514,92	14,91/15,27
	Ужин						
82	Рыба под омлетом	120	13,84	8,17	3,37	142,31	0,09
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
67	Хлеб пшеничный /	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0
	Итого за ужин	340	16,79	9,01	28,05	264,61	0,09
	Итого за день	1394/1395	55,33/57,57	45,32/46,06	173,97/155,68	1332,93/1262,33	17,45/18,02

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
20	Каша рисовая молочная	150	5,41	6,87	28,99	192,9	1,12
60	Кофейный напиток	180	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354	9,48	12,56	51,16	358,3	1,75
	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
	Итого за второй завтрак	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	40/20	0,43/0,27	2,46/0,54	1,39/1,62	29,48/12,59	9,96/1,97
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
88/88А	Кисель фруктовый/Кисель из сока	180	0,18/0,36	0/0,05	24,8/20,0	99,0/81,0	0,036/0,3
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Итого за обед	620/600	23,96/21,73	21,19/12,31	75,52/55,78	594,6/428,78	17,466/12,44
	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	3,5	3,4	14,0	99,0	0,57
	Итого за ужин	330/320	24,45/17,69	20,15/15,82	52,36/45,54	481,7/387,26	1,52/2,17
	Итого за день	1404/1374	59,39/49,3	54,4/41,9	200,04/162,28	1529,6/1218,34	30,736/26,36

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (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	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354	7,26	11,36	40,21	301,77	1,15
	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
	Итого за второй завтрак	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	13,26	53,34	10,0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Итого за обед	520/540	23,84/20,95	15,69/13,8	59,08/60,37	486,34/465,53	21,78/16,99
	Ужин						
8А/34	Винегрет овощной /Картофельное пюре	150/120	2,99/2,46	2,20/5,03	15,88/14,89	95,93/117,14	6,6/3,47
16/7	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	1,54	0,6	9,92	52,4	0
	Итого за ужин	390/365	8,43/7,26	5,32/9,98	41,07/40,67	249,73/297,09	6,6/4,79
	Итого за день	1364/1359	39,93/36,97	32,77/35,64	150,16/162,25	1081,84/1159,39	39,53/32,93

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (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	0,1	0	8,4	34,0	1,01
79/74	Печенье / Пряник	20/ 45	4,13/2,48	6,43/3,38	13,25/33,23	125,3/176,15	0
	Итого за завтрак	350/375	9,18/7,53	9,87/6,82	57,86/77,84	358,29/409,14	1,01
	Второй завтрак						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	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	0,54 / 0,09	0/0	18,09/9,99	75,6/41,4	0,18/0,54
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Итого за обед	500	13,66/14,02	14,62/19,34	52,87/48,06	439,12/425,22	13,26/13,98
	Ужин						
32А	Рагу из овощей	140	3,78	7,42	14,7	124,74	7,07
36	Кофейный напиток без молока	180	0,26	0,06	7,98	31,9	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Итого за ужин	360	6,84	8,3	39,8	247,14	7,07
	Итого за день	1310/1335	30,18/28,89	32,89/34,56	160,63/175,8	1087,55/1124,5	23,34/24,06

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (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	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354	8,12	11,38	42,53	314,8	0,63
	Второй завтрак						
73/9	Сок фруктовый / Салат из тертой моркови	100/40	0,5/0,4	0,1/4,0	10,1/3,6	43,0/53,0	2,0/1,72
	Итого за второй завтрак	100/40	0,5/0,4	0,1/4,0	10,1/3,6	43,0/53,0	2,0/1,72
	Обед						
2 / 5	Салат из свеклы /Салат из свежих помидоров	40/40	0,5/0,43	3,5/2,46	2,5/1,39	43,0/29,48	0,72/9,96
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	0,54 / 0,09	0	18,09/9,99	75,6/41,4	0,18/0,54
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Итого за обед	540	24,89/24,51	15,05/16,09	62,17/55,18	491,71/471,03	18,67/10,51
	Ужин						
51	Вареники ленивые	100	13,59	9,48	25,66	244,92	0,34
61	Какао	180	3,5	3,4	14,0	99,0	0,57
	Итого за ужин	280	17,09	12,88	39,66	343,92	0,91
	Итого за день	1274/1214	50,6/50,12	39,41/44,35	154,46/140,97	1193,43/1182,75	22,21/13,77

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (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	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354/365	7,56/11,01	6,2/7,74	22,67/22,62	307,7/327,3	0,63/0,74
	Второй завтрак						
100	Кефир	100	2,9	2,5	4	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
	Итого за второй завтрак	125/160	3,0/6,6	2,5/6,9	20,3/47,2	112,5/229,0	0,82/0,7
	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	0,54 / 0,09	0	18,09/9,99	75,6/41,4	0,18/0,54
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	Итого за обед	570	23,03/22,1	22,61/23,8	71,62/48,65	499,08/434,43	25,32/23,59
	Ужин						
89	Омлет	100	10,65	18,48	1,64	215,28	0,19
5	Салат из свеклы	40	0,5	3,5	2,5	43,0	0,72
67	Хлеб пшеничный /	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
	Итого за ужин	360	14,1	22,82	28,82	380,58	0,91
	Итого за день	1409/1455	47,69/53,81	54,13/61,26	143,41/147,29	1299,86/1371,31	27,68/25,94

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (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	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354	8,73	11,48	42,95	316,55	2,09
	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
	Итого за второй завтрак	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	44,0/95,0	10,0/10,0
	Обед						
12 /3	Салат овощной / Салат из свежих огурцов	40/40	0,30/0,34	2,02,4	4,0/1,04	25,0/27,2	2,18/1,68
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	13,26	53,34	10,0
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Итого за обед	560	23,31/18,0	13,29/17,09	74,46/59,42	492,21/463,51	18,24/18,2
	Ужин						
204/39	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
	Итого за ужин	320	19,86/8,66	14,63/8,36	52,19/56,55	418,5/209,33	0/0,07
	Итого за день	1334	52,3/36,89	39,8/37,43	179,4/179,92	1271,26/1084,39	30,3330,36

№ техн. карты	День: <u>пятница</u> Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		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	2,5	2,2	12,2	79,0	0,63
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
	Итого за завтрак	354	9,23	12,73	42,76	330,9	0,75
	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
	Итого за второй завтрак	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	0,6/0,8	2,2/2,0	4,0/4,1	39,0/39,0	2,56/20,62
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
88/88А	Кисель фруктовый/Кисель из сока	180	0,18/0,36	0/0,05	24,8/20,0	99,0/81,0	0,036/0,3
66	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	Итого за обед	530/540	24,08/22,33	15,5/20,71	95,64/60,43	644,04/504,04	12,676/32,11
	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	3,5	3,4	14,0	99,0	0,57
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
	Итого за ужин	360/400	14,18/9,9	13,76/10,26	66,27/48,35	397,65/366,8	1,93/2,07
	Итого за день	1344/1394	48,99/41,86	42,49/44,1	225,67/161,34	1467,59/1245,74	25,36/44,93

