

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
д/с №18 «Одуванчик»  
Т.Н. Скрипка  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Основное (организованное) меню, сезон летне-осенний**  
**Возрастная категория от 1 до 3 лет**  
**1 неделя**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                       | Вес блюда          | Пищевые вещества (г) |                     |                      | Энергетическая ценность (ккал) | Н рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------|-------------|
|                             |                                          |                    | Б                    | Ж                   | У                    |                                |             |
| <b>День 1, понедельник</b>  |                                          |                    |                      |                     |                      |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Каша гречневая вязкая на молоке          | 125                | 3,76                 | 3,91                | 16,88                | 117,7                          | 168         |
|                             | Какао с молоком                          | 150                | 3,05                 | 2,65                | 13,18                | 89                             | 397         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 10                 | 0,66                 | 0,15                | 5,55                 | 17,4                           |             |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                            | 95                 | 0,38                 | 0,38                | 0,76                 | 41,8                           | 368         |
| <b>Всего за завтрак</b>     | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>380</b>         | <b>7,85</b>          | <b>7,09</b>         | <b>36,37</b>         | <b>265,9</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150                | 6,64                 | 5,18                | 15,45                | 135                            | 83          |
|                             | Биточки рыбные запечённые                | 50                 | 6,98                 | 2,46                | 5,03                 | 70,22                          | 255         |
|                             | Пюре картофельное                        | 110                | 2,13                 | 3,33                | 14,17                | 95,16                          | 321         |
|                             | Салат из свежих огурцов                  | 30                 | 0,22                 | 1,82                | 0,71                 | 20,19                          | 13          |
|                             | Компот из сушёных фруктов                | 100                | 0,20                 | 0,005               | 13,88                | 59,83                          | 376         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 20                 | 1,32                 | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                           |             |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 30                 | 2,37                 | 0,3                 | 14,48                | 70,8                           |             |
| <b>Всего за обед</b>        |                                          | <b>490</b>         | <b>19,86</b>         | <b>13,40</b>        | <b>74,82</b>         | <b>486</b>                     |             |
| <b>Полдник</b>              | Пряник                                   | 30                 | 1,74                 | 1,44                | 22,5                 | 109,8                          |             |
|                             | Кофейный напиток с молоком               | 150                | 2,34                 | 2,0                 | 10,63                | 70                             | 395         |
| <b>Всего за полдник</b>     | <b>Всего за полдник</b>                  | <b>180</b>         | <b>4,08</b>          | <b>3,44</b>         | <b>33,13</b>         | <b>179,8</b>                   |             |
| <b>Итого за первый день</b> | <b>Всего за день</b>                     | <b><u>1050</u></b> | <b><u>31,79</u></b>  | <b><u>23,93</u></b> | <b><u>144,32</u></b> | <b><u>931,7</u></b>            |             |
| <b>День 2, вторник</b>      |                                          |                    |                      |                     |                      |                                |             |
| <b>Завтрак</b>              | Рыба, тушеная с овощами                  | 50                 | 4,95                 | 2,84                | 1,38                 | 50                             | 247         |
|                             | Салат летний                             | 30                 | 0,44                 | 1,56                | 2,57                 | 25,98                          | 16          |
|                             | Чай с сахаром                            | 150                | 0,05                 | 0,01                | 8,32                 | 36,6                           | 392         |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20                 | 1,32                 | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                           |             |
|                             |                                          |                    |                      |                     |                      |                                |             |
| <b>Второй завтрак</b>       | Сок фруктовый                            | 100                | 0,5                  | -                   | 10,1                 | 42,66                          | 399         |
| <b>Всего за завтрак</b>     |                                          | <b>350</b>         | <b>7,31</b>          | <b>4,71</b>         | <b>33,65</b>         | <b>187,6</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                 | Борщ с капустой и картофелем             | 150                | 1,08                 | 2,9                 | 7,63                 | 61,5                           | 57          |
|                             | Запеканка картофельная с печенью         | 120                | 7,64                 | 3,91                | 20,36                | 147                            | 291         |
|                             | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 30                 | 0,42                 | 1,47                | 1,8                  | 22,8                           | 15          |

