

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
детским садом «Василек» д. Подгорцы



Е.М.Медведева

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

от 1 года до 3 лет

в муниципальном казенном дошкольном образовательном
учреждении детском саду «Василек» д. Подгорцы

Юрьянского района Кировской области

С 1.09.2023 по 28.02.2024г.

Осень - зима

2023 -2024 год

Присл паци	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.2	19	130.7	54-27к
	Чай с молоком и сахаром	170	1.36	1	8.1	43.3	54-4гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.17	0.47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.34	14.76	70.5	№122
Итого за завтрак		355	7.64	5.54	41.86	262.5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4.8	24	
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.6	14.6	71	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3.05	2.9	40.75	54-8з
	Суп гороховый (вариант2)	150	4.89	2.1	11.19	83.2	54-25с
	Плов из отварной говядины	160	12.27	11.7	30.9	278.6	54-11м
	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.1	7.44	31.1	54-32хн
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		530	21.07	17.55	69.13	513.65	
Полдник	Рагу из овощей	120	2.2	5.9	10.9	106.7	54-9г
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	54-13хн
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№122
Итого за полдник		290	4.22	6.26	32.14	202.7	
Итого за день		1325	33.53	29.95	157.73	1049.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	4	23.03	119.2	14/4
	Кофейный напиток с молоком	170	3.29	2.49	9.6	73.1	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		350	9.74	10.37	44.98	284.15	
Второй завтрак	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	Пром.
	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4.8	24	Пром.
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.5	15.1	71	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	30	2.55	2.05	2.15	44.4	2/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.47	4.2	4.29	69.15	54-1с
	Гуляш из говядины	50	8.42	8.17	2	116	54-2м
	Картофельное пюре	110	2.38	3.85	14.48	102.2	54-11г
	Компот из кураги и изюма	150	0.2	0	13.8	53.3	4/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		530	20.32	18.87	53.42	465.05	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	10.3	6.2	17.5	166.3	54-2г
	Снежок	150	3.9	3.75	16.5	77	Пром.
Итого за полдник		250	14.2	9.95	34	243.3	
Итого за день		1280	44.86	39.69	147.5	1063.5	

