



Заведующий МБДОУ д/с № 1

«Родничок» г. Охи

М. Г. Филиппова

Филиппова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для детей в возрасте с 1,5 до 3 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 1 «Родничок» г. Охи
(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»)



День:	День первый										
Неделя	Первая										
Сезон	Осенне - зимний										
Категория:	Обучающиеся ДОУ										
	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	
	ЗАВТРАК										
	Каша жидкая (пшеничная)	№ 199	180	4,03	4,3	22,23	147,51				
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180	2,77	2,4	12,76	83,99				
	Бутерброд с маслом	№ 1	20/5	3,99	5,67	15,17	120,5				
	Всего за завтрак		385	10,79	12,37	50,16	352				
	ЗАВТРАК 2										
	Сок фруктовый	№ 418	100	2,1	-	10,17	70				
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	-	10,17	70				
	ОБЕД										
	Суп с мясными фрикадельками	№ 129	180	1,49	4,67	10,64	82				
	Омлет паровой с мясом	№ 238	110	10,6	9,32	32,13	213,23				
	Салат из свежих огурцов	№ 13	40	0,3	2,44	0,95	26,92				
	Компот из свежих плодов (яблоки)	№ 390	150	0,14	0,014	17,91	73,2				0,035
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,2	9,66	47,33				
	Хлеб ржаной	-	30	1,98	0,36	10,02	52				
	Всего за обед		540	16,09	17,04	70,67	494,68				
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	№ 420	200	2,39	2,5	16,0	66,0				
	Печенье	-	20	1,81	2,2	4,3	116,2				
	Всего за полдник		220	4,2	4,7	20,3	140,1				
	УЖИН										
	Сырники из творога	№ 245	150	7,88	9,00	24,1	173,97				
	Сметанный соус	№ 385	60	0,95	3,31	2,98	88,08				
	Компот из свежих ягод	№ 393	180	0,08	0,08	10,84	108,8				
	Хлеб пшеничный	№ 1	20	1,58	0,2	9,66	47,33				
	Всего за ужин		410	10,42	12,59	47,58	348,9				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	43,6	46,7	198,88	1405,68				0,035

День второй

Неделя	первая												
Сезон	Осенне-зимний												
Категория	Обучающиеся ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Каш вязкая из гречки	№ 182	200	5,42	5,96	24,13	166,75						
	Бутерброд с сыром	№ 3	20/5	1,3	3,03	11,07	76,476						
	Какао с молоком	№ 416	180	3,78	3,26	15,55	106,79						
	Всего за завтрак		405	10,5	12,25	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Фрукты яблоко / мандарины	№386	100	2,1	0,48	10,15	70						
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	0,48	10,15	70						
	ОБЕД												
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	№ 86	180	2,23	3,34	13,91	122,56						
	Котлеты рыбные запеченные	№ 271	40	5,93	7,85	12,51	123,13						
	Картофельное пюре	№ 339	70	2,21	3,89	14,71	111,26						
	Салат из свежих помидоров с луком	№ 14	40	0,35	0,8	2,18	10,68						
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150	0,42	0,01	8,06	31						0,035
	Хлеб пшеничный	№ 1	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной	№ 1	30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		530	14,7	16,45	71,05	490						0,035
	ПОЛДНИК												
	Йогурт	№ 401	180	2,3	2,5	14,8	97,4						
	Пирожок печенный из дрожжевого теста (с фаршем №449-500)	№ 437	50	1,9	2,2	5,5	42,6						
	Всего за полдник		230	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Макаронные изделия отварные с маслом	№ 219	150	4,87	5,03	15,83	132,2						
	Птица тушенная	№ 318	90	3,88	7,9	15,12	91,5						
	Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,20	40						
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего ужин		440	10,45	13,15	50,81	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	41,95	47,03	203,06	1400						0,035

