

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «ДС №21 «Спутник»

от « 19 » 09 2024 г. № 3

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на летне-осенний период
возрастная категория: 1 -3 года

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №21 «Спутник» города Евпатории Республики Крым»

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (пшено) (Лето-Осень)	150	6	6	23	169		101,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	90		416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Итого за Завтрак1	340	11	17	51	396		
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		13	55	4	418
	Итого за Завтрак2	100	1		13	55	4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	12	74		88
	Котлеты, биточки, шницели рубленые (Лето-Осень)	50	8	6	8	125		299
	Пюре картофельное (Лето-Осень)	80	2	3	12	80		339
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	20	90		394
	Итого за Обед	480	16	12	73	475		
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом и сахаром (Лето-Осень)	100	13	10	22	228		244
	Простокваша (Лето-Осень)	100	3	3	4	53	1	420,01
	Итого за Полдник	200	16	13	26	281	1	
Итого за день		1120	44	42	163	1207	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный манный (Лето-Осень)	150	4	5	12	105		99
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями)	5	1			6		7
	Чай с лимоном	150			7	26	1	412
Итого за Завтрак1		345	7	13	34	274	1	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
Итого за Завтрак2		100	1		13	61	6	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (Лето-Осень)	150	3	4	18	118		85,01
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (Лето-Осень)	30	8	9	9	146	1	322,01
	Каша ячневая вязкая	60	2	2	14	87		0,12
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	20			1	3		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
Итого за Обед		460	16	15	81	530	1	
Полдник								
	Шницель рыбный натуральный (Лето-Осень)	30	1	5	5	65		274
	Рис отварной (Лето-Осень)	40	1	2	13	74		332
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	150	1		16	74	150	417
Итого за Полдник		240	4	7	41	248	150	
Итого за день		1145	28	35	169	1113	158	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (овсяная) (Лето-Осень)	150	4	5	12	106		101,02
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Сыр (порциями)	5	1			6		7
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	13	83		414
	Итого за Завтрак1	335	9	14	36	297		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2	95	1		13	61	6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (Лето-Осень)	145	4	3	15	105	7	63
	Сметана (порция) (Лето- Осень)	5		1		8		
	Плов из птицы (Лето-Осень)	80	16	17	14	276	1	321
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	20			1	3		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
	Итого за Обед	440	23	21	65	544	8	
Полдник	Суфле из печени (Лето- Осень)	30	7	3	7	89	11	
	Пюре картофельное (Лето- Осень)	40	1	2	7	50		339
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Кисель из сока натурального (Лето-Осень)	130			30	117	2	400
	Булочка домашняя (Лето- Осень)	30	4	7	31	197		469
	Итого за Полдник	250	13	12	82	488	13	
Итого за день			46	47	196	1390	27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Пудинг из творога (паровой) (Лето-Осень)	50	6	5	10	104		248
	Молоко сгущенное (Лето-Осень)	20	1	2	11	64		
	Бутерброды с маслом	35	2	7	13	120		1
	Какао с молоком (Лето-Осень)	150	3	3	13	90		416
Итого за Завтрак1		255	12	17	47	378		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
Итого за Завтрак2		95	1		13	61	6	
Обед								
	Щи зеленые (Лето-Осень)	145	2	4	6	69	19	74
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Тефтели из печени с рисом	40	3	3	7	69	3	301
	Каша гречневая вязкая (Лето-Осень)	80	2	2	12	80		0,02
	Салат из свежих помидоров с луком (Лето-Осень)	20		1	1	16		14
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
Итого за Обед		480	10	11	61	394	22	
Полдник								
	Яйца вареные (Лето-Осень)	20	3	2		31		227
	Икра кабачковая (Лето-Осень)	20		1	2	18	4	54
	Хлеб ржаной (Лето-Осень)	20	1		7	35		
	Чай с лимоном	140			6	24	1	412
Итого за Полдник		200	4	3	15	108	5	
Итого за день		1030	27	31	136	941	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (рисовая) (Лето-Осень)	150	4	5	13	105		101,04
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Чай с молоком или сливками (Лето-Осень)	150	2	2	11	65		413
	Итого за Завтрак1	330	8	13	35	272		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2	95	1		13	61	6	
Обед	Борщ с картофелем (Лето- Осень)	145	2	4	12	92	10	64
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Птица тушеная (Лето-Осень)	30	6	7	1	88	1	318
	Макаронные изделия отварные с маслом (Лето- Осень)	80	4	3	22	129		335
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед		450	15	15	70	469	11	
Полдник	Пицца "Детская" (Лето- Осень)	50	5	4	16	121	2	448
	Молоко кипяченое (Лето- Осень)	150	4	5	7	92		419
	Итого за Полдник	200	9	9	23	213	2	
Итого за день		1075	33	37	141	1015	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой (гречневый) (Лето-Осень)	130	4	4	10	91		101,05
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	150	2	3	13	83		414
Итого за Завтрак1		310	8	13	34	276		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	6	418
Итого за Завтрак2		150	1		19	83	6	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	2	2	12	74		88
	Фрикадельки из птицы или кролика (Лето-Осень)	40	7	9	5	129	1	325
	Пюре картофельное (Лето- Осень)	80	2	3	15	100		339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника	150	1		16	74	150	417
Итого за Обед		450	15	14	65	459	151	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью (Лето-Осень)	40	6	5	12	119		252
	Молоко сгущенное (Лето- Осень)	10	1	2	11	64		
	Ряженка	150	4	4	6	81		420,02
Итого за Полдник		200	11	11	29	264		
Итого за день		1110	35	38	147	1082	157	

