

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

М.С.Пазюк

« 28 » 11 20 24 г.

приказ от « 28 » 11 20 24 г. № 205

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

**Десятидневное цикличное**  
**меню для детей в возрасте**  
**1 год 4 месяца-3 года**  
**с 10,5 часовым пребыванием**  
**в детском саду**

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №2  
 «Ивушка»  
 М.С.Пазюк  
 Приказ № 203 от «28» 11 20 24 г.



**ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК**

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 с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,72</b>	<b>6,73</b>	<b>40,32</b>	<b>257</b>	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,28</b>	<b>18,31</b>	<b>70,98</b>	<b>534,76</b>	
Полдник	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого полдник:</b>			<b>7,35</b>	<b>11,25</b>	<b>18,95</b>	<b>206,8</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>38,85</b>	<b>36,79</b>	<b>151,25</b>	<b>1093,56</b>	

## ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,66	15,13	145,3	206
	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,51</b>	<b>11,66</b>	<b>38,22</b>	<b>301,1</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Печенье	25	1,7	4,6	16,35	112,7	-
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>2,45</b>	<b>4,6</b>	<b>31,5</b>	<b>176,69</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	45
	Суп с крупой перловой	150	1,5	1,67	10,2	61,9	80
	Пюре картофельное	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 свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
<b>Итого обед:</b>			<b>19,09</b>	<b>13,13</b>	<b>79,23</b>	<b>509,52</b>	
Полдник	Сырники из творога	60	11,16	7,59	6,45	139	231
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
<b>Итого полдник:</b>			<b>13,81</b>	<b>9,92</b>	<b>17,76</b>	<b>216</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>45,86</b>	<b>39,31</b>	<b>166,71</b>	<b>1203,31</b>	

### ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,7	4,26	29,19	178	175
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,45</b>	<b>7,28</b>	<b>58,35</b>	<b>341</b>	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
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
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,64	121,9	314
	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	-
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
<b>Итого обед:</b>			<b>20,89</b>	<b>18,62</b>	<b>78,09</b>	<b>565,16</b>	
Полдник	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	465
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого полдник:</b>			<b>8,07</b>	<b>6,7</b>	<b>22,16</b>	<b>180,8</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>39,81</b>	<b>33</b>	<b>168,4</b>	<b>1130,96</b>	

## ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111	94
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,62</b>	<b>8,82</b>	<b>37,22</b>	<b>270</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>63,99</b>	
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
	Запеканка картофельная с печенью	195	11,03	20,33	30,89	267	291
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,01</b>	<b>28,11</b>	<b>79,48</b>	<b>574,2</b>	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	65	7,57	5,38	12,17	127	235
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
<b>Итого полдник:</b>			<b>7,64</b>	<b>5,39</b>	<b>19,27</b>	<b>156</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>40,02</b>	<b>42,32</b>	<b>151,12</b>	<b>1064,19</b>	



## ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

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	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,26</b>	<b>6,3</b>	<b>34,21</b>	<b>227</b>	
<b>II завтрак</b>	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	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
	Котлета рыбная любительская	80	10,11	3,17	8,01	101,25	256
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>20,42</b>	<b>10,68</b>	<b>75,31</b>	<b>480,8</b>	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
<b>Итого полдник:</b>			<b>7,89</b>	<b>10,32</b>	<b>33,87</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>36,97</b>	<b>27,7</b>	<b>153,19</b>	<b>1011,8</b>	

## ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,17	3,87	13,76	106	94
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,42</b>	<b>6,5</b>	<b>41,27</b>	<b>257</b>	
<b>II завтрак</b>	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	81
	Макаронные изделия отварные	120	3,41	3,61	21,15	134,76	317
	Биточки рубленые из птицы	75	9,1	8,33	5,95	135	306
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>20,03</b>	<b>17,74</b>	<b>80,88</b>	<b>568,62</b>	
Полдник	Запеканка из творога	60	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
<b>Итого полдник:</b>			<b>10,96</b>	<b>7,88</b>	<b>20,1</b>	<b>194,62</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>39,91</b>	<b>32,62</b>	<b>163,25</b>	<b>1115,24</b>	

## ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,41	116,4	314
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,9</b>	<b>9,15</b>	<b>36,7</b>	<b>269,4</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Зефир	20	0,1	0,02	16,2	66	-
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,85</b>	<b>0,02</b>	<b>31,35</b>	<b>129,99</b>	
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
	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 свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
<b>Итого обед:</b>			<b>22,06</b>	<b>14,77</b>	<b>62,56</b>	<b>473,75</b>	
Полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	34
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого полдник:</b>			<b>7,36</b>	<b>6,48</b>	<b>20,2</b>	<b>168,84</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>40,17</b>	<b>30,42</b>	<b>150,81</b>	<b>1041,98</b>	



## 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,57</b>	<b>6,63</b>	<b>34,89</b>	<b>234</b>	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,3	86
	Голубцы с мясом и рисом в сметанно-томатном соусе	135	10,13	6,38	15,02	158	297
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>15,34</b>	<b>9,99</b>	<b>63,87</b>	<b>408,05</b>	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	75	6,75	4,64	6,87	80	449
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
<b>Итого полдник:</b>			<b>6,82</b>	<b>4,65</b>	<b>13,97</b>	<b>109</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>31,13</b>	<b>21,67</b>	<b>122,53</b>	<b>795,05</b>	

## ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111	94
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,62</b>	<b>8,82</b>	<b>37,22</b>	<b>270</b>	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>63,99</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Суп 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
	Биточки рыбные запеченные	80	10,02	3,52	7,48	101,25	255
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
<b>Итого обед:</b>			<b>18,51</b>	<b>12,06</b>	<b>79,69</b>	<b>502,41</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	90	12,33	10,92	12,75	199	230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого полдник:</b>			<b>12,37</b>	<b>10,93</b>	<b>19,74</b>	<b>227</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>42,25</b>	<b>31,81</b>	<b>151,8</b>	<b>1063,4</b>	



**ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	3,61	3,8	12,62	99,3	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,72</b>	<b>35,24</b>	<b>235,3</b>	
<hr/>							
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого II завтрак:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<hr/>							
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Капуста тушеная	120	2,21	3,86	8,62	90,12	336
	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 сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого обед:</b>			<b>18,93</b>	<b>17,41</b>	<b>69,75</b>	<b>504,89</b>	
<hr/>							
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
<b>Итого полдник:</b>			<b>8,25</b>	<b>6,81</b>	<b>33,23</b>	<b>227</b>	
<hr/>							
<b>Итого за десятый день</b>			<b>35,92</b>	<b>31,34</b>	<b>148,02</b>	<b>1011,19</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>340,89</b>	<b>336,98</b>	<b>1527,08</b>	<b>10530,68</b>	
<b>Среднее значение</b>			<b>34</b>	<b>33,6</b>	<b>152,7</b>	<b>1053</b>	