

Муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 1 «Золотой ключик»
(МКДОУ д/с № 1)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с № 1
_____ О.А. Ситникова
«01» марта 2024 г.

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
(от 1,6 до 3 лет)

Действует с 01.03.2024 по 30.08.2024

г. Бодайбо
2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1. Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,55	5,61	27,38	182,3	270
	Чай полусладкий	150	0	0	11,4	45,8	501
	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	001
	Масло коровье сладко-сливочное несоленое	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Мармелад	15	0,01	0,02	10,5	39,9	
Итого за завтрак:		339	6,68	9,26	60,22	356,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	516
Обед	Суп свекольник со сметаной	150	1,31	2,65	7,26	69,47	136
	Капуста тушеная с фаршем из отварного мяса	150	4,6	5,4	5,9	94,5	428
	Компот из консервированных фруктов	150	0,4	0,15	7,2	79,5	533
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	002
Итого за обед:		480	8,61	9,0	36,26	323,87	
Полдник	Макаронные изделия отварные	130	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Сыр полутвердый	20	4,6	6	0,2	72,8	
	Чай сладкий	150	0	0	10,1	41,12	3
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,51	10,9	59,8	001
Итого за полдник:		320	11,33	7,19	50,24	318,62	
Итого за день:		1239	27,12	25,55	156,82	1041,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,45	24,3	172,05	420
День 2. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Чай полусладкий	150	0	0	15,2	45,8	
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Вафли	10	0,64	0,92	7,4	40,44	
Итого за завтрак:		334	5,92	11,0	57,84	346,45	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	516
Обед	Суп «Метелица» на м/б	150	6,29	4,62	24,58	141,5	22
	Котлета мясная с сердцем	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Гречка отварная	100	5,7	5,2	24,72	168,7	243
	Соус томатный с овощами	40	0,48	1,65	2,98	28,64	463
	Огурец соленый	30	0,24	0,06	0,54	3,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,77	15,9	80,4	
	Компот с с/фруктами	150	0,38	0	20,3	82,5	527
Итого за обед:		560	26,07	22,8	97,6	677,24	
Полдник	Булка с джемом	80	6,8	5,87	48,88	244,3	
	Чай сладкий	150	0	0	10,1	41,12	3
Итого за полдник:		230	6,8	5,87	58,98	285,42	
Итого за день:		1224	39,19	40,07	224,22	1356,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша пшеничная молочная	150	5,55	5,61	27,38	182,3	270
День 3. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Цикорий с молоком	150	2,4	2,02	11,93	59,25	513
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Печенье	20	2,0	4,32	4,72	57,6	
Итого за завтрак:		344	11,07	15,58	54,97	387,31	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	516
Обед	Домашняя лапша на курином бульоне	150	1,53	3,35	8,34	66,6	162
	Шницель из мяса курицы	60	9,0	6,4	5,6	113	417
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	434
	Соус томатный с овощами	40	0,48	1,65	2,98	28,64	463
	Кукуруза	40	0,49	0,92	5,74	26,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,77	15,9	80,4	
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,22	17,1	72,8	527
Итого за обед:		560	16,43	17,71	76,66	480,24	
Полдник	Запеканка творожно-яблочная со сгущ.молоком	120/30	16,72	10,7	24,74	258,6	320
	Чай полусладкий	150	0	0	11,4	45,8	501
Итого за полдник:		230	16,72	10,7	36,14	304,4	
Итого за день:		1224	44,72	44,09	177,87	1214,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4. Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,87	9,66	24,45	212,0	6
	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Чай сладкий	150	0	0	10,1	41,12	3
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
Итого за завтрак:		324	7,99	13,29	45,49	341,28	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	516
Обед	Щи на м/б со сметаной	150	0,88	2,64	3,9	50,4	147
	Минтай запеченный в молочном соусе	80	9,54	4,68	1,92	88,2	344
	Рис отварной	100	2,36	4,03	21,16	132,1	420
	Зеленый горошек	40	1,12	1,04	2,16	22,96	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,77	15,9	80,4	
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	20,3	82,5	527
Итого за обед:		550	16,58	13,16	65,34	456,56	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	3,6	3,87	12,4	98,9	170
	Чай полусладкий	150	0	0	11,4	45,8	501
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Зефир	20	0,4	0,02	16	60	
Итого за полдник:		340	50,8	4,4	50,7	264,5	
Итого за день:		1314	30,15	30,95	171,63	1105,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша пшенная молочная	150	5,85	7,1	26,85	212,7	273
День 5. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Какао с молоком	150	2,7	2,47	18,75	108	508
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
Итого за завтрак:		324	9,67	13,2	56,54	408,86	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп фасолевый на м/б	150	1,38	2,55	0,1	64,9	149
	Жаркое по - домашнему (говядина)	150	17,7	15,8	11,3	258,4	374
	Салат свекольный с сол.огурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,77	15,9	80,4	
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	516
Итого за обед:		520	22,91	23,28	51,65	544,8	