|                             |                                         |                    |                     |                     |                      |                       |     |
|-----------------------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----|
|                             | Соус сметанный                          | 30                 | 0,42                | 1,49                | 1,76                 | 22,23                 | 354 |
|                             | Компот из свежих плодов                 | 100                | 0,12                | 0,12                | 17,91                | 67,2                  | 372 |
|                             | Хлеб ржаной                             | 20                 | 1,32                | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                  |     |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 30                 | 2,37                | 0,3                 | 14,48                | 70,8                  |     |
| <b>Всего за обед</b>        | <b>Всего за обед</b>                    | <b>480</b>         | <b>13,37</b>        | <b>10,49</b>        | <b>75,04</b>         | <b>426,33</b>         |     |
| <b>Полдник</b>              | Пирожки печёные из дрожжевого теста     | 60                 | 3,49                | 3,75                | 1,41                 | 186                   | 454 |
|                             | Молоко кипячёное                        | 150                | 4,56                | 4,06                | 7,55                 | 85                    | 400 |
| <b>Всего за полдник</b>     |                                         | <b>210</b>         | <b>8,05</b>         | <b>7,81</b>         | <b>8,96</b>          | <b>271</b>            |     |
| <b>Итого за второй день</b> |                                         | <b><u>1040</u></b> | <b><u>28,73</u></b> | <b><u>23,01</u></b> | <b><u>117,65</u></b> | <b><u>884,93</u></b>  |     |
| <b>День 3, среда</b>        |                                         |                    |                     |                     |                      |                       |     |
| <b>Завтрак</b>              | Каша манная с морковью                  | 130                | 5,22                | 4,44                | 23,5                 | 162,9                 | 173 |
|                             | Чай с молоком                           | 150                | 2,22                | 1,95                | 11,92                | 74                    | 394 |
|                             | Бутерброд с маслом                      | 40                 | 2,45                | 7,55                | 14,62                | 136                   | 1   |
| <b>Второй завтрак</b>       | Фрукты свежие                           | 95                 | 0,38                | 0,38                | 0,76                 | 41,8                  | 368 |
| <b>Всего за завтрак</b>     |                                         | <b>405</b>         | <b>9,87</b>         | <b>13,98</b>        | <b>50,8</b>          | <b>402,2</b>          |     |
| <b>Обед</b>                 | Суп с рыбными консервами                | 150                | 5,15                | 5,04                | 8,59                 | 100                   | 87  |
|                             | Голубцы ленивые                         | 130                | 11,47               | 7,35                | 16,46                | 177,94                | 298 |
|                             | Соус томатный                           | 30                 | 0,17                | 1,26                | 2,40                 | 23,25                 | 348 |
|                             | Салат из свежих помидоров с луком       | 30                 | 0,33                | 1,85                | 0,52                 | 23,73                 | 14  |
|                             | Кисель из яблок сушеных                 | 150                | 0,17                | 0,009               | 24,95                | 106,65                | 379 |
|                             | Хлеб ржаной                             | 20                 | 1,32                | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                  |     |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 30                 | 2,37                | 0,3                 | 14,48                | 70,8                  |     |
| <b>Всего за обед</b>        | <b>Всего за обед</b>                    | <b>540</b>         | <b>20,98</b>        | <b>16,11</b>        | <b>78,5</b>          | <b>537,17</b>         |     |
| <b>Полдник</b>              | Печенье                                 | 20                 | 2,96                | 3,92                | 29,76                | 166,8                 |     |
|                             | Молоко кипячёное                        | 150                | 4,56                | 4,06                | 7,55                 | 85                    | 400 |
| <b>Всего за полдник</b>     |                                         | <b>170</b>         | <b>7,52</b>         | <b>7,98</b>         | <b>37,31</b>         | <b>251,8</b>          |     |
| <b>Итого за третий день</b> |                                         | <b><u>1115</u></b> | <b><u>38,37</u></b> | <b><u>38,07</u></b> | <b><u>166,61</u></b> | <b><u>1191,17</u></b> |     |
| <b>День 4, четверг</b>      |                                         |                    |                     |                     |                      |                       |     |
| <b>Завтрак</b>              | Омлет с сыром                           | 135                | 15,06               | 26,17               | 2,3                  | 303,33                | 216 |
|                             | Салат из свежих огурцов                 | 30                 | 0,22                | 1,82                | 0,71                 | 20,19                 | 13  |
|                             | Чай с сахаром                           | 150                | 0,05                | 0,01                | 8,32                 | 36,6                  | 392 |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 20                 | 1,72                | 0,3                 | 9,02                 | 45,6                  |     |
| <b>Второй завтрак</b>       | Сок фруктовый                           | 100                | 0,5                 | -                   | 10,1                 | 42,66                 | 399 |
