

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №11 "Сказка" г.Феодосии Республики Крым**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детский сад №11

_____ И.Д.Онуфриенко

Приказ № 115 от 30.10.2023

**Основное (организационное) меню
приготавливаемых блюд на период ноябрь-апрель 2023 года
для возрастной группы детей от 1 года до 3 лет**

Учреждение 10.5 часов пребывания

Первая неделя

Вторник

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная вязкая	150	120,45	4,55	5,41	16,70	92
	Булочка "Веснушка"	40	116,20	3,85	2,90	26,40	469
	Кофейный напиток с молоком	180	70,59	3,26	2,79	10,40	395
	ИТОГО		307,24	11,66	11,10	53,50	
2-й завтрак	Фрукта	88	47,06	0,72	0,28	10,25	
	ИТОГО		47,06	0,72	0,28	10,25	
Обед	Суп картофельный рыбный(фрикадельки)	180	148,77	13,26	6,13	12,40	84
	Зелень для блюда	1	0,58	0,04	0,01	0,08	
	Плов из курицы	180	155,54	10,51	10,30	19,98	304
	Салат витаминный	40	19,80	0,52	1,04	2,41	43
	Кисель из сока	180	64,17	0,48	0,08	17,90	382
	Хлеб пшеничный	20	48,06	1,69	0,66	8,44	
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		514,62	26,84	17,51	63,11	
Полдник	Омлет	100	165,16	11,36	12,58	6,93	215
	Винегрет	70	54,60	1,63	1,23	9,66	45
	Бутерброд с маслом 24/5	29	77,49	2,14	4,45	10,59	
	Чай с сахаром с лимоном	180	14,01	0,10	0,02	3,83	393
	ИТОГО		311,26	15,23	652,98	31,01	
ВСЕГО			1180,18	54,45	681,87	157,87	

Первая неделя

Среда

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная сборная	150	116,99	4,45	5,53	17,66	185
	Бутерброд с сыром	20/5/7	95,21	3,42	6,36	8,56	3
	Чай с сахаром	180	16,54	0,08	0,02	4,71	395
	ИТОГО		228,74	7,95	11,91	30,93	
2-й завтрак	Сок	120	55,20	0,60	0,12	12,00	
	ИТОГО		55,20	0,60	0,12	12,00	
Обед	Суп скартофелем гороховый (фасолевый)	180	100,33	3,22	4,16	13,85	81
	Зелень для блюда	1	0,58	0,04	0,01	0,08	
	Пюре картофельное	120	97,29	2,12	2,60	17,14	321
	Котлета мясная(говяжья) с подливой	70	170,84	12,31	12,79	6,66	282
	Компот из сухофрукты	180	37,09	0,16	0,01	9,08	376
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,70	0,66	8,50	
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		532,23	22,10	21,22	68,06	
Полдник	Сырник из творога (сметана)	70	170,79	11,82	9,57	13,83	231
	Кисломолочный напиток (молоко)	170	121,02	6,28	5,77	18,67	401
	Кондитерские изделия	35	5,60	0,39	0,04	0,56	
	ИТОГО		297,41	18,49	15,38	33,06	
ВСЕГО			1113,58	49,14	48,63	144,05	

Первая неделя

Четверг

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	95	96,19	3,37	3,03	17,90	165
	Яйцо отварное	49	76,84	6,22	5,63	0,34	213
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	30	32,06	1,65	1,05	4,68	
	Бутерброд с маслом	25/5	72,07	1,95	4,38	9,64	1
	Кофейный напиток	180	19,45	0,12	0,10	5,16	395
	ИТОГО		296,61	13,31	14,19	37,72	
2-й завтрак	Фрукта	100	69,84	1,56	0,52	21,84	
	ИТОГО		69,84	1,56	0,52	21,84	
Обед	Суп картофельный с мясными	180	111,63	7,00	6,97	12,75	
	Зелень для блюда	1	0,51	0,04	0,01	0,07	
	Рагу овощное с мясом говядины	180	137,79	7,93	7,53	18,01	304
	Компот из сухофрукты и кураги	180	32,67	0,30	0,01	8,14	
	Хлеб пшеничный	25	54,67	1,92	0,75	9,60	
	Хлеб ржаной	30	75,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		412,97	19,74	16,26	61,32	
Полдник	Суп молочный с крупой рисовый	150	123,87	4,21	6,49	16,88	94
	Пирожок с повидлом	55	123,18	4,19	2,90	37,96	96
	Чай с сахаром молоком	180	71,32	4,28	3,77	10,82	394
	ИТОГО		318,37	12,68	13,16	65,66	
ВСЕГО			1097,79	47,29	44,13	186,54	

