

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «ДС №21 «Спутник»

от « 19 » 08 2024 г. № 3

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на зимне-весенний 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

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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 с крупой (ячневая) (Зима-Весна)	150	4	5	12	104		101,06
	Какао с молоком	150	3	3	13	90		416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
Итого за Завтрак1		340	9	16	40	331		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		13	55	4	418
Итого за Завтрак2		100	1		13	55	4	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (перловая) (Зима-Весна)	180	2	2	15	88		85
	Фрикадельки из птицы или кролика (Зима-Весна)	50	7	9	5	129	1	325
	Макаронные изделия отварные с маслом (Зима-Весна)	80	3	2	19	109		335
	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		510	16	14	80	522	1	
Полдник								
	Пудинг из творога (запеченный) (Зима-Весна)	100	15	11	24	256		249
	Молоко сгущенное (Зима-Весна)	15	1	1	8	48		
	Ряженка (Зима-Весна)	100	3	3	4	54		420,02
Итого за Полдник		215	19	15	36	358		
Итого за день		1165	45	45	169	1266	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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 овсяный протертый (Зима-Весна)	150	5	6	16	135		96
	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	8	14	38	304	1	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2		95	1		13	61	6
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) (Зима-Весна)	150	2	4	9	77	14	65
	Тефтели мясные (1-й вариант) (Зима-Весна)	50	4	5	5	80		303
	Каша ячневая вязкая	100	2		14	87		0,12
	Салат из моркови (Зима-Весна)	20			2	10		42
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	150	1		16	74	150	417
Итого за Обед		520	12	11	67	434	164	
Полдник	Яйца вареные (Зима-Весна)	20	3	2		31		227
	Винегрет овощной (Зима-Весна)	30		2	2	28		46
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	150			7	26	1	412
Итого за Полдник		220	4	4	16	120	1	
Итого за день		1180	25	29	134	919	172	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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								
	Запеканка из творога с морковью (Зима-Весна)	130	15	14	31	308		252
	Джем или повидло (порциями) (Зима-Весна)	15			20	77		
	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		330	20	23	75	576		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
Итого за Завтрак2		95	1		13	61	6	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями (Зима-Весна)	150	2	2	12	74		88
	Жаркое по-домашнему (Зима-Весна)	80	10	9	9	160	2	292
	Салат из свеклы с черносливом (Зима-Весна)	20		1	3	24		29
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	150	1	1	20	90		394
Итого за Обед		440	16	13	61	430	2	
Полдник								
	Шницель рыбный натуральный (Зима-Весна)	50	1	5	5	65		274
	Рис отварной (Зима-Весна)	50	1	2	13	74		332
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Чай с сахаром (Зима-Весна)	150			9	36		411
	Зефир (Зима-Весна)	40			32	110		
Итого за Полдник		310	3	7	66	320		
Итого за день		1175	40	43	215	1367	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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 с крупой (гречневый) (Зима-Весна)	130	4	4	10	91		101,05
	Бутерброды с маслом	35	2	7	13	120		1
	Чай с молоком или сливками (Зима-Весна)	150	2	2	11	65		413
Итого за Завтрак1		315	8	13	34	276		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2		95	1		13	61	6
Обед	Рассольник ленинградский (Зима-Весна)	145	1	3	10	73	9	82
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Тефтели из печени с рисом	40	3	3	7	69	3	301
	Пюре картофельное с морковью (Зима-Весна)	80	2	3	11	74		340
	Салат из кукурузы (консервированной) (Зима-Весна)	20	2	2	12	73		12
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	150	1		16	74	150	417
Итого за Обед		480	12	12	73	453	162	
Полдник	Запеканка из тыквы (Зима-Весна)	50	2	4	9	79	2	170
	Молоко сгущенное (Зима-Весна)	10	1	1	6	32		
	Чай с лимоном	140			6	24	1	412
Итого за Полдник		200	3	5	21	135	3	
Итого за день		1090	24	30	141	925	171	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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 (Зима-Весна)	150	4	5	12	105		99
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	150			7	26	1	412
Итого за Завтрак1		330	6	11	30	233	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 (Зима-Весна)	145	4	2	11	79	1	90
	Фрикадельки из птицы или кролика (Зима-Весна)	45	7	8	4	116	1	325
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима-Весна)	95	6	1	28	152		0,01
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	150	1	1	20	90		394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед		475	21	12	80	519	2	
Полдник								
	Суфле из печени (Зима-Весна)	50	7	3	7	89	11	
	Пюре картофельное (Зима-Весна)	50	1	2	7	50		339
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Зима-Весна)	95			12	52	4	418
Итого за Полдник		195	8	5	26	191	15	
Итого за день		1095	36	28	149	1004	24	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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 (рисовая) (Зима-Весна)	130	3	4	11	91		101,04
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Какао с молоком (Зима-Весна)	150	3	3	13	90		416
	Итого за Завтрак1	310	8	13	35	283		
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	6	418
	Итого за Завтрак2	150	1		19	83	6	
Обед	Суп картофельный с крупой (Зима-Весна)	180	4	4	21	141		85,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленые (Зима-Весна)	50	8	6	8	125		299
	Макаронные изделия отварные с маслом (Зима-Весна)	100	4	3	23	136		335
	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	520	20	13	85	558	150	
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом и сахаром (Зима-Весна)	50	7	5	11	114		244
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (или печенью, сдобные пирожки)) (Зима-Весна)	40	4	2	11	77	4	437
	Ряженка	150	4	4	6	81		420,02
	Итого за Полдник	240	15	11	28	272	4	
Итого за день	1220	44	37	167	1196	160		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,8-3 года

