

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №14» с.Спасское
(МКДОУ «Детский сад №14» с.Спасское)



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МКДОУ
«Детский сад №14» с.Спасское

Л.М. Шляхитской
Л.М. ШЛЯХИТСКОЙ
от 01.06.2023 № 53/6 - ОД

Основное (организованное) двухнедельное меню
для воспитанников с 1 года до 3 лет

с.Спасское

2023

Возрастная категория : 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1 (Понедельник)								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5.77	8.25	25.25	196.44		88
	Чай с сахаром, вареньем или мёдом	150	0.00	0	11.98	45.48		263
	Бутерброд с сыром	42	5.07	4.38	14.94	121.80		96
Итого за завтрак		342	10.84	12.63	52.17	363.72	25.98	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	110	0.55	0	12.1	55		537
Итого за второй завтрак		110	0.55	0	12.1	55	3.93	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	1.00	3.06	3.02	43.19		4
	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	150	1.86	4.73	13.96	105.54		38
	Котлеты или биточки рыбные	60	14.16	4.68	5.57	112.97		134
	Картофельное пюре	15	4.02	6.30	30.45	193.06		206
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.53	0.00	19.60	78.96		241
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
Итого за обед		450	23.50	19.13	82.85	588.02	42.00	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	80	7.38	8.66	2.70	47.65		110
	Кисломолочный продукт	150	4.34	3.88	18.60	124.00		21
	Пряник	30	3.12	1.56	23.04	137.40		40
Итого за уплотнённый полдник		260	14.84	14.09	44.34	309.05	22.07	
Итого за 1 день:		1162	49.73	45.85	191.46	1315.79	93.99	

Возрастная категория : 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду :10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2 (Вторник)								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5.87	9.03	22.58	192.99		93
	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	150	4.34	4.80	20.00	136.98		253
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		114
Итого за завтрак		330	12.52	14.73	57.52	408.57	29.18	
Второй завтрак	Соки овощные , фруктовые или ягодные	130	0.65	0.00	14.30	65.00		537
Итого за второй завтрак		130	0.65	0	14.3	65	4.64	
Обед	Суп рисовый	150	1.58	2.73	13.64	84.94		98
	Тефтели из говядины паровые	45	10.97	10.69	4.73	159.10		173
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.06	4.62	24.87	163.92		186
	Соус томатный	30	0.21	1.66	1.09	20.28		228
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	14.92	58.98		240
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
	Итого за обед		505	19.87	20.18	69.51	541.52	38.68
Уплотнённый полдник	Макароны отварные с сыром	115	6.42	6.34	24.42	183.59		220
	Чай с лимоном	150	0.05	0.01	12.13	47.13		260
	Булочка домашняя	60	7.27	7.72	42.38	261.32		274
Итого за уплотнённый полдник		325	13.73	14.07	78.93	492.04	35.15	
Итого за 2 день:		1290	46.77	48.98	220.26	1507.13	107.65	

Возрастная категория : 1-3 лет
 Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3 (Среда)								
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	6.52	8.76	28.37	216.84		4.14
	Какао с молоком (2 вар.)	150	4.56	5.06	19.44	137.83		249
	Бутерброд с маслом	35	2.34	5.03	14.98	116.00		16
Итого за завтрак		335	13.43	18.84	62.79	470.67	33.62	
Второй завтрак	Фрукты свежие	125	1.88	0.13	24.00	111.25		368
Итого за второй завтрак		125	1.88	0.13	24.00	111.25	7.95	
Обед	Огурец свежий	25	0.32	0.04	1.36	5.60		15
	Борщ из свежей капусты	150	2.66	4.75	15.95	114.57		27
	Жаркое по домашнему	150	16.41	9.76	30.89	275.44		276
	Компот из плодов или ягод сушёных	150	0.33	0.00	20.52	83.70		241
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
Итого за обед		505	21.64	14.91	78.98	533.61	38.12	
Уплотнённый полдник	Суфле из рыбы	50	9.48	4.26	2.39	77.18		341
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.09	0.00	27.15	105.00		233
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		114
Итого за уплотнённый полдник		230	11.88	5.16	44.48	260.78	18.63	
Итого за 3 день:		1195	48.82	39.04	210.24	1376.31	98.31	