День:	День третий												
Неделя	Первая												
Сезон	Осенне-зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда	№	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Каша жидкая Манная	№ 199	200	6,46	4,98	20,33	119,87						
	Чай с молоком или со сливками	№ 413	200	2,9	5,41	17,3	140						
	Бутерброд с джемом	№ 2	20/5	1,14	1,78	13,12	104,13						
	Всего за завтрак		405	10,5	12,17	50,75	450						
	ЗАВТРАК 2												
	Яблоко	№ 386	120	2,8	0,48	13,5	90						
	Всего за 2 завтрак		120	2,8	0,48	13,5	90						
	ОБЕД												
	Борщ с картофелем	№ 64	180	2,46	5,04	10,97	60,17						
	Запеканка из печени с рисом	№ 311	120	7,78	9,78	30,66	78,46						
	Салат из моркови	№ 42	30	0,48	1,06	1,68	9						
	Компот из свежих ягод (клюква)	№ 393	150	0,42	0,01	8,06	31						0,035
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		530	14,7	16,45	71,05	490						0,035
	ПОЛДНИК												
	Печенье		20	2,2	2,68	17,27	59						
	Кефир 2,5%	№ 420	180	2,0	2,02	3,03	81						
	Всего за полдник		200	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Картофель отварной	№ 136	110	6,36	6,15	18,68	129,86						
	Рыба запеченная	№ 268	90	0,56	1,99	2,34	29,64						
	Сок фруктовый	№ 418	200	4,2	4,7	20,34	70						
	Хлеб пшеничный	№ 1	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		420	10,5	13,04	51,02	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	42,7	46,84	206,62	1400						0,035

День четвертый

Неделя	Первая												
Сезон	Осеннее-зимний												
Категория	Обучающиеся ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Каша жидкая пшеничная	№ 199	200	3,79	3,88	22,82	145,55						
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180	2,77	2,4	12,76	83,99						
	Бутерброд с маслом	№ 1	20/5	3,99	5,67	15,17	120,5						
	Всего за завтрак		405	10,5	11,95	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Яблоко	№ 386	110	2,1	0,48	10,15	70						
	Всего за 2 завтрак		110	2,1	0,48	10,15	70						
	ОБЕД												
	Суп Картофельный с крупой (пшено)	№ 86	180	2,98	3,67	20,29	150,25						
	Тефтеля мясная	№ 304	90	6,62	4,68	10,34	163,75						
	Салат из овощей с морской капустой	№ 49	60	1,12	8,25	12,68	59,04						
	Компот из свежих плодов	№ 390	150	0,42	0,01	8,06	31						0,035
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		530	14,7	17,17	71,05	503,87						0,035
	ПОЛДНИК												
	Молоко кипяченое	№ 419	180	1,82	2,5	7,58	85						
	Ватрушка	№ 441	60	2,38	2,2	12,72	55						
	Всего за полдник		240	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Макароны отварные с сыром	№ 220	180	8,24	9,14	34,40	142,44						
	Салат из свежих огурцов	№ 13	50	0,37	3,05	1,19	33,65						
	Кисель из плодов свежих ягод	№ 396	150	0,3	0,18	22,15	90,8						
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		400	10,5	12,75	50,75	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	42	47,05	203	1400						0,035

День пятый

Неделя	Первая												
Сезон	Осенне-зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Каша жидкая (ячневая)	№ 182	200	2,73	2,97	20,03	122,71						
	Какао с молоком	№ 416	180	3,78	3,26	15,55	106,79						
	Бутерброд с маслом , сыр	№ 1,7	20/5/10	3,99	5,67	15,17	120,5						
	Всего за завтрак		405	10,5	11,9	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Сок фруктовый	№ 418	100	2,1	-	10,17	70						
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	-	10,17	70						
	ОБЕД												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 88	180	1,94	4,51	12,34	169,88						
	Жаркое по домашнему	№ 292	120	8,1	8,13	29,28	177,8						
	Салат из свежих помидор с луком	№ 14	40	0,48	5,24	1,71	19,95						
	Компот из апельсинов или мандаринов	№ 392	150	0,42	0,01	8,06	31						0,035
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		540	14,5	18,45	71,07	497,96						0,035
	ПОЛДНИК												
	Кисель из плодов или свежих ягод	№ 396	200	0,13	0,1	9,01	108,8						
	Вафли	-	30	4,07	4,6	11,29	31,2						
	Всего за полдник		230	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Оладьи с джемом	№ 432	180/40	8,86	12,53	131,10	181,9						
	Чай с сахаром	№ 411	180	0,06	0,02	9,99	97,6						
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		420	10,5	11,75	50,75	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	41,8	46,8	203,04	1400						0,035