Первая неделя

Пятница

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная с крупой (геркулесовой)	150	120,14	4,86	6,00	16,82	
	Бутерброд с сыром	15/5/7	98,75	2,98	6,19	6,37	3
	Какао на молоке	180	98,42	4,52	4,00	12,56	397
	ИТОГО		317,31	12,36	16,19	35,75	
2-й завтрак	Сок	117	54,11	0,59	0,12	11,76	
	ИТОГО		54,11	0,59	0,12	11,76	
Обед	Рассольник по ленинградски со сметаной	180	79,71	1,87	3,01	12,40	81
	Зелень для блюда	1	0,56	0,04	0,01	0,08	
	Макаронные изделия отварные с маслом	105	109,94	3,27	2,81	16,27	205
	Тефтеля мясная с подливой	75	163,75	11,62	12,20	6,66	286
	Копот из кураги, изюма	180	33,41	0,32	0,03	8,93	376
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		465,07	19,67	19,05	57,09	
Полдник	Котлета рыбная запеченная	65	139,61	14,41	4,86	6,89	255
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	48,61	1,16	2,11	5,05	
	Хлеб пшеничный	20	48,06	1,69	0,66	8,44	
	Чай с сахаром и лимоном	180	17,17	0,10	0,02	4,76	393
	ИТОГО		253,45	17,36	7,65	25,14	
ВСЕГО			1089,94	49,98	43,01	129,74	

Вторая неделя

Понедельник

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	118,84	4,69	6,38	15,38	
	Бутерброд с маслом	20/5	87,90	2,16	4,46	10,67	1
	Яйцо отварное	49	40,16	3,25	2,97	0,18	213
	Кофейный напиток	180	20,38	0,08	0,06	5,63	
	ИТОГО		267,28	10,18	13,87	31,86	
2-й завтрак	Фрукта	120	60,20	0,35	0,23	15,48	
	ИТОГО		60,20	0,35	0,23	15,48	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	126,14	3,75	4,04	20,76	
	Зелень для блюда	2	0,58	0,04	0,08	0,01	
	Каша вязкая "Артек"	120	108	2,95	2,68	16,45	291
	Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе	70	129,51	10,39	11,19	4,18	286
	Салат из квашеной капусты с луком	30	18,09	0,39	1,05	1,97	
	Компот из сухофрукты	180	37,06	0,16	0,01	9,08	376
	Хлеб пшеничный	20	49,05	1,72	8,61	0,67	
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		546,13	21,95	28,65	65,87	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком(с крупой, морковью, макаронными изделиями	100	180,31	12,42	10,24	18,49	231
	Кисломолочный напиток(молоко кипяченое)	170	67,40	4,62	4,12	6,60	
	Кондитерские изделия	30	30,50	0,83	0,98	5,24	
	ИТОГО		278,21	17,87	15,34	30,33	
ВСЕГО			1151,82	50,35	58,09	143,54	

Вторая неделя

Вторник

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочнаяс крупой (овсяной)	150	115,41	4,77	5,93	15,74	93
	Бутерброд с сыром	15/5/7	98,75	2,98	6,19	6,37	3
	Какао на молоке	180	84,27	4,50	3,96	11,69	397
	ИТОГО		298,43	12,25	16,08	33,80	
2-й завтрак	Сок	130	59,80	0,65	0,13	13,00	
	ИТОГО		59,80	0,65	0,13	13,00	93
Обед	Борщ со сметаной	180	83,17	1,79	4,42	10,61	56
	Зелень для блюда	2	0,72	0,05	0,01	0,10	
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	248,15	14,65	14,87	25,52	291
	Огурец соленый	35	1,65	0,05	0,03	0,34	
	Кисель из сока	180	63,74	0,48	0,08	17,79	382
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
ИТОГО		475,13	19,57	20,40	67,11		
Полдник	Биточки рыбные	65	110,58	14,40	5,88	4,92	255
	Икра свекольная	60	51,45	0,89	2,13	5,61	53
	Хлеб пшеничный	20	48,06	1,69	0,66	8,44	3
	Чай с сахаром	180	13,47	0,10	0,03	3,77	393
	ИТОГО		223,56	17,08	8,70	22,74	
ВСЕГО			1056,92	49,55	45,31	136,65	

