

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище

\_\_\_\_\_ С.В. Мартынова

Приказ № 78 «А» от 30.06.2023 г.

**Меню для организации питания детей с 1 года 6 месяцев до 3 лет с 10-часовым пребыванием  
МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i>	130	7,0	7,7	31,1	224,47	204
	<i>Яйцо отварное</i>	1 шт. (40 гр.)	5,1	4,6	0,3	63	209
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	<i>Чай с сахаром</i>	150/7	0	0	8,98	30	263, 264
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>14,03</b>	<b>16,63</b>	<b>52,57</b>	<b>141,97</b>	
<b>II завтрак</b>	<i>Соки фруктовые (яблочный)</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп рыбный</i>	150	9,56	0,45	6,92	79,08	41
	<i>Рагу из овощей</i>	130	1,78	3,23	8,13	69,34	77
	<i>Фрикадельки из говядины</i>	65	8,6	7,88	8,48	141,14	176

	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,36	0	17,78	67,2	241
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>24,1</b>	<b>12,28</b>	<b>50,76</b>	<b>472,01</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Салат морковный</i>	30	0,35	2,26	3,77	35,02	21
	<i>Булочка домашняя</i>	60	4,33	8,26	28,73	155,5	274
	<i>Кисель из кураги</i>	150	0,67	0,05	21,44	88,8	380
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>5,35</b>	<b>10,57</b>	<b>53,94</b>	<b>279,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1242</b>	<b>43,98</b>	<b>39,58</b>	<b>167,37</b>	<b>1212,3</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	140	5,63	6,5	22,78	170,93	96
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	<b>Какао на молоке</b>	180	5,05	5,69	17,78	138,77	249
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,61</b>	<b>16,52</b>	<b>52,75</b>	<b>407,2</b>	
<b>II завтрак</b>	<b>Соки фруктовые (яблочный)</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	399

<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	17
	Борщ на бульоне курином	150	7,38	10,27	12,45	166,5	28, 25
	Жаркое по-домашнему	160	5,6	3,74	10,31	159,8	19
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
<i>Итого за обед</i>		<i>560</i>	<i>17,54</i>	<i>17,86</i>	<i>52,62</i>	<i>553,92</i>	
<i>Полдник</i>	Булочка творожная	85	6,27	4,82	27,42	204,18	483
	Чай с лимоном	150/7/4	0,04	0	9,10	35	200,264
	Плоды и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,38	15,75	71,25	368
	Кисломолочный продукт йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	21
<i>Итого за полдник</i>		<i>471</i>	<i>11,09</i>	<i>9,46</i>	<i>55,19</i>	<i>376,06</i>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1481</b>	<b>41,74</b>	<b>43,94</b>	<b>170,66</b>	<b>1383,18</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		

**Неделя 1 День 3**

<b>Завтрак</b>	<b>Запеканка творожная с морковью</b>	140	10,88	9,46	18,25	196,12	118
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	<b>Кофейный на молоке</b>	180	5,02	5,6	20,4	150	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17,83</b>	<b>19,39</b>	<b>50,84</b>	<b>443,62</b>	
<b>II завтрак</b>	<b>Соки фруктовые (яблочный)</b>	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне</b>	150	4,6	7,03	13,62	131,87	28, 44
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	12,33	9,54	8,97	170,64	151
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	<b>Компот из свежих плодов (из груш)</b>	150	0,12	0,09	18,06	73,5	372
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>19,65</b>	<b>17,14</b>	<b>41,7</b>	<b>448,41</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Котлеты, биточки, шницели рыбные</b>	75	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	<b>Чай с сахаром</b>	150/7	0	0	8,98	30	263,264
	<b>Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»</b>	75	0,3	0,3	7,35	33	127
<b>Итого за полдник</b>		<b>337</b>	<b>8,93</b>	<b>4,47</b>	<b>53,73</b>	<b>227,02</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>1227</b>	<b>45,91</b>	<b>41,1</b>	<b>156,37</b>	<b>1165,05</b>	
-----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	140	4,33	5,78	13,9	127,55	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	180	5,0	5,64	17,63	137,59	249
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>12,94</b>	<b>16,82</b>	<b>41,28</b>	<b>371,14</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с черносливом	40	0,71	3,0	9,8	66,81	20
	Рассольник на бульоне курином	150	7,29	10,29	13,2	168,95	28, 50
	Мясо с рисом и овощами	160	10,16	11,9	11,84	195,76	79
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,3	63,14	242
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>20,85</b>	<b>25,68</b>	<b>52,19</b>	<b>567,06</b>	

<b>Полдник</b>	Суфле из печени	70	17,36	7,84	5,94	181	321
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Кофейный напиток с молоком сгущённым (из цикория)	150	1,7	1,92	14,2	85	252
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>20,26</b>	<b>10</b>	<b>28,54</b>	<b>308,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1233</b>	<b>54,55</b>	<b>52,6</b>	<b>132,11</b>	<b>1293,05</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>N рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом	140	10,31	14,31	2,57	178,75	37
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Кофейный напиток на молоке	180	5,02	5,62	20,42	149,97	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17,26</b>	<b>24,26</b>	<b>35,18</b>	<b>426,22</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зелёного горошка	40	1,16	3,04	2,55	42,2	22
	Суп с мучными клёцками на бульоне	150	7,56	9	13,94	160,1	28, 37

	курином						
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	65	9,14	7,45	6,64	129,19	161
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4,27	14,6	175,33	186
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из кураги и изюма	150	0,4	0	19,97	76,82	241
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>23,86</b>	<b>24,24</b>	<b>58,75</b>	<b>656,04</b>	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Плоды и ягоды свежие «Груша»	75	0,3	0,23	7,73	34,5	368
	Зефир	35	0,035	0,035	27,93	113,05	3302
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,86</b>	<b>5,48</b>	<b>57,77</b>	<b>307,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1285</b>	<b>47,48</b>	<b>54,08</b>	<b>161,8</b>	<b>1435,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							