| <b>Всего за завтрак</b>     | <b>Всего за завтрак</b>                 | <b>435</b>         | <b>17,55</b>        | <b>28,3</b>         | <b>30,45</b>         | <b>448,38</b>         |     |
| <b>Обед</b>                 | Борщ вегетарианский (мелко шинкованный) | 150                | 1,64                | 3,57                | 8,20                 | 71,55                 | 59  |
|                             | Фрикадельки из птицы                    | 50                 | 7,38                | 6,48                | 4,81                 | 107,5                 | 308 |
|                             | Салат летний                            | 30                 | 0,44                | 1,56                | 2,57                 | 25,98                 | 16  |

|                                   |                                                  |                    |                     |                     |                      |                       |     |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----|
|                                   | Компот из сушеных фруктов                        | 100                | 0,20                | 0,005               | 13,88                | 59,83                 | 376 |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 20                 | 1,32                | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                  |     |
|                                   | Хлеб пшеничный                                   | 30                 | 2,37                | 0,3                 | 14,48                | 70,8                  |     |
| <b>Всего за обед</b>              | <b>Всего за обед</b>                             | <b>380</b>         | <b>13,35</b>        | <b>12,215</b>       | <b>55,04</b>         | <b>370,46</b>         |     |
| <b>Полдник</b>                    | Запеканка из творога                             | 130                | 17,54               | 12,05               | 17,15                | 247                   | 237 |
|                                   | Ряженка                                          | 150                | 4,35                | 3,75                | 6,30                 | 76                    | 401 |
| <b>Всего за полдник</b>           |                                                  | <b>280</b>         | <b>21,89</b>        | <b>15,8</b>         | <b>23,45</b>         | <b>323</b>            |     |
| <b>Итого за четвёртый день</b>    |                                                  | <b><u>1095</u></b> | <b><u>52,79</u></b> | <b><u>56,32</u></b> | <b><u>108,94</u></b> | <b><u>1141,84</u></b> |     |
| <b>День 5, пятница</b>            |                                                  |                    |                     |                     |                      |                       |     |
| <b>Завтрак</b>                    | Суп молочный с макаронными изделиями             | 120                | 3,4                 | 3,12                | 11,3                 | 92,52                 | 93  |
|                                   | Кофейный напиток с молоком.                      | 150                | 2,34                | 2,0                 | 10,63                | 70                    | 395 |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 10                 | 0,66                | 0,15                | 5,55                 | 17,4                  |     |
| <b>Второй завтрак</b>             | Фрукты свежие                                    | 95                 | 0,38                | 0,38                | 0,76                 | 41,8                  | 368 |
| <b>Всего за завтрак</b>           |                                                  | <b>375</b>         | <b>6,78</b>         | <b>5,65</b>         | <b>28,24</b>         | <b>221,72</b>         |     |
| <b>Обед</b>                       | Суп картофельный с крупой                        | 150                | 1,60                | 1,68                | 10,28                | 62,7                  | 80  |
|                                   | Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом   | 50                 | 6,04                | 6,63                | 5,38                 | 105,63                | 281 |
|                                   | Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 30                 | 0,47                | 1,66                | 1,78                 | 23,97                 | 352 |
|                                   | Капуста тушёная                                  | 30                 | 0,59                | 1,11                | 2,84                 | 23,7                  | 132 |
|                                   | Кисель из сока натурального                      | 100                | 0,42                | 0,05                | 22,65                | 92,7                  | 382 |
|                                   | Хлеб ржаной                                      | 20                 | 1,32                | 0,3                 | 11,1                 | 34,8                  |     |
|                                   | Хлеб пшеничный                                   | 30                 | 2,37                | 0,3                 | 14,48                | 70,8                  |     |
| <b>Всего за обед</b>              |                                                  | <b>410</b>         | <b>12,81</b>        | <b>11,73</b>        | <b>68,51</b>         | <b>414,3</b>          |     |
| <b>Полдник</b>                    | Сырники с морковью                               | 130                | 14,09               | 11,55               | 21,12                | 245                   | 233 |
|                                   | Ряженка                                          | 150                | 4,35                | 3,75                | 6,30                 | 76                    | 401 |
| <b>Всего за полдник</b>           |                                                  | <b>280</b>         | <b>18,44</b>        | <b>15,3</b>         | <b>27,42</b>         | <b>321</b>            |     |
| <b>Итого за пятый день</b>        |                                                  | <b><u>1065</u></b> | <b><u>38,03</u></b> | <b><u>32,68</u></b> | <b><u>124,17</u></b> | <b><u>957,02</u></b>  |     |
| <b>Итого за весь период</b>       |                                                  | <b>5365</b>        | <b>189,71</b>       | <b>174,01</b>       | <b>661,69</b>        | <b>5106,66</b>        |     |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                  | <b><u>1073</u></b> | <b><u>37,95</u></b> | <b><u>34,81</u></b> | <b><u>132,34</u></b> | <b><u>1021,34</u></b> |     |