День шестой

Неделя	Вторая												
Сезон	Осенне- зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Каша вязкая овсяная (геркулес)	№ 182	200	9,06	9,88	15,48	165,07						
	Бутерброд с джемом	№ 2	20/5	1,14	1,78	13,12	104,13						
	Чай с лимоном	412	180	0,3	0,7	22,15	80,8						
	Всего за завтрак		405	10,5	12,36	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Яблоко свежее	№ 386	110	2,1	0,48	10,15	70						
	Всего за 2 завтрак		110	2,1	0,48	10,15	70						
	ОБЕД												
	Суп картофельный с бобовыми	№ 87	180	2,95	5,65	21,75	86,55						
	Гуляш из отварного мяса	№ 293	50	5,42	7,45	6,65	191						
	Макаронные изделия отварные	№ 218 №219	70	2,18	0,57	14,53	72,38						
	Салат из картофеля с зеленым горошком	№ 26	30	0,17	2,45	1,49	10,88						
	Компот из свежих ягод (вишневый)	№ 393	150	0,42	0,01	8,06	31						0,035
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		540	14,7	16,69	72,16	491,14						0,035
	ПОЛДНИК												
	Кефир 2,5%	№ 420	180	2,0	2,02	3,03	81						
	Гренки с сыром	№125	40	2,0	2,5	17,27	59						
	Всего за полдник		220	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Пудинг из творога с яблоком	№ 254	140	7,81	7,12	14,03	116,59						
	Сметанный соус	№ 385	60	0,95	3,31	2,98	88,08						
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	200	0,16	2,12	24,08	98,0						
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		420	10,5	12,75	50,75	350						0,035
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	42	46,98	204,11	1400						

День седьмой

Неделя	Вторая												
Сезон	Осеннее - зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2		
	ЗАВТРАК												
	Каша вязкая рисовая	№ 182	200	3,74	3,99	22,82	145,51						
	Бутерброд с маслом	№ 1	20/5	3,99	5,98	15,17	120,5						
	Кофейный напиток с молоком	№ 414	180	2,77	2,4	12,76	83,99						
	Всего за завтрак		405	10,5	12,37	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Сок фруктовый	№ 418	100	2,1	-	10,17	70						
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	-	10,15	70						
	ОБЕД												
	Щи из свежей капусты с картофелем	№ 73	180	1,25	3,91	6,11	81,02						
	Суфле из рыбы	№ 284	100	8,32	7,29	13,78	156,1						
	Икра свекольная	№ 55	60	1,41	2,97	7,40	60,06						
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	200	0,16	2,12	24,08	98,0					0,035	
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		540	14,7	16,85	71,05	494,51					0,035	
	ПОЛДНИК												
	Ряженка	№ 420	180	1,82	2,5	3,01	52						
	Булочка домашняя	№ 452	50	2,2	2,2	17,03	59						
	Всего за полдник		230	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Каша рассыпчатая (гречневая)	№ 330	120	6,87	5,87	20,91	127,5						
	Бефстроганов из отварного мяса	№294	100	1,75	6,56	9,98	45,17						
	Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,20	40						
	Хлеб пшеничный	№ 1	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		420	10,5	12,65	50,75	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	42	46,57	203	1400					0,035	

День восьмой

Неделя	Вторая												
Сезон	Осеннее зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Суп молочный с макаронными изделиями	№ 100	200	5,75	4,32	18,83	119,87						
	Чай с молоком или со сливками	№ 413	180	2,6	4,87	15,57	126						
	Бутерброд с маслом ,джемом	№ 2	20/5/15	2,15	2,87	16,35	104,13						
	Всего за завтрак		420	10,5	12,06	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Мандарин	№ 371	100	2,1	0,48	10,15	70						
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	0,48	10,15	70						
	ОБЕД												
	Суп картофельный с клёцками	№ 91	180	1,48	4,94	18,05	155,23						
	Плов из птицы	№ 321	100	9	9,74	21,72	160						
	Салат из картофеля с солеными огурцами	№ 23	50	0,68	2,6	4,28	43,3						
	Компот из свежих ягод	№ 393	150	0,42	0,01	8,06	31						0,035
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		530	15,14	17,85	71,79	488,86						0,035
	ПОЛДНИК												
	Кефир 2,5%	№ 420	180	1,8	2,5	14,8	97,4						
	Печенье	-	40	2,4	2,2	5,5	42,6						
	Всего за полдник		220	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Голубцы ленивые	№ 315	200	4,72	7,12	20,75	232,67						
	Сок фруктовый	№ 418	200	4,2	4,70	20,34	70						
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		420	10,5	12,02	50,75	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	42,44	47,11	203,74	1400						0,035

