



*Основное (организованное) меню
на осенне-зимний период 2024-2025г.г.
для детей
от 1 до 3 лет*

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад Колосок
И.В. Семена

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 1 (Понедельник)

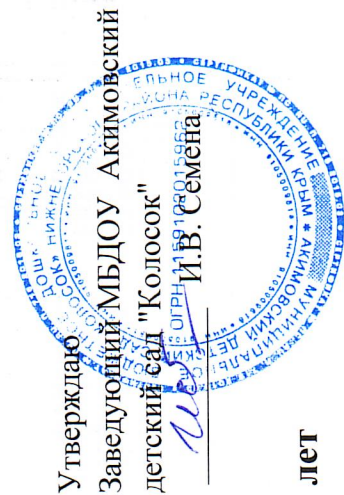
Дань 1 (по рецептуре)												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,045	0,15	0,68	112,37	0,19	94/1	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Печенье	18	1,36	1,76	13,39	75,06	0,014	0,01	0	5,22	0,38	14	
Итого:		5,01	5,58	33	201,17	0,059	0,16	0,7	125,59	0,76		
Второй завтрак												
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029	0,02	9,8	18,62	2,16	368	
Обед												
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,56	0,007	0,001	3,8	14,06	0,53	33	
Рассольник ленинградский со сметаной	180\4	1,52	4,28	12,08	93,42	0,071	0,047	5,44	22,56	0,71	76	
Котлеты рыбные запеченные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	255	
Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,4	126,04	0,11	0,07	14,7	11,2	0,91	318	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещ., мг.			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12		12
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	13,44		55,22	0	0	0,3	23,65	0,91	376		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2		
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08		59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2		
Итого:		16,28	13,235	74,68		497,61	0,346	0,203	24,42	105,65	5,46			

Полдник

Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0,18	0	22	1	213		
Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	3,75	34,77		187	0,05	0,04	0,03	12,4	0,87	454		
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15		64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	399		
Итого:		9,33	8,35	50,2		314	0,1	0,24	3,03	44,9	3,97			
Всего за 1 день:		31,01	27,555	167,48		1055,9	0,534	0,623	37,95	294,76	12,35			

Медицинская сестра  Л.Н. Кургнзорова



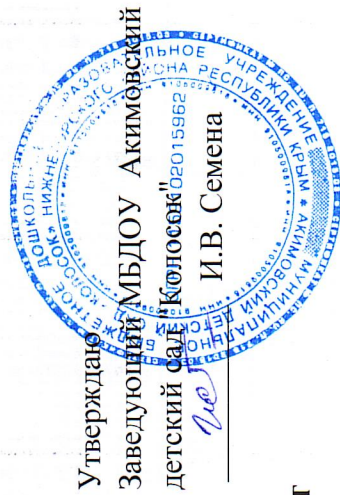
Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Каша геркулесовая жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133	0,09	0,03	0	14	0,83	185\3	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Печенье	18	1,36	1,76	13,39	75,06	0,014	0,01	0	5,22	0,38	14	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,03	0,07	88	0,1	7	
Итого:		6,57	9,73	39,61	270,87	0,104	0,07	0,09	115,22	1,5		
Второй завтрак												
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029	0,02	9,8	18,62	2,16	368	
Обед												
Огурцы консервированные	40	0,3	0	0,75	5,04	0	0	0	9,2	0,24	10	
Суп картофельный с клёцками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	0,058	0,038	4,14	16,9	0,59	85	
Котлеты рубленые	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89	282\2	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	91,43		0,03	0,04	20,59	66,54		0,9	336
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81		0	0	0,02	8		0,19	392
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,068	0,03	0	13,13		1,46	12/2
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17		0,04	0,015	0	5,75		0,5	13/2
Итого:		17,22	13,66	58,86	429,47	0,246	0,203	24,75	130,12	4,77			
Полдник													
Драчена	60	6,42	8,77	3,96	120		0,05	0,25	0,21	51,2		1,32	228
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6		0,02	0,024	2,8	11		0,16	8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		0,032	0,012	0	4,6		0,4	13
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24		0,02	0,06	0,28	95,5		0,06	396
Итого:		10,91	13,99	32,2	312,17	0,122	0,346	3,29	162,3	1,94			
Всего за 2 день:		35,09	37,77	140,27	1055,63	0,501	0,639	37,93	426,26	10,37			

Медицинская сестра  Л.Н. Куртнезерова



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 3 (Среда)

