

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
№22 «Журавлик» города Сафоново Смоленской области  
(МБДОУ д/с №22)



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №22  
С.В. Зыбина

**«Основное (организованное) 10-ти дневное меню  
для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет» НА 10,5 ЧАСОВ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД МЕНЮ НА 2024 год НА 10,5 ЧАСОВ (1,5-3 г.)**

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,68	20,36	149,0	0
65	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	11,07	43,79	3,65
79/74	Печенье с маслом	20 / 45	4,13/2,48	6,43/3,38	13,25/33,23	125,3/176,15	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>318,09/368,94</b>	
	<b>Обед</b>						
31	Суп куриный вермишелевый	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
45	Ленивые голубцы мясо / курица	150	13,9/11,2	11,07/9,48	12,78/9,12	215,93/166,7	17,35/12,3
62/37	Компот из сухофруктов / Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>458,63/460,04</b>	
	<b>Полдник</b>						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Ужин</b>						
267/57	Блины дрожжевые / оладьи	80 / 90	6,52/ 5,65	11,3 / 11,39	30,95 / 35,36	252,3/ 262,5	0 / 1,45
80	Повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>340,58/350,78</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>38,58/33,14</b>	<b>38,2/33,65</b>	<b>166,44/199,69</b>	<b>1163,3/1225,76</b>	<b>30,67/28,33</b>

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
16	Каша манная	150	4,72	6,86	19,26	157,14	2,25
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>282,22</b>	
	<b>Обед</b>						
25	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
94/47	Рыба кусочком/ Котлеты рыбные	70/100	18,08/16,46	7,13/7,27	5,91/6,95	161,52/158,75	0/3,79
55А	Соус	40/0	0,6/0	1,44/0	3,4/0	29,2/0	3,79/0
34	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>562,96/595,53</b>	
	<b>Полдник</b>						
73/9	Сок фруктовый / Салат из тертой моркови	100/35	0,5/0,32	0,1/2,4	10,1/3,9	<b>46/39,06</b>	2,0/1,59
	<b>Ужин</b>						
51	Вареники ленивые/Сырники	100	12,65	8,65	21,83	217,26	1,6
59	Чай с сахаром	180	5,4	1,38	5,86	22,23	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>369,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>56,43/54,82</b>	<b>43,97/46,07</b>	<b>156,58/161,39</b>	<b>1260,58/1286,21</b>	<b>32,51/35,36</b>

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
17	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,54	6,7	27,79	197,4	1,12
61	Какао с молоком	180	3,28	3,74	16,3	102,83	0,97
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	4/15	0,03/3,48	2,89/4,43	0,05/ 0	34,4/54,0	0/0,11
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>399,76/ 419,36</b>	
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>156,2/100,0</b>	
	<b>Обед</b>						
27	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5,44	2,71	8,46	92,76	14,65
48	Мясные котлеты в соусе	100	12,93	14,72	10,09	198,2	0,08
14 А	Макароны с маслом	120	3,96	2,75	25,28	144,46	0
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	76,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>588,78/639,42</b>	
	<b>Полдник</b>						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	50	0,7
58/ 77	Вафли / Пряник	30/20	0,84/0,08	1,0/ 0	23,2 /13,06	106,2 / 50	0 /0,1
	<b>Ужин</b>						
89	Омлет	100	10,65	18,48	1,64	215,28	0,19
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
67/66	Хлеб пшеничный / Хлеб	20/20	2,8	0,86	17,12	88,1	0

	ржаной						
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>252,64</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>61,64/64,11</b>	<b>48,74/49,28</b>	<b>177,21/179,54</b>	<b>1397,38/1411,42</b>	<b>29,07/30,54</b>



№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
18	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,16	7,04	20,59	165,1	0,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>338,33</b>	
	<b>Обед</b>						
28	Щи по-уральски с крупой	150	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
1/92А	Оладьи из печени в соусе/ Бефстроганов из печени	90 / 110	12,88/9,99	7,68/5,79	10,47/11,76	160,34/139,53	5,18/0,39
34	Картофельное пюре	120	2,46	5,03	14,89	117,14	3,47
63	Компот из лимона	180	0,09	0	12,32	49,14	10,0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>482,14/461,33</b>	
	<b>Полдник</b>						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	<b>44,0/95,0</b>	10,0/10,0
	<b>Ужин</b>						
8	Винегрет овощной	80	1,1	2,13	10,1	59,24	6,6
161	½ яйца	1\2	2.55	2.3	0.15	31.5	0
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>236,79</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>41,06/39,27</b>	<b>26,56/24,77</b>	<b>150,03/162,52</b>	<b>1101,26/1131,45</b>	<b>49,05/44,26</b>

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
14	Макароны с сахаром	150	4,95	3,44	36,21	198,99	0
65	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	11,07	43,79	3,65
79/74	Печенье	20/ 45	4,13/2,48	6,43/3,38	13,25/33,23	125,3/176,15	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>368,08/418,93</b>	
	<b>Обед</b>						
69	Суп овсяный с курицей	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
72	Плов с мясом / с курицей	150	7,74/8,55	10,38/15,1	19,66/22,95	239,2/259,5	2,4/1,5
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>440,68/511,62</b>	
	<b>Полдник</b>						
73	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	<b>Ужин</b>						
17	Каша пшеничная	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
36	Кофейный напиток без молока	180	0,31	0,07	9,58	38,28	0
67	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>251,12</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>30,26/29,2</b>	<b>32,9/34,57</b>	<b>166,51/202,3</b>	<b>1105,88/1227,67</b>	<b>25,8/26,16</b>