День девятый

Неделя	Вторая												
Сезон	Осеннее-зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Запеканка из творога, соус сметанный	№ 251,385	40/120	7,78	6,56	9,52	156						
	Бутерброд с маслом , сыр	№ 1,7	20/5/10	3,99	5,67	15,17	120,5						
	Кофейный напиток с молоком	№414	180	0,12	0,02	10,20	40						
	Всего за завтрак		395	10,5	12,25	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Яблоко свежее /груша свежая	№ 386	110	2,1	0,48	10,15	70						
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	0,48	10,15	70						
	ОБЕД												
	Борщ летний	№ 70	180	4,7	2,5	9,5	105,86						
	Картофельное пюре	№ 339	80	5,85	11,31	20,20	178,89						
	Котлеты рубленые	№ 299	90	6,62	4,68	10,34	163,75						
	Салат из свежих огурцов	№13	40	0,45	2,47	1,89	35,64						
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150	0,14	0,014	17,91	73,2						0,035
	Хлеб пшеничный	№ 1	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной	№ 1	30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		530	14,7	16,85	69,18	492,92						0,035
	ПОЛДНИК												
	Молоко кипяченое	№ 419	180	1,82	2,5	7,58	85						
	Сдоба обыкновенная	№ 449	50	2,38	2,2	16,5	88						
	Всего за полдник		230	4,2	4,7	20,3	140						
	УЖИН												
	Омлет натуральный	№ 229	160	5,2	5,84	25,35	135						
	Икра кабачковая	№ 57	60	0,95	3,31	2,98	88,08						
	Чай с лимоном	№ 412	180	2,77	2,4	12,76	83,99						
	Хлеб пшеничный	№1	20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		440	10,5	11,75	50,75	354,5						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	42	46,03	201,13	1407,42						0,035

День десятый

Неделя	вторая												
Сезон	Осеннее зимний												
Категория	Воспитанники ДОУ												
	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК												
	Каша жидкая овсяная	№ 199	200	2,73	3,15	20,03	122,71						
	Какао с молоком	№ 416	180	3,78	3,26	15,55	106,79						
	Бутерброд с маслом	№ 1	20/5	3,99	5,67	15,17	120,5						
	Всего за завтрак		440	10,5	12,08	50,75	350						
	ЗАВТРАК 2												
	Сок фруктовый	№ 418	100	2,1	-	10,17	70						
	Всего за 2 завтрак		100	2,1	-	10,15	70						
	ОБЕД												
	Суп с рыбными консервами	№ 95	150	6,06	5,04	10,6	130,35						
	Бефстроганов из отварного мяса	№294	60	2,75	5,78	9,98	64,69						
	Каша рассыпчатая	№ 330	80	0,5	1,78	3,45	21,13						
	Салат летний	№16	40	1,67	2,4	3,26	76,5						
	Компот из сушеных фруктов	№ 394	150	0,16	2,12	24,08	98,0				0,035	0,035	
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52						
	Всего за обед		530	14,7	17,68	71,05	490					0,035	
	ПОЛДНИК												
	Кисель из плодов или ягод свежих	№ 396	180	2,2	2,5	3,8	81						
	Вафли	-	30	2,2	2,21	16,5	60						
	Всего за полдник		230	4,2	4,71	20,3	141						
	УЖИН												
	Макароны с сыром	№ 220	120/5/15	8,8	11,98	30,89	293,56						
	Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,20	40						
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,33						
	Всего за ужин		410	10,5	12,2	50,75	350						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	42	46,67	203	1401					0,035	
	Химический состав за плановый период			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
	В среднем за 10 дней		16880	422,49	467,78	2029,58	14013,80					0,35	

	В среднем за 1 день на 1 ребёнка		1688	42,25	46,77	202,95	1401,38					0,035
--	---	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--	--	--------------