Порядок № блюда	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.13	3.4	13.4	100.7	54-19к
	Какао с молоком	170	4	3.06	10.77	85.3	54-21гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.7	0.47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.34	14.76	70.5	№122
Итого за завтрак		355	12.11	7.27	38.93	274.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0.8	0.8	19.2	96	Пром.
Итого за второй завтрак		200	0.8	0.8	19.2	96	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0.4	4.5	2.75	53	30/1
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	150	0.98	2.73	6.57	54.7	54-14с
	Суфле рыбное (минтай)	60	10.3	4.44	2.64	91.44	54-8р
	Рис отварной	110	2.75	3.5	26.8	149.2	54-6г
	Компот из яблок и изюма	150	0.2	0	13.8	53.3	2/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		540	17.93	15.77	69.26	481.64	
Полдник	Омлет с морковью	100	7.4	10	3.5	134	54-3о
	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№122
Итого за полдник		270	9.12	10.16	18.24	201.1	
Итого за день		1365	39.96	34	145.63	1053.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша ассорти молочная (рис + греча) с маслом сливочным	150	3.83	4.43	18.53	122.8	18/4
	Чай с молоком и сахаром	170	1.36	1	7	43.3	54-4гн
	Масло сливочное порциями	5	0.5	3.6	0.05	33.05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.17	0.47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		355	8.76	9.78	37.88	275.95	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.05	15.6	54-21з
	Суп с рыбными консервами(сайра)	150	4.43	5.07	9.4	100.95	54-27с
	Суфле из курицы	50	11.12	4.58	0.25	86.9	54-22м
	Макаронны отварные	110	3.9	3.58	24.02	144.3	54-1г
	Компот из яблок и кураги	150	0.2	0	11.8	53.3	1/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		530	23.55	13.93	65.22	481.05	
Полдник	Запеканка морковная	100	3.16	3.87	14.8	106.5	39/3
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№122
Итого за полдник		270	4.83	7.33	24.79	156.8	
Итого за день		1255	37.54	31.44	137.69	960.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4.37	4.7	20.37	142	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	170	3.29	2.49	9.6	73.1	54-23гн-
	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		350	9.61	11.07	42.32	306.95	
Второй завтрак	Груша	100	0.4	0.3	9.8	47	
	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4.8	24	
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.5	14.6	71	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	30	0.4	3	1.8	36.2	54-9з
	Суп картофельный с клецками	150	3.47	2.46	8.55	70.2	54-6с
	Бефстроганов из отварной говядины	50	7.42	7.75	1.17	104.6	54-1м
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.05	4.58	26.4	171.38	54-4г
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	13.7	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		530	21.04	20.54	46.99	516.38	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.8	85	400
	Печенье	12	1.18	1.18	8.16	49	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.34	14.76	70.5	№122
	Конфеты шоколадные	12	0.36	1.26	9.18	49.68	
Итого за полдник		204	8.42	6.88	39.9	254.18	
Итого за день		1234	39.67	38.99	143.81	1148.51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.4	20	140.5	54-20к
	Чай с молоком и сахаром	170	1.36	1	8.1	43.3	54-4гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.7	0.47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.34	14.76	70.5	№122
Итого за завтрак		355	10.67	6.21	42.86	272.3	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4.9	24	
Итого за второй завтрак		150	0.4	0.6	14.7	71	
Обед	Винегрет с растительным маслом	30	0.3	2.65	2.05	33.55	54-16з
	Суп из овощей	150	1.1	1.47	6.1	41.64	54-17с
	Говядина отварная	60	17	13.7	0.4	192.7	54-24м
	Капуста тушеная	110	2.75	3.2	10.7	83.23	54-8г
	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.1	7.44	31.1	54-32хн
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		540	24.56	21.72	43.39	462.22	
Полдник	Омлет натуральный	50	4.25	6	1.1	75.15	54-1о
	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	400
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	№122
Итого за полдник		220	10.37	10.26	18.54	207.15	
Итого за день		1265	47.7	38.79	119.49	1012.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.1	4.4	24.1	156.24	54-23к
	Кофейный напиток с молоком	170	3.29	2.49	9.6	73.1	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		350	10.34	10.77	46.05	321.19	
Второй завтрак	Груша	100	0.4	0.3	9.8	47	
	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4.9	24	
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.5	14.7	71	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0.5	2	3.1	32	4/1
	Свёкольник со сметаной	150	3.45	1.98	8.1	64.34	53-18с
	Биточек из говядины	60	11	10.5	9.9	177	53-6м
	Горошница	110	10.6	0.9	24.8	150.15	53-21г
	Компот из кураги и изюма	150	0.2	0	13.7	53.3	4/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		540	29.05	15.98	76.3	556.79	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	15.3	7.2	10.25	166.8	54-4г
	Снежок	150	3.9	3.75	16.5	77	
Итого за полдник		250	19.2	10.95	26.75	243.8	
Итого за день		1290	59.19	38.2	163.8	1192.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая (вариант2)	150	3.4	4.2	18.2	125.4	54-26к
	Какао с молоком	170	4	3.06	10.77	85.3	54-21гн
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.7	0.47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		350	11	8.01	41.27	287.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0.8	0.8	19.6	96	
		200	0.8	0.8	19.6	96	
Итого за второй завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.4	2.3	22.8	54-13з
	Рассольник ленинградский	180	4.27	5.22	12.2	113	54-3с
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	6.3	1.56	2.76	51	6/7
	Картофельное пюре	130	2.8	4.6	17.1	120.8	54-11г
	Компот из яблок и изюма	180	0.2	0	16.6	64	2/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		620	17.27	13.38	67.66	451.6	
Полдник	Сыр твердых сортов в нарезке	3	1	0.28	0	10.8	54-1з
	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24	144.28	54-1г
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
Итого за полдник		263	5.1	3.88	29	175.98	
Итого за день		1433	34.17	26.07	157.53	1011.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша " Дружба"	150	3.78	4.4	18.1	126.6	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	170	1.36	1	7	43.3	54-4гн
	Масло сливочное порциями	3	0.03	2.16	0.03	19.8	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.17	0.47	0	18	54-1з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		353	8.24	8.31	37.43	266.5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
		100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак							
Обед	Горошек зеленый	30	0.85	0.05	1.75	11.05	54-20з
	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.4	87.66	54-11с
	Пудинг из говядины	60	13.92	13.92	0.6	183.24	54-13м
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7.42	7.75	1.17	171.38	54-4г
	Компот из яблок и кураги	150	0.2	0	11.8	53.3	1/10
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	80	№123
Итого за обед		540	29.39	26.62	40.42	547.23	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4.9	2.7	32.2	172.9	54-13в
	Чай сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	54-2гн
Итого за полдник		210	5.1	2.7	37.1	193	
Итого за день		1203	43.13	38.03	124.75	1053.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.53	18.5	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	170	3.29	2.49	9.6	73.1	54-23гн
	Масло сливочное порциями	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.28	12.3	58.8	№122
Итого за завтрак		350	10.34	11.97	40.48	183.45	
Второй завтрак	Груша	100	0.4	0.3	9.8	47	
	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4.9	24	
Итого за второй завтрак		150	0.6	0.5	14.7	71	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0.8	3.1	3.1	42.9	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями(вариант2)	150	3.6	1	11.66	75.6	54-24с
	Курица отварная	60	19.3	1.7	0.7	92.9	54-21м
	Гарнир овощной сборный	130	3.4	3.4	14.4	102.2	36/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	13.7	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	80	№123
Итого за обед		560	9.94	9.64	59.96	447.6	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	400
	Печенье	12	1.18	1.18	8.16	49	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.34	14.76	70.5	№122
	Конфеты шоколадные	12	0.36	1.26	9.18	49.68	
Итого за полдник		204	8.42	6.88	39.7	254.18	
Итого за день		1264	29.3	28.99	154.84	956.23	

У ПИЩЕВАЯ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Среднее значение за период	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	40.91	34.415	145.277	1050.239

УЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ
ПО СЕЗОНАМ ИЛИ ВРЕМЕНАМ ГОДА

от 1 июля 2024 г.

составлен в соответствии с требованиями к учетным документам
по сезону (время года) А. Шестерова

г. Курск, Курская область

№ 23 от 28.07.2024 г.

Осень - 2024

1213-3824-001