№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
118	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
61	Какао с молоком	180	3,28	3,74	16,3	102,83	0,97
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>351,36</b>	
	<b>Обед</b>						
2 / 5	Салат из свежих помидоров/Салат из свеклы	50/45	0,64/0,37	2,09/2,03	2,53/3,1	32,2/32,02	11,1/2,9
24	Рассольник/Щавелевый	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
95	Тефтели рыбные	130	17,22	8,11	20,73	224,21	1,45
62/37	Компот из сухофруктов/Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 / 32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>495,99/546,45</b>	
	<b>Полдник</b>						
73/9	Сок фруктовый / Салат из тертой моркови	100/35	0,5/0,32	0,1/2,4	10,1/3,9	<b>46,0/39,06</b>	2,0/1,59
	<b>Ужин</b>						
204	Запеканка творожная	100	13,59	9,48	25,66	244,92	0,34
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>347,75</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>51,65/50,98</b>	<b>41,4/43,64</b>	<b>165,51/172,4</b>	<b>1241,1/1284,62</b>	<b>35,37/28,02</b>

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
89	Омлет	100	10,65	18,48	1,64	215,28	0,19
5	Салат из свеклы	45	0,37	2,03	3,1	32,02	2,88
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
15/15А	Масло сливочное / Сыр	4/15	0,03/3,48	2,89/4,43	0,05/ 0	34,4/54,0	0/0,11
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>344,26/363,86</b>	
	<b>Обед</b>						
26	Суп картофельный с мясом / с курицей	150	5,48/5,0	2,86/4,05	27,57/2,7	97,5/67,05	8,79/6,7
48	Мясные котлеты в соусе	100	12,93	14,72	10,09	198,2	0,08
36А	Капуста тушеная	120	2,76	4,79	9,03	89,68	16,27
62/37	Компот из сухофруктов / Компот из свежих плодов	180	0,4 / 0,18	0	19,7 /32,22	77,16 / 127,8	3,6 / 4,86
66	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	38,1	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>500,64/520,83</b>	
	<b>Полдник</b>						
100	Кефир	100	2,9	2,5	1,33	<b>50,0</b>	0,7
58/74	Вафли / Пряник	25/60	0,1/3,7	0/4,4	16,3/43,2	<b>62,5/229,0</b>	0,12/0
	<b>Ужин</b>						
103	Каша кукурузная молочная	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>367,2</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>48,56/54,91</b>	<b>54,7/61,83</b>	<b>148,86/163,36</b>	<b>1324,6/1530,89</b>	<b>41,46/41,52</b>

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
101	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
61	Какао с молоком	180	3,28	3,74	16,3	102,83	0,97
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>353,11</b>	
	<b>Обед</b>						
10	Салат витаминный	40	0,59	1,03	3,5	26,72	11,4
30	Суп рыбный перловый	150	7,28	3,11	17,34	118,57	4,42
46	Жаркое по-домашнему с мясом / с курицей	150	13,0/7,65	7,7/11,1	26,18/14,1	219,1/188,2	1,64/2,1
63	Компот из лимона	180	0,09	0	12,32	49,14	10,0
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>475,6/446,61</b>	
	<b>Полдник</b>						
69	Яблоко / Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,5	9,8/21,0	<b>44,0/95,0</b>	10,0/10,0
	<b>Ужин</b>						
288А	Вермишель отварная в молоке жидкая	150	4,5	2,85	18,15	117,0	1,5
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>418,5/209,33</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>53,47/38,09</b>	<b>40,36/37,75</b>	<b>182,08/184,44</b>	<b>1291,21/1104,05</b>	<b>38,32/41,18</b>

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
18	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,16	7,04	20,59	165,1	0,12
60	Кофейный напиток	180	3,7	4,22	18,2	115,56	8,83
67	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0
15	Масло сливочное	4	0,03	2,89	0,05	34,4	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>367,46</b>	
	<b>Обед</b>						
11	Салат зимний	40	0,5	2,09	4,63	40,04	11,18
29	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
58/40	Кулебяка с мясом / Мясные тефтели	120/130	15,36/13,23	9,58/14,84	42,3/11,79	334,8/212,8	0,86/1,97
88	Кисель фруктовый	180	0	0	17,64	72,12	5,4
66	Ржаной хлеб	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>618,2/482,88</b>	
	<b>Полдник</b>						
76	Молоко кипяченое	150	5.48	4.88	9.07	102.0	2.46
55	Домашняя булочка/Крендель	80	5.66	10.51	44.6	296.0	0
	<b>Ужин</b>						
32	Рагу овощное	150	20.82	14.09	21.03	271.3	10.11
59	Чай с сахаром	180	0,09	0	7,92	31,8	0
66	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	76,2	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>401,48/370,63</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>49,63/42,21</b>	<b>44,84/45,44</b>	<b>227,44/166,68</b>	<b>1482,14/1264,97</b>	<b>47,94/49,41</b>