Возрастная категория : 1-3 лет
 Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4 (Четверг)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.96	7.30	27.42	197.76		96
	Чай с молоком (2 вар.)	150	2.52	2.88	16.21	97.68		262
	Бутерброд с сыром	42	5.07	4.38	14.94	121.80		96
Итого за завтрак		342	13.55	14.56	58.56	417.24	29.80	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	130	0.65	0.00	14.30	65.00		537
Итого за второй завтрак		130	0.65	0	14.3	65	4.64	
Обед	Салат из свеклы с луком	40	0.90	2.05	5.96	43.13		22
	Суп картофельный	150	1.63	2.76	13.53	84.44		49
	Ёжики из мяса кур	50	17.21	10.40	18.74	221.91		177
	Соус томатный	30	0.31	0.85	1.77	16.14		228
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	14.92	58.98		240
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
Итого за обед		450	22.09	16.54	65.17	478.90	34.21	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога	80	13.21	10.59	25.84	234.96		117
	Молоко кипяченое	190	5.32	6.08	8.93	110.20		255
Итого за уплотнённый полдник		270	18.53	16.67	34.77	345.16	24.65	
Итого за 4 день:		1192	54.82	47.77	172.81	1306.30	93.31	

Возрастная категория : 1-3лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5 (Пятница)								
Завтрак	Каша " Дружба"	150	6.54	8.61	33.09	235.02		84
	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	150	4.34	4.80	20.00	136.98		253
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		114
	Итого за завтрак	330	13.18	14.31	68.03	450.60	32.19	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0.60	0.00	13.20	60.00		537
Итого за второй завтрак		120	0.60	0.00	13.20	60.00	4.29	
Обед	Салат из моркови	40	0.72	1.05	5.62	31.48		8
	Суп картофельный с бобовыми	150	2.73	2.74	13.91	90.34		36
	Котлеты, биточки шницели припущенные	60	14.42	10.57	5.90	168.32		178
	Макароны отварные	105	3.66	3.69	24.43	147.87		194
	Компот из яблок с лимоном	150	0.17	0.13	15.07	60.63		242
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
	Итого за обед	535	23.62	18.54	75.19	552.94	39.50	
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная жидкая	150	5.77	8.25	25.25	196.44		88
	Кисломолочный продукт	150	4.34	3.88	18.60	124.00		21
	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	75	7.30	7.72	51.49	298.39		561
Итого за уплотнённый полдник		375	17.41	19.84	95.34	618.83	44.20	
Итого за 5 день:		1360	54.81	52.70	251.76	1682.37	120.17	

Возрастная категория : 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6 (Понедельник)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6.10	8.30	27.61	207.90		39
	Чай с сахаром, вареньем или мёдом	150	0.00	0.00	11.98	45.48		263
	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.90	14.94	78.60		114
	Итого за завтрак	335	8.41	9.20	54.53	331.98	23.71	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	130	0.65	0.00	14.30	65.00		537
Итого за второй завтрак		130	0.65	0	14.3	65	4.64	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	45	0.71	2.11	4.60	40.22		6
	Суп картофельный с клёцками	150	3.92	3.60	23.93	135.00		37
	Котлеты или биточки рыбные	60	14.16	4.68	5.57	112.97		134
	Картофельное пюре	104	4.02	6.30	30.45	193.06		206
	Компот из плодов или ягод сушёных	150	0.53	0.00	19.60	78.96		241
	Хлеб ржаной	25	1.92	0.36	10.26	54.30		115
	Итого за обед	534	25.27	17.06	94.40	614.51	43.89	
Уплотнённый полдник	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5.87	9.03	22.58	192.99		93
	Кисломолочный продукт	150	4.34	3.88	18.60	124.00		21
	Вафли	30	0.96	0.84	24.30	105.00		40
Итого за уплотнённый полдник		330	11.17	13.75	65.48	421.99	30.14	
Итого за 6 день:		1329	45.50	40.00	228.71	1433.48	102.39	

Возрастная категория : 1-3лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7 (Вторник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.95	8.60	25.04	199.44		93
	Какао с молоком (2 вар.)	150	4.56	5.06	19.44	137.83		253
	Бутерброд с маслом	30	2.34	5.03	14.98	116.00		16
Итого за завтрак		330	12.85	18.68	59.47	453.27	32.38	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0.60	0.00	13.20	60.00		537
Итого за второй завтрак		120	0.60	0	13.2	60	4.29	
Обед	Салат из свежих помидоров	58	0.62	3.10	2.36	40.52		18
	Свекольник	150	2.49	4.73	16.48	114.70		34
	Омлет с мясом	100	16.68	16.66	2.70	156.65		114
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	14.92	58.98		240
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
Итого за обед		430	21.83	24.96	46.71	425.15	30.37	
Уплотнённый полдник	Чай с лимоном	150	0.05	0.01	12.13	47.13		260
	Пирожок печеный из сдобного теста с рисом и яйцом	75	8.34	8.44	45.97	278.07		562
Итого за уплотнённый полдник		225	8.39	8.45	58.10	325.20	23.23	
Итого за 7 день:		1105	43.67	52.09	177.47	1263.63	90.26	