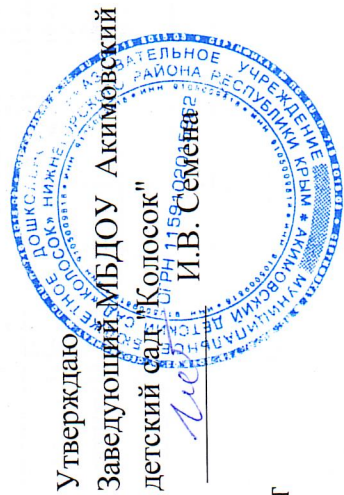
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.		Витамины,мг.			Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы	B1		B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		12
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,065	0,152	0,68	121,22	0,38			93
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19			392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4			13
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01			6
Итого:		7,09	7,75	30,85	216,04	0,098	0,17	0,7	135,02	0,98			
Второй завтрак													
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029	0,02	9,8	18,62	2,16			368
Обед													
Салат из огурцов консервированных с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	0,01	0,008	2,22	9,31	0,24			19
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,28	9,85	85,86	0,05	0,049	12,8	47,02	1,09			59
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,06	0,06	0,41	15,5	1,33			304

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещества			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Кисель из повидла	150	0,066	0	16,7	67,05	0,002	0,003	0,056	7,88	0,22	383	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
Итого:		22,926	12,74	76,45	514,2	0,23	0,165	15,486	98,59	4,84		

Полдник

Запеканка из творога	50	8,77	6,05	9,19	132,53	0,03	0,13	0,12	73,7	0,35	237
Какао с молоком	150	3,15	2,72	121,96	92,98	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	397
Итого:		11,92	8,77	131,15	225,51	0,07	0,27	1,32	188,4	0,76	
Всего за 3 день:		42,326	29,65	248,05	998,87	0,427	0,625	27,306	440,63	8,74	

Медицинская сестра *К. А. Курочкина*



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Колосок"
И.В. Семенова

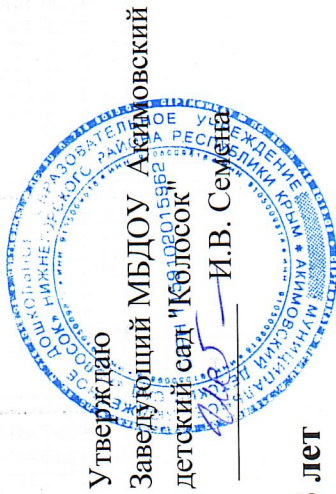
Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вел.			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный манный	150	3,9	3,81	12,32	99,15	0,05	0,147	0,68	120,11	0,19	94/4	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Печенье	18	1,36	1,76	13,39	75,06	0,014	0,01	0	5,22	0,38	14	
Итого:		5,3	5,58	32,7	201,02	0,064	0,157	0,7	133,33	0,76		
Второй завтрак												
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1		399
Обед												
Огурцы консервированные	40	0,3	0	0,75	5,04	0	0	0	9,2	0,24		10
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02	0,16	0,052	4,19	27,44	1,46		81
Рыба, запеченная в омлете	80	9,81	3,15	1,75	75	0,06	0,65	0,13	30,3	0,74		249

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.				Минеральные веи			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C		Ca	Fe		
1	2	3	4	5		6		7	8	9	10	11	12	
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35		122,73		0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	321	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99		26,81		0	0	0,02	8	0,19	392	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2		0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08		59,17		0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
Итого:		20,51	11,4	59,69		437,97		0,438	0,837	18,87	123,4	5,4		
Полдник														
Блинчики с повидлом	55	2,59	1,38	18,03		101,66		0,05	0,04	0,01	11,4	0,6	447	
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58		90		0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	400	
Итого:		7,17	5,46	25,61		191,66		0,11	0,28	2,06	201	0,76		
Всего за 4 день:		33,73	22,44	133,15		894,65		0,632	1,294	24,63	468,23	9,02		


 Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезорова



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Акимовский
детский сад "Кубосок"
И.В. Семёна

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 5 (Пятница)

День 3 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные веш			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,845	94/3	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13	
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
Итого:		7,26	7,95	29,53	213,34	0,117	0,183	0,7	134,46	1,445		
Второй завтрак												
Яблоки свежие	98	0,39	0,39	9,6	43,12	0,029	0,02	9,8	18,62	2,16	368	
Обед												
Салат из свеклы с огурцами консервированными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	0,012	0,014	3,4	12,14	0,43	36	
Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,06	2,21	12,12	76,68	0,081	0,052	5,94	19,24	0,79	82/1	
Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23	298	
Соус сметанный с томатом	15	0,29	0,75	1,05	12	0	0	0,2	4,39	0,06	355	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал	Витамины,мг.			Минеральные вещ			№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	0,01	0,05	75	16	0,47	398	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,068	0,03	0	13,13	1,46	12\2	
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13\2	
Итого:		18,01	13,03	53,91	471,93	0,271	0,281	99,57	115,85	4,94		
Полдник												
Сырники из творога с молоком сгущенным	50\20	10,74	8,03	16,48	181,6	0,042	0,216	0,33	139,2	0,41	231	
Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
Итого:		10,78	8,04	23,47	208,41	0,042	0,216	0,35	147,2	0,6		
Всего за 5 день:		36,44	29,41	116,51	936,8	0,459	0,7	110,42	416,13	9,145		

Медицинская сестра _____ Л.Н. Куртнезерова