<b>Завтрак</b>	Плов вегетарианский с сухофруктами	140	4,11	3,51	53,06	260,39	286
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай полусладкий	180	0	0	5,85	21,88	264
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>7,72</b>	<b>8,91</b>	<b>68,66</b>	<b>388,27</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свёклы и моркови	45	0,58	4,55	3,08	58,27	61
	Суп гороховый с гренками на бульоне курином	150	6,29	6,2	10,99	122	28, 81
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	160	14,4	12,56	26,88	281,32	93
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,158	0,033	13,508	54,942	123
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>24,03</b>	<b>23,82</b>	<b>55,51</b>	<b>588,93</b>	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	110
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	282
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>12,43</b>	<b>3,34</b>	<b>27,84</b>	<b>192,04</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1238</b>	<b>44,68</b>	<b>36,17</b>	<b>162,11</b>	<b>1215,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный с молоком сгущённым	130/15	16,95	22,42	36,15	426,37	128
	Чай на молоке	180	4,9	5,62	17,61	136,80	261
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,47	16,38	83,56	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>24,19</b>	<b>28,51</b>	<b>70,14</b>	<b>646,73</b>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	45	0,51	4,55	4,78	63	1
	Суп крестьянский с пшеном на бульоне курином	150	7,53	10,35	13,22	171,6	28, 42
	Запеканка из печени с рисом	155	17,59	7,4	20,51	223	294
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,32	0,14	20,88	86	524
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>28,55</b>	<b>22,92</b>	<b>60,44</b>	<b>616</b>	
<b>Полдник</b>	Каша молочная с манной крупой	150	3,06	3,26	11,16	79,54	236
	Какао на молоке	150	4,32	4,85	15,2	118,61	249

	Плоды и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,34	15,75	71,25	368
<i>Итого за полдник</i>		<b>405</b>	<b>9,35</b>	<b>9,45</b>	<b>65,31</b>	<b>375,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>62,59</b>	<b>60,98</b>	<b>205,99</b>	<b>1684,33</b>	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Рыба тушёная в сметане	65	8,77	2,77	2,92	72,01	139
	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,66	5,43	21,38	148,5	
	Яйцо отварное	0,5 шт./20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Чай полусладкий	180	0	0	5,85	21,88	264
<i>Итого за завтрак</i>		<b>340</b>	<b>16,91</b>	<b>14,83</b>	<b>41,49</b>	<b>371,39</b>	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне курином	142/12	4,17	6,51	5,31	100,02	28, 156
	Зразы картофельные фаршированные мясом	160	12,38	13,64	23,35	264,6	95
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	

	Компот из крыжовника или смородины	150	0,23	0,05	13,57	55,64	525
<i>Итого за обед</i>		<b>504</b>	<b>19,38</b>	<b>20,68</b>	<b>43,23</b>	<b>492,66</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром	40	0,38	0,22	18,35	30,99	52
	Пирожки с яблоками	60	3,90	1,50	28,90	153,12	1107
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,066	0	16,7	67,05	383
<i>Итого за полдник</i>		<b>250</b>	<b>4,346</b>	<b>1,72</b>	<b>45,78</b>	<b>251,16</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1194</b>	<b>41,14</b>	<b>37,33</b>	<b>140,6</b>	<b>1161,21</b>	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая молочная «Дружба»	140	4,24	5,26	18,9	137,11	84
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Какао на молоке	180	5,05	5,69	17,78	138,77	249
<i>Итого за завтрак</i>		<b>350</b>	<b>11,22</b>	<b>15,28</b>	<b>48,87</b>	<b>373,38</b>	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	

<b>Обед</b>	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,9	4	2,62	53	71
	Суп сырный на бульоне курином	150	48,85	11,26	15,38	195,56	28, 18
	Запеканка капустная с мясом	160	11,25	12,04	17,84	225	78
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	117,78	67,2	241
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>63,96</b>	<b>27,78</b>	<b>171,43</b>	<b>613,16</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	100	11,94	9,32	17,74	201,96	116
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,6	384
	Плоды и ягоды свежие «Груши свежие»	65	0,4	0,3	10,3	46	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>15,49</b>	<b>12,41</b>	<b>50,72</b>	<b>376,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1305</b>	<b>91,17</b>	<b>55,67</b>	<b>281,12</b>	<b>1409,1</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>N рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,29	4,8	17,45	128,18	253

<i>Итого за завтрак</i>		<i>350</i>	<i>12,15</i>	<i>17,99</i>	<i>50,89</i>	<i>414,7</i>	
<b>II завтрак</b>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	14,4	120
	Суп картофельный на бульоне курином	150	6,2	8,35	12,8	147,41	28, 18
	Плов с мясом	160	10,33	11,68	27,79	259,46	163
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из плодов или ягод сушёных	150	0,25	0,15	16,40	67,94	526
<i>Итого за обед</i>		<i>560</i>	<i>20,04</i>	<i>20,78</i>	<i>60,34</i>	<i>561,61</i>	
<b>Полдник</b>	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,3	57,13	90
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Чай с сахаром	150/7	0	0	8,98	30	263,264
	Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»	65	0,4	0,4	9,8	44	368
<i>Итого за полдник</i>		<i>287</i>	<i>2,17</i>	<i>5,23</i>	<i>30,48</i>	<i>170,98</i>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1297</b>	<b>34,86</b>	<b>44,1</b>	<b>151,81</b>	<b>1193,29</b>	