Полдник	Хачапури	60	7,51	7,92	21,4	185,3	170
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	11,4	45,8	501
Итого за полдник:		210	7,51	7,92	32,8	231,1	
Итого за день:		1154	41,59	44,9	161,99	1280,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Каша манная молочная	150	4,65	5,6	23,15	161,55	268
День 6. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Чай полусладкий	150	0	0	10,1	41,12	3
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Мармелад	15	0,01	0,02	10,5	39,9	
Итого за завтрак:		339	5,78	9,25	54,69	330,73	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	516
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	1,1	3,0	6,39	57,0	133
	Гуляш мясной из отварного мяса	80	14,7	15,7	3,0	212,1	373
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,45	19,4	96,6	297
	Огурец соленый	30	0,24	0,06	0,54	3,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Компот из консервированных фруктов	150	0,4	0,15	7,2	79,5	533
Итого за обед:		540	22,54	20,16	52,43	529,5	
Полдник	Омлет	100	10,47	20,85	2,06	237,8	308
	Кукуруза	40	0	0	11,4	45,8	501
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Чай сладкий	150	0	0	11,4	45,8	
Итого за полдник:		310	11,55	21,36	35,76	389,2	
Итого за день:		1289	40,37	50,77	152,98	1292,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Каша Дружба молочная	150	3,95	8,74	18,8	169,7	266
День 7. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Цикорий с молоком	150	2,4	0,2	11,93	59,25	513
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Печенье	20	2,0	4,32	4,72	57,6	
Итого за завтрак:		344	9,47	16,89	46,39	374,71	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	516
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	150	1,26	3,23	7,68	73,41	139
	Оладьи из печени по кунцевски	70	14,7	15,7	3,0	212,1	373
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	434
	Соус томатный с овощами	40	0,48	1,65	2,98	28,64	
	Салат свекольный	40	0,6	2,2	3,3	35,6	51
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	20,3	82,5	527
Итого за обед:		580	22,22	27,98	64,06	604,65	
Полдник	Пирожок с яйцом, рисом	80	1,1	3,0	21	117,5	46
	Чай сладкий	150	0	0	10,1	41,12	
Итого за полдник:		230	1,1	3,0	31,1	158,62	
Итого за день:		1254	32,79	48,27	151,35	1184,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8. Завтрак	Каша 3 злака молочная	150	5,23	6,56	21,6	171,3	272
	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Чай полусладкий	150	0	0	11,4	45,8	513
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Вафли	20	1,28	1,84	14,8	80,88	
Итого за завтрак:		344	7,63	12,03	58,74	386,14	
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	516
Обед	Суп с клецками на м/б	150	1,61	1,61	7,6	74,71	151
	Котлета мясная	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Гречка отварная	100	5,7	5,2	24,72	168,7	243
	Соус томатный с овощами	40	0,48	1,65	2,98	28,64	
	Зеленый горошек	40	1,12	1,04	2,16	22,96	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,22	17,1	72,8	538
Итого за обед:		570	21,91	21,02	79,04	619,81	
Полдник	Овощное рагу	150	3,4	5,34	21,46	166,42	201
	Чай сладкий	150	0	0	11,4	45,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
Итого за полдник:		320	4,48	5,85	43,7	272,02	
Итого за день:		1334	34,42	39,3	191,28	1324,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Каша ячневая молочная	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
День 9. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Какао с молоком	150	2,7	2,47	18,75	108	508
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Сыр	20	4,6	6,0	0,2	72,8	
Итого за завтрак:		344	8,49	20,65	56,71	472,36	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп овощной на к/б со сметаной	150	0,92	2,34	7,54	50,90	190
	Курица отварная	70	8,9	8,0	3,8	121,5	173
	Вермишель отварная	100	3,8	0,45	19,4	96,6	297
	Соус томатный с овощами	40	0,48	1,65	2,98	28,64	
	Кукуруза	40	0,49	0,92	5,74	26,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,9	80,4	
	Компот из с/фруктов	150	0,38	0	20,3	82,5	527
Итого за обед:		580	17,27	14,16	75,66	487,1	
Полдник	Пудинг творожно-манннй с джемом	120	16,56	15,76	25,4	309,6	325
	Чай полусладкий	150	0	0	10,1	41,12	
Итого за полдник:		270	16,56	15,76	35,5	350,72	
Итого за день:		1294	42,73	50,67	177,97	1353,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Суп молочный вермишелевый	150	3,6	3,87	12,4	98,9	170
День 10. Завтрак	Багет из муки пшеничной первого сорта	20	1,08	0,51	10,9	59,8	
	Чай полусладкий	150	0	0	15,2	45,8	
	Масло коровье сливочное	4	0,04	3,12	0,04	28,36	016
	Зефир	20	0,4	0,02	16	60	
Итого за завтрак:		344	5,12	7,52	54,54	292,86	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	517
Обед	Суп гороховый на м/б	150	1,38	2,55	0,1	64,9	149
	Плов с мясом	150	11,34	11,2	29,5	264	375
	Салат свекольный	40	0,6	2,2	3,3	35,6	51
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,77	15,9	80,4	
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	516
Итого за обед:		520	16,67	16,72	70,55	536,4	
Полдник	Пирожок с картошкой	80	6,8	5,87	48,88	244,3	
	Чай сладкий	150	0	0	10,1	41,12	3
Итого за полдник:		230	6,8	5,87	58,98	285,42	
Итого за день:		1194	28,99	30,1	193,87	1161,68	