Примерное меню и пищевая ценность приготовили

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 08.01-11.30 (Лето-Осень)

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями (Лето-Осень)	130	4	4	12	100		100
	Бутерброды с джемом или повидлом (Лето-Осень)	30	1	4	14	96		2
	Итого за Завтрак1	160	5	8	26	196		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
Итого за Завтрак2								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето-Осень)	150	1	3	6	56	14	73
	Мясо тушеное с овощами в соусе (Лето-Осень)	140	17	16	11	253	2	290
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	20			1	3		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
Итого за Обед								
Полдник								
	Рыба припущенная (Лето-Осень)	50	4	2	5	56	1	259
	Овощи отварные с маслом (Лето-Осень)	20		1	2	14	3	338
	Рис отварной (Лето-Осень)	40	1	1	10	59		332
	Салат из свеклы (Лето-Осень)	20		1	2	19		34
	Хлеб ржаной (Лето-Осень)	20	1		7	35		
	Кисель из сока натурального	150			30	117	2	400
Итого за Полдник								
Итого за день								
		1065	33	32	152	1045	28	

Рацион: 1,6-3 года

День: среда

Сезон: 08.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный манный (Лето-Осень)	130	4	4	10	91		99
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Сыр (порциями)	5	1			6		7
	Какао с молоком (Лето-Осень)	150	3	3	13	90		416
	Итого за Завтрак1	315	10	13	34	289		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2	95	1		13	61	6	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	76	9	82
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (Лето-Осень)	50	8	6	8	125		299
	Каша пшеничная вязкая (Лето-Осень)	80	2	1	13	68		0,2
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	20			1	3		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
	Итого за Обед	505	14	11	71	456	9	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками (Лето-Осень)	40	7	6	7	112		254
	Молоко сгущенное (Лето-Осень)	10	1	2	11	64		
	Чай с лимоном	130			7	26	1	412
	Вафли	20						
	Итого за Полдник	200	8	8	25	202	1	
Итого за день		1115	33	32	143	1008	16	

Ребенок: 1,8 года

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 08.01-11.30 (Лето-Осень)

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (пшеница) (Лето-Осень)	130	3	4	10	90		101,06
	Бутерброды с джемом или повидлом (Лето-Осень)	30	1	4	14	96		2
	Чай с лимоном	150			7	26	1	412
	Итого за Завтрак1	310	4	8	31	212	1	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2	95	1		13	61	6	
Обед	Борщ зеленый (Лето-Осень)	150	1	1	4	32	7	71
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Гуляш из отварного мяса (Лето-Осень)	50	8	8	2	108	1	293
	Каша пшеничная вязкая (Лето-Осень)	60	2		9	47		0,04
	Салат из белокочанной капусты (Лето-Осень)	20		1	2	19	8	21
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
	Итого за Обед	485	14	11	56	390	16	
Полдник	Макароны отварные с сыром (Лето-Осень)	50	3	1	11	65		220
	Простокваша (Лето-Осень)	150	4	4	6	80	1	420,01
Итого за Полдник		200	7	5	17	145	1	
Итого за день		1090	26	24	117	808	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)
 Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Оцен: 00 01:11 30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (овсяная) (Лето-Осень)	130	4	4	10	92		101,02
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Чай с лимоном (Лето-Осень)	150			7	26	1	412
	Итого за Завтрак1	310	6	10	28	220	1	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2	95	1		13	61	6	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Лето-Осень)	150	4	2	11	82	1	90
	Фрикадельки из птицы или кролика (Лето-Осень)	50	7	9	5	129	1	325
	Каша гречневая вязкая (Лето-Осень)	50	2	1	8	50		0,02
	Овощи свежие в ассортименте (Лето-Осень)	20			1	3		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из свежих плодов (Лето-Осень)	150			18	70		390
	Итого за Обед	470	16	12	64	440	2	
Полдник	Яйца вареные (Лето-Осень)	20	3	2		31		227
	Овощи отварные с маслом (Лето-Осень)	30		1	3	21	4	338
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (или печенью, сдобные пирожки) (Лето-Осень)	90	8	4	25	173	8	437
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	150	1		16	74	150	417
	Итого за Полдник	310	13	7	51	334	162	
Итого за день		1185	36	29	156	1055	171	
Итого за период			341	347	1520	10664	638	
Среднее значение за период			34,1	34,7	152	1066,4	63,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	30	58			

Пронумеровано
и скреплено печатью учреждения

1/0000000000 листов

Заведующий МБДОУ "ДС №21 "Спутник" О.А. Солодкова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402874

Владелец Солодкова Ольга Анатольевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026