

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

М.С.Пазюк

« 29 » 11 20 23 г.

приказ от « 23 » 11 20 23 г. № 205



Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
(сезон зима-весна)

Десятидневное цикличное
меню для детей в возрасте
1 год 6 месяцев-3 года
с 10,5 часовым пребыванием
в детском саду

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №2
«Ивушка»

М.С.Пазюк
Приказ № 206 от «29» 11 2023 г.



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,87	13,76	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			8,09	6,07	34,05	223	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Борщ с мясом	150	5,9	4,3	8,2	96	62
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,41	116,4	314
	Птица тушеная	120	13,44	10,93	4,21	168	301
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			27,29	22,6	72,12	603,15	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	6,82	6,03	7,37	111	240
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			7,15	6,71	16,34	154,22	
Итого за первый день			44,03	35,88	143,51	1075,37	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	7,43	8	18,16	174,4	206
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Печенье	25	1,7	4,6	16,35	112,7	-
Итого завтрак:			13,86	15,52	57,13	423,1	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	85
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Котлета рыбная любительская	80	10,11	3,17	8,01	101,25	256
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			16,68	10,14	64,59	417,9	
Полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	40
	Омлет натуральный	65	4,73	10,04	1,1	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			9,3	14,65	25,21	283,76	
Итого за второй день			40,59	40,31	162,08	1188,75	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			9,49	6,73	38,61	253,5	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,6	22
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Тефтели из печени с рисом	200	12,16	13,71	20,46	253,33	284
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			19,67	19,62	71,25	541,18	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого полдник:			3,57	3,76	41,87	216	
Итого за третий день			34,23	30,61	172,73	1105,68	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			8,57	6,63	34,89	234	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	83
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	247
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			18,56	14,65	68,61	482,45	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	90	12,33	10,92	12,75	199	230
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
Итого полдник:			12,75	10,96	35,4	291,7	
Итого за четвертый день			40,28	32,64	148,7	1052,15	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			8,36	6,64	33,73	228	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5,08	50,8	67
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	315
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			23,84	22,6	82,22	629,07	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого полдник:			7,89	10,32	33,87	260	
Итого за пятый день			40,84	39,56	164,97	1181,06	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,1	4,45	21,93	144	179
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			8,33	6,98	42,9	268	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Борщ с мясом	150	5,9	4,3	8,2	96	62
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	274
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			26,18	21,06	59,62	535,2	
Полдник	Запеканка из творога	75	10,6	7,2	11,02	152,4	237
	Соус молочный(сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	13,22	351
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого полдник:			10,96	7,88	20,1	194,62	
Итого за шестой день			46,97	36,42	143,62	1092,82	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	10	2,32	2,95	-	36	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			10,68	9,59	33,73	264	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Шницель рыбный натуральный	80	11,22	3,35	7,3	103,75	258
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			19,83	13,14	67,6	468,91	
Полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	40
	Драчена	65	5,42	8,77	3,96	120	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			9,99	13,38	28,07	276,76	
Итого за седьмой день			41,25	36,11	144,55	1073,66	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Зефир	20	0,1	0,02	16,2	66	-
Итого завтрак:			8,67	6,65	51,09	300	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	67
	Макаронные изделия отварные	120	3,41	3,61	21,15	134,76	317
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			20,23	16,52	72,71	525,81	
Полдник	Сырники из творога	60	11,16	7,59	6,45	139	231
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			11,2	7,6	13,44	167	
Итого за восьмой день			41,6	31,27	158,24	1087,81	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,87	13,76	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого завтрак:			10,33	8,15	31	238	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	34
	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,5	1,67	10,2	61,9	80
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Тефтели рыбные тушеные	85	10,93	4,47	11,73	127,5	261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			19,42	12,22	82,04	513,99	
Полдник	Оладьи с повидлом	75	5,26	4,68	32,01	191,53	449
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
Итого полдник:			5,68	4,72	54,66	284,23	
Итого за девятый день			35,83	25,49	177,5	1080,22	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого завтрак:			9,2	7,02	35,43	242	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	81
	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,99	103,08	344
	Котлета рубленая с маслом	65	9,54	9,83	9,65	145,17	282
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			18,53	18,83	70,1	505,4	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	454
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого полдник:			7,26	6,87	34,97	230,8	
Итого за десятый день			35,74	32,72	155,65	1042,19	
Итого за период			331,36	341,01	1511,55	10579,71	
Среднее значение			33,1	34,1	151,1	1057,9	