

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Новоивановский детский сад «Тополек»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Новоивановский детский
сад «Тополек»

_____ Н.А. Овсянникова
Приказ № 41/1-о от 01.04.2022г

ОСНОВНОЕ
(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ
«НОВОИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ТОПОЛЕК»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в ДОУ, Новокузнец,2010г
- 2.Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под.об.ред.Первалова А.Я.,Уральский региональный центр питания, г.Пермь,2012г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под.ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна, ДеЛипринт, 2011.-584с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под общ.ред.А.Я.Первалова, 2013г
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), Новосибирск ,2021г,стр.296

Меню для организации питания детей от 1 до 3 лет в
МКДОУ «Новоивановский детский сад «Тополек»

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя						
ЗАВТРАК						
50-2к-2010	Каша вязкая молочная гречневая	150	5,95	6,16	26,35	184,63
50-2гн-2010	Чай с сахаром	160	0,09	-	9,03	36,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,76	70,5
50-2з-2010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	-	36
	Итого за завтрак	350	10,64	9,35	53,14	327,61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Пром.	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД						
54-13з-2020	Свекла отварная	30	0,4	1,3	2,3	22,9
50-6с-2010	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,80	117,06
50-1м-2010	Плов из отварной говядины	120	14,59	12,41	20,23	251,05
50-2хн-2010	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,92	85,34
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед	520	24,52	19,02	86,37	616,45
ПОЛДНИК						
50-1в-2010	Коржик молочный	70	3,08	5,28	30,53	182,03
Пром.	Йогурт питьевой	150	5,22	5,76	7,2	106,2
	Итого за полдник	220	8,3	11,04	37,73	288,23
	Итого за день	1190	44,96	39,91	198,24	1328,29

ВТОРНИК, 1 неделя						
50-1к-2010	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83
50-2гн-2010	Чай с молоком и сахаром	160	2,09	1,91	9,95	65,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
50-3з-2012	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого за завтрак	350	9,36	15,65	1,16	382,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Пром.	Яблоки	100	1,79	0,59	0,26	113,9
	Итого за второй завтрак	100	1,79	0,59	0,26	113,9
ОБЕД						
8хн-2011	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	-	36,00
50-1с-2010	Борщ с капустой и картофелем	150	0,86	2,99	4,87	50,00
50-2м-2010	Курица отварная	80с	11,7	11,7	0,62	155,60

		соусом				
50-6г-2010	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,36	2,71	22,5	131,90
50-2хн-2010	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	-	21,77	87,14
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за обед	540	26,35	20,17	72,9	577,24
	ПОЛДНИК					
Пром.	Пряники сдобные	50	3,75	4,9	37,2	208,5
Пром.	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87
	Итого за полдник	200	7,9	9,7	44,25	295,50
	Итого за день	1190	45,40	46,11	118,57	1369,41

	СРЕДА					
	ЗАВТРАК					
50-5к-2010	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,04	5,45	15,43	170,37
50-3гн-2010	Какао с молоком	10	3,64	3,78	24,55	146,78
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
50-2з-2010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	-	36
	Итого за завтрак	350	13,52	12,34	49,82	364,51
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
118ф-2013	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0,00	0,8	4,2
50-3с-2010	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,33	8,17	44,45
50-4м-2010	Котлета из говядины с овощами	50	7,59	9,66	2,22	126,65
50-1г-2010	Макароны изделия отварные	75	2,76	2,65	17,66	105,55
54-6хн-2020	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за обед	515	16,31	15,38	59,75	429,55
	ПОЛДНИК					
50-1о-2010	Омлет натуральный	50	4,36	6,76	1,14	82,90
50-1гн-2010	Чай с сахаром	150	0,12		12,04	48,64
	Итого за полдник	200	4,48	6,76	13,18	131,54
	Итого за день	1165	40,49	39,78	137,71	1076,05

	ЧЕТВЕРГ					
50-4к-2010	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,58	6,05	26,46	182,94
50-1гн-2010	Чай с сахаром	160	0,09	-	9,03	36,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

50-3з-2010	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого за завтрак	350	8,03	13,54	50,38	355,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
168-1с-2012	Суп рыбный из консервов	150	5,8	3,3	7,66	85,55
50-1р-2010	Рыба, тушеная в сметанном соусе	90	9,9	8,65	3,6	131,81
50-5г-2010	Картофель отварной	75	1,56	3,52	13,60	91,23
50-2хн-2010	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	-	21,77	87,14
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	96,35
	Итого за обед	565	24,10	16,29	76,55	562,78
ПОЛДНИК						
50-1в-2010	Запеканка из творога	70	29,22	12,11	29,10	342,23
Пром.	Йогурт питьевой	150	5,22	5,76	7,2	106,2
	Итого за полдник	220	34,44	17,87	36,3	448,43
	Итого за день	1235	67,07	47,8	173,33	1413,13

ПЯТНИЦА ,1 неделя						
ЗАВТРАК						
50-6с-2010	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,80	117,06
50-3гн-2010	Кофейный напиток с молоком	160	2,09	2,39	14,78	89,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
50-2з-2010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	-	36
	Итого за завтрак	350	10,88	10,14	44,34	312,58
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	-	34,4	132
	Итого за второй завтрак	100	0,3	-	34,4	132
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0,00	0,8	4,2
50-2с-2010	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76
50-3м-2010	Печень говяжья по- строгоновски	70	14,95	18,55	3,02	237,28
50-3г-2010	Рис отварной	75	1,94	2,54	20,13	112,59
54-7хн-2020	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед	545	25,2	28,69	79,2	616,03
ПОЛДНИК						
Пром.	Сдоба	70	3,29	7,07	27,67	171,58
Пром	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5