День: вторник

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

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 овсяный протертый (Зима-Весна)	130	5	5	14	117		96
	Бутерброды с маслом (Зима-Весна)	30	2	6	11	102		1
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	5	1			6		7
	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	150	2	3	13	83		414
Итого за Завтрак1		315	10	14	38	308		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2		95	1		13	61	6
Обед	Суп картофельный с крупой (Зима-Весна)	150	3	4	18	118		85,01
	Птица, тушенная в соусе с овощами (Зима-Весна)	140	8	7	13	144	1	319
	Салат из белокочанной капусты (Зима-Весна)	20		1	2	19	8	21
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	150	1	1	20	90		394
Итого за Обед		410	15	13	74	477	9	
Полдник	Оладьи с творогом с маслом (Зима-Весна)	50	5	6	18	144		435
	Молоко сгущенное (Зима-Весна)	20	1	2	11	64		
	Кисель из сока натурального	150			30	117	2	400
Итого за Полдник		220	6	8	59	325	2	
Итого за день		1040	32	35	184	1171	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,8-3 года

День: среда

Сезон: 01.12-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,8-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Яйца вареные (Зима-Весна)	40	5	5		63		227
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Сыр (порциями)	5	1			6		7
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	150			7	26	1	412
Итого за Завтрак1		225	8	11	18	197	1	
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		
	Бефстроганов из отварного мяса или печени. (Зима-Весна)	50	4	1	3	38	6	294
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима-Весна)	80	5	1	24	128		0,01
	Салат из свеклы (Зима-Весна)	20		1	2	19		34
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	150	1		16	74	150	417
Итого за Обед		505	14	7	76	449	165	
Полдник	Пудинг рыбный запеченный (Зима-Весна)	50	11	6	4	117		285
	Пюре картофельное (Зима-Весна)	50	1	2	7	50		339
	Чай с лимоном	150			7	26	1	412
	Хлеб ржаной (Зима-Весна)	20	1		7	35		
	Вафли	20						
Итого за Полдник		290	13	8	25	228	1	
Итого за день			36	26	132	935	173	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,8-3 года

День: четверг

Сезон: 01.12.06-31 (Зима-Весна)