Возрастная категория : 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя 2								
День 8 (Среда)								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5.27	8.25	25.78	196.74		93
	Кофейный напиток с молоком (1 вар.)	150	4.34	4.80	20.00	136.98		253
	Бутерброд с сыром	42	5.07	4.38	14.94	121.80		96
Итого за завтрак		342	14.68	17.43	60.72	455.52	32.54	
Второй завтрак	Фрукты свежие	125	1.88	0.13	24.00	111.25		368
Итого за второй завтрак		125	1.88	0.125	24	111.25	7.95	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.75	2.74	13.56	85.29		38
	Капуста тушёная с мясом, курой	105	12.81	8.61	6.72	155.44		336
	Компот из плодов или ягод сушёных	150	0.16	0.00	19.43	76.56		241
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
Итого за обед		435	16.64	11.70	49.97	371.59	26.54	
Уплотнённый полдник	Каша манная молочная жидкая	150	5.21	7.61	24.31	184.84		88
	Кисломолочный продукт	150	4.34	3.88	18.60	124.00		21
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2.36	0.90	24.06	115.80		10.4
Итого за уплотнённый полдник		345	11.90	12.39	66.97	424.64	30.33	
Итого за 8 день:		1247	45.10	41.64	201.66	1363.00	97.36	

Возрастная категория : 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5 -12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9 (Четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога	85	13.21	10.59	23.86	227.38		117
	Какао с молоком (2 вар.)	150	4.56	5.06	19.44	137.83		253
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		114
Итого за завтрак		265	20.08	16.55	58.24	443.82	31.70	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	130	0.65	0.00	14.30	65.00		537
Итого за второй завтрак		130	0.65	0	14.3	65	4.64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2.33	4.72	12.65	101.82		35
	Котлеты, биточки шницели припущенные	60	15.44	9.12	5.63	158.36		178
	Картофельное пюре	104	4.02	6.30	30.45	193.06		206
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	10.92	43.82		240
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
Итого за обед		494	23.84	20.63	69.92	551.36	39.38	
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной	40	1.34	5.14	8.92	84.40		1
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	150	0.00	0.00	11.98	45.48		263
	Печенье	30	6.96	2.28	23.04	137.40		40
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
	Фрукты свежие	110	0.44	0.44	10.78	49.50		368
Итого за уплотнённый полдник		250	10.66	8.22	64.98	371.08	26.51	
Итого за 9 день:		1139	55.23	45.39	207.43	1431.26	102.23	

Возрастная категория : 1-3 лет
 Длительность пребывания детей в детском саду : 10,5-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	%	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10 (Пятница)								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	5.95	8.60	25.04	199.44		25
	Кофейный напиток с молоком (2 вар.)	150	4.34	4.80	20.00	136.98		253
	Бутерброд с маслом	35	2.34	5.03	14.98	116.00		16
	Итого за завтрак	335	12.62	18.42	60.02	452.42	32.32	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые или ягодные	130	0.65	0.00	14.30	65.00		537
Итого за второй завтрак		130	0.65	0	14.3	65	4.64	
Обед	Салат из зелёного горошка с луком репчатым	40	2.18	2.13	4.75	46.43		24
	Суп картофельный	150	1.63	2.76	13.53	84.44		49
	Котлеты ,биточки, шницели припущенные	60	14.41	9.57	5.81	158.92		178
	Рис отварной	110	2.47	3.65	25.02	145.42		191
	Соус томатный	30	0.21	1.66	1.09	20.28		228
	Компот из яблок с лимоном	150	0.17	0.13	15.07	60.63		242
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	10.26	54.30		115
	Итого за обед	570	22.99	20.26	75.52	570.42	40.74	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога запечённые	60	9.33	7.73	20.44	172.00		130
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.09	0.00	27.15	105.00		233
	Итого за уплотнённый полдник	210	9.42	7.73	47.59	277.00	19.79	
Итого за 10 день:		1245	45.69	46.41	197.44	1364.84	97.49	
Среднее значение за период:		1226.4	49.01	45.99	205.92	1404.41	100.32	

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч. 1,2 (Пермская государственная медицинская академия 2004 г.)

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей проф. А.Я. Перевалова , составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., и др., 7-е издание с дополнениями ,2013 г. Уральский региональный центр питания,2013 г. (интернет)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях ,2011 г. (интернет).

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного , В.А.Тутельяна Москва ДеЛи Плюс ,2016 г. (интернет).