	Итого за полдник	220	7,64	11,87	33,67	260,08
	Итого за день	1215	44,02	50,70	191,61	1320,69

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2неделя						
50-5с-2010	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,80	117,06
50-1гн-2010	Чай с сахаром	160	0,09	0,00	9,03	36,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
50-2з-2010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	-	36
	Итого за завтрак	350	18,88	7,78	38,59	260,04
ЗАВТРАК ВТОРОЙ						
Пром.	Сок персиковый	100	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак	100	1	0,2	20,2	92
ОБЕД						
50-7с-2010	Суп крестьянский с крупой (перловка)	150	1,39	4,64	9,26	84,35
50-2г-2010	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,24
50-1хн-2010	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за обед	510	8,86	25,19	70,31	465,53
ПОЛДНИК						
50-1о-2010	Омлет натуральный	50	4,36	6,76	1,14	82,90
Пром.	Кисломолочный напиток «йогурт»	150	5,22	5,76	7,2	106,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого за полдник	220	11,1	12,68	18,18	236,10
	Итого за день	1180	67,71	45,85	147,28	1053,67

ВТОРНИК, 2 неделя						
ЗАВТРАК						
50-1к-2010	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83
50-1гн-2010	Чай с молоком	160	2,09	1,91	9,95	65,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
50-3з-2012	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого за завтрак	350	9,36	15,65	51,16	382,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Пром.	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД						
8-хн-2011	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0,00	36,00
50-4с-2010	Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,10	67,16
50-7м-2010	Жаркое по домашнему	143	15,87	25,68	18,49	368,62
50-2хн-2010	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0,00	21,77	87,14
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром .	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Итого за обед	538	28,31	30,50	78,48	699,02
	ПОЛДНИК					
Пром.	Вафли	40	0,84	1	23,2	106,2
Пром.	Молоко	160	4,2	4,8	7,05	87,15
	Итого за полдник	200	5,04	5,8	30,25	193,95
	Итого за день	1188	44,21	52,45	180,89	1371,72

	СРЕДА					
	ЗАВТРАК					
50-2к-2010	Каша гречневая вязкая на мороке	150	5,95	6,16	26,35	184,63
50-3гн-2010	Кофейный напиток с молоком	160	2,09	2,39	14,78	89,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром. 50-2з-2010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	36,0
	Итого за завтрак	350	12,64	11,73	55,90	380,15
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Пром.	Яблоки	100	0,3	0,3	8,3	40
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,3	8,3	40
	ОБЕД					
54-20з-2020	Огурец в нарезке	30	0,9	0,1	1,8	11,1
50-8с-2010	Щи из свежей капусты	150	1,93	5,87	6,84	85,76
50-5м-2010	Бефстроганов из отварной говядины	75 с соусом	13,81	15,85	2,44	207,66
50-3г-2010	Рис отварной	75	1,94	2,54	20,13	112,59
50-1хн-2010	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед	550	23,92	25,08	80,25	642,55
	ПОЛДНИК					
54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,8	5,28	30,53	182,03
50-1гн-2010	Чай с сахаром	150	0,12	-	12,04	48,64
	Итого за полдник	200	3,92	5,28	84,96	230,67
	Итого за день	1200	40,78	42,39	229,41	1293,37

	ЧЕТВЕРГ					
50-4к-2010	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,58	6,05	26,46	182,94
50-1гн-2010	Чай с молоком	160	2,09	1,91	9,95	65,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
50-3з-2012	Масло (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33
	Итого за завтрак	350	9,99	11,83	51,24	351,88
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Пром.	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0,00	0,8	4,2
50-2с-2010	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76
50-2р-2010	Котлеты рыбные (минтай)	80 с соусом	6,65	1,24	4,36	55,16
50-1г-2010	Макароны изделия отварные	75 с соусом	2,76	2,65	17,66	105,55
50-2хн-2010	Кисель из концентрата	150	1,02	0,00	21,77	87,14

	плодового или ягодного					
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед	555	18,57	12,39	92,14	481,91
ПОЛДНИК						
50-1в-2010	Запеканка из творога	70	29,22	12,11	29,10	342,23
Пром.	Йогурт питьевой	150	5,22	5,76	7,2	106,2
	Итого за полдник	220	34,44	17,87	36,3	430,73
	Итого за день	1225	64,5	42,59	200,68	1360,52
ПЯТНИЦА						
50-5к-2010	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,04	5,45	15,43	170,37
50-1гн-2010	Чай с сахаром	160	0,09	0,00	9,03	36,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,76	48,64
50-2з-2010	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	36
	Итого за завтрак	350	10,73	8,64	42,22	291,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД						
54-13з-2020	Свекла отварная	30	0,4	1,3	2,3	22,9
50-3с-2010	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,33	8,17	44,45
50-6м-2010	Плов из отварной птицы	135	23,88	29,1	26,35	479,63
54-6хн-2020	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого за обед	535	30,80	33,55	72,64	719,18
ПОЛДНИК						
Пром.	Сдоба	70	3,29	7,07	27,67	171,58
Пром.	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5
	Итого за полдник	220	7,64	11,87	33,67	260,08
	Итого за день	1205	49,57	54,46	158,33	1318,47