Неделя: 3

Возрастная категория: 1,8-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный манный (Зима- Весна)	130	4	4	10	91		99
	Бутерброды с маслом (Зима- Весна)	30	2	6	11	102		1
	Чай с лимоном	150			7	26	1	412
	Итого за Завтрак1	310	6	10	28	219	1	
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 (Зима-Весна)	150	4	3	15	109	7	63
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Суфле куриное (Зима-Весна)	50	6	10	1	122	1	327
	Пюре картофельное (Зима-Весна)	60	1	2	9	60		339
	Салат из горошка зеленого консервированного (Зима-Весна)	20	1	1	1	17	2	10
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	150	1	1	20	90		394
	Итого за Обед	485	16	18	67	512	10	
Полдник	Пицца "Детская" (Зима-Весна)	40	4	3	13	97	2	448
	Чай с лимоном (Зима-Весна)	150			7	26	1	412
	Итого за Полдник	190	4	3	20	123	3	
Итого за день	1080	27	31	128	915	20		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 10)

Рацион: 1,8-3 года

День: пятница

Сезон: 01.12-08.31 (Зима-Весна)

Неделя: 3

Возрастная категория: 1,5-3 года

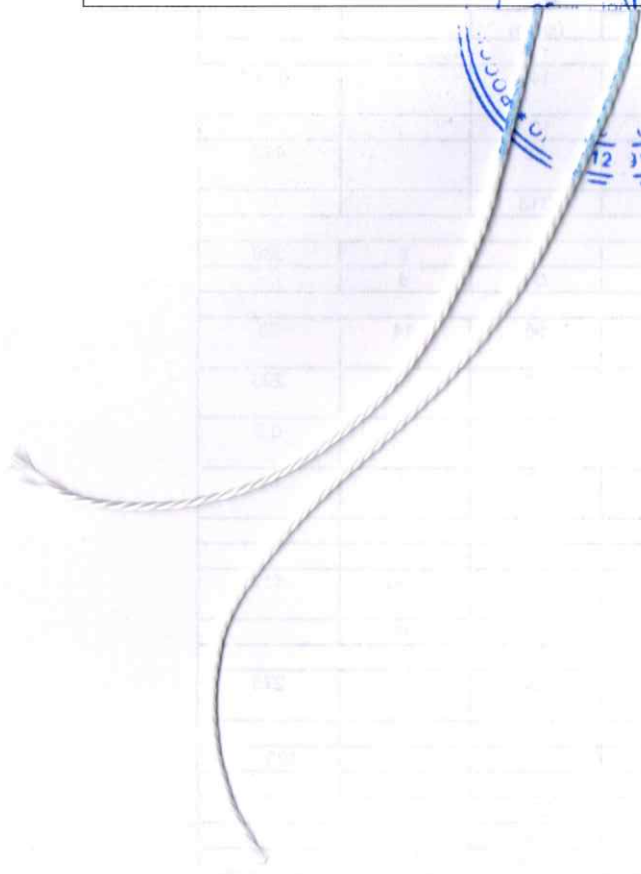
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (пшено) (Зима-Весна)	130	5	5	20	146		101,01
	Бутерброды с маслом	30	2	6	11	102		1
	Чай с молоком или сливками (Зима-Весна)	150	2	2	11	65		413
	Итого за Завтрак1	310	9	13	42	313		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	95	1		13	61	6	368
	Итого за Завтрак2	95	1		13	61	6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (Зима-Весна)	150	1	3	6	56	14	73
	Гуляш из отварного мяса (Зима-Весна)	50	8	8	2	108	1	293
	Каша пшеничная вязкая (Зима-Весна)	50	1		8	43		0,2
	Икра свекольная или морковная (Зима-Весна)	30		1	2	19	1	55
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	150	1		16	74	150	417
	Итого за Обед	480	14	12	55	406	166	
Полдник	Биточки рыбные с овощами запеченные (Зима-Весна)	50	7	5	24	168		275
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Простокваша (Зима-Весна)	150	4	4	6	80	1	420,01
	Вафли (Зима-Весна)	20						
	Итого за Полдник	240	12	9	37	283	1	
Итого за день	1125	36	34	147	1063	173		
Итого за период	11285	345	338	1566	10781	923		
Среднее значение за период		34,5	33,8	156,6	1078,1	92,3		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	28	59				

Прошнуровано, пронумеровано

и скреплено печатью учреждения

№ 1 / *Удмуртия* 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