Вторая неделя

Среда

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная с крупой "Дружба"	150	116,99	4,45	5,53	17,66	168
	Бутерброд с маслом	25/5	97,90	2,16	4,46	10,67	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	17,32	0,12	0,03	4,77	393
	ИТОГО		232,21	6,73	10,02	33,10	
2-й завтрак	Фрукта	115	99,84	1,56	0,52	21,84	
	ИТОГО		99,84	1,56	0,52	21,84	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	68,19	1,43	2,44	9,24	
	Зелень для блюда	1	0,58	0,04	0,01	0,08	
	Капуста тушеная с мясом птицы	180	180,53	12,26	13,63	11,84	336
	Компот из сухофрукты	180	33,96	0,30	0,01	8,71	376
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,70	0,66	8,50	
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		409,36	18,28	17,74	51,12	
Полдник	Сырники из творога (сметана)	65	169,37	11,53	10,73	11,11	231
	Кисломолочный напиток(молоко кипяченое)	170	151,08	6,28	5,77	18,67	401
	Кондитерское изделие	7	29,57	0,53	0,69	5,27	
	ИТОГО		350,02	18,34	17,19	35,05	
ВСЕГО			1091,43	44,91	45,47	141,11	

Вторая неделя

Четверг

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная с крупой гречневая	180	120,36	4,47	5,30	17,07	165
	Бутерброд с сыром	20/5/7	95,21	3,42	6,36	8,56	3
	Кофейный напиток с молоком	180	85,97	3,60	3,21	11,59	395
	ИТОГО		301,54	11,49	14,87	37,22	
2-й завтрак	Сок	120	55,20	0,60	0,12	12,00	
	ИТОГО		55,20	0,60	0,12	12,00	
Обед	Свекольник с яйцом со сметаной	180	102,79	2,40	11,18	5,18	58
	Зелень для блюда	1	0,58	0,04	0,01	0,08	
	Пюре картофельное	120	103,29	2,12	2,60	17,14	342
	Котлета мясная	65	163,75	11,62	12,20	6,66	
	Огурец соленый нарезка	30	3,30	0,10	0,06	0,68	
	Компот из изюма и кураги	180	33,39	0,32	0,03	8,93	376
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
	ИТОГО		484,80	19,15	503,95	51,42	
Полдник	Омлет драчена	100	146,78	11,18	6,71	11,42	0
	Икра кабачковая с растительным маслом	50	64,75	0,80	4,90	3,70	
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,70	8,50	0,66	0
	Чай с сахаром	180	16,63	0,10	0,03	4,70	394
	ИТОГО		276,56	13,78	20,14	20,48	
ВСЕГО			1118,10	45,02	539,08	121,12	

Вторая неделя

Пятница

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Геркулес"	150	115,35	4,77	5,93	15,74	93
	Бутерброд с маслом	20/5	75,80	1,73	4,29	8,54	1
	Какао на молоке	180	82,89	3,86	3,40	10,50	
	ИТОГО		274,04	10,36	13,62	34,78	
2-й завтрак	Фрукта	120	47,17	0,72	0,28	10,27	
	ИТОГО		47,17	0,72	0,28	10,27	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	132,98	14,62	6,29	11,49	84
	Зелень для блюда	2	0,72	0,05	0,01	0,10	
	Гуляш из мяса кур в томатном соусе	70	69,96	12,97	2,15	4,25	
	Макароны отварные	110	88,72	3,26	1,72	16,26	205
	Салат из сол.огурцов с луком	30	13,95	0,16	1,07	1,00	17
	Компот из свежих яблок и кураги	180	36,53	0,43	0,05	9,26	376
	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,13	0,83	10,63	
	Хлеб ржаной	30	77,70	2,55	0,99	12,75	
ИТОГО		481,06	36,17	13,11	65,74		
Полдник	Оладьи /Сгущенное молоко/с повидлом	2	291,12	7,61	9,35	49,49	449
	Сгущенное молоко/с повидлом	25	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром и лимоном	180	13,47	0,10	0,03	3,77	393
	ИТОГО		304,59	7,71	9,38	53,26	
ВСЕГО			1106,86	54,96	36,39	164,05	