

Шабалинское муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей «Колосок» с. Новотроицкое

Шабалинского района Кировской области

Утверждено

Заведующий

12.04.2024



О.Н.Невструева

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей в возрасте до 3-х лет

(весенне-летний период)

Составила медсестра Юферова Ольга Сергеевна

Шабалинское муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей «Колосок» с. Новотроицкое

Шабалинского района Кировской области

Утверждаю:

Заведующий

О.Н.Невструева

12.042024

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей в возрасте до 3-х лет

(весенне-летний период)

Составила медсестра Юферева Ольга Сергеевна

прием	наименование	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
1 день (понеде льник)	Каша манная молочная жидкая	150	3.9	6.5	18.1	149.5	№189
	Какао с молоком	180	3.4	3,3	9.4	81.9	№433
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1.5	4.7	10.3	89.8	№1
	<u>Итого</u>	355	8.8	14.5	37.8	321.6	
2 застр	Напиток из кураги	150	0.1	0	15.5	62.3	№440
Обед	Салат из свеклы	40	0,5	3.0	2.5	39.2	№48
	Суп картофельный с фасолью	150	5.0	3.6	16.3	117	№92
	Плов из птицы	160	13.12	18.7	32.1	348.4	№311
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0.008	17.5	59.5	№402
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219
	<u>Итого</u>	525	20.52	25.5	79	615.1	№71
Полдник	Вафли	30	0.8	1.0	23.2	106.2	
	<u>Батон</u>	20	1.5	0.6	10	51.8	№217
	Чай с сахаром	150	0.1	0	12.1	48.8	
	<u>Итого</u>	200	2.4	1.6	45.3	206.8	№430/1
	<u>Итого за день</u>	1230	<u>31.82</u>	41.6	177.6	1205.8	

2 день							
вторник	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	4.8	6.6	23.7	175.	№189
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.0	1.4	13.5	74.5	№432
	Батон	20	1.5	0,6	10	51.8	№217
	Сыр	10	2.3	3.0	0	36.4	№14
	<u>Итого</u>	360	10.6	11.6	47.2	337.7	
2 завтр	Сок	150	0.8	0.2	15.2	64.5	№442
Обед	Кукуруза отварная	40	2	0.08	3.32	22	№69
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	2.6	5.4	6.6	84.4	№83
	Биточки рыбные	60	7.7	5.4	9.0	114.4	№239
	Макаронные изделия отварные	110	4.02	3.5	22.85	139.43	№331
	Чай с сахаром	150	0.1	0	12.1	48.8	№430/1
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.2	10.6	51	№219
	<u>Итого</u>	535	18.12	14.58	64.47	459.23	
Полдник	Омлет натуральный	130	12.87	14.69	2.21	197.8	№214
	Компот из сушеных плодов	150	0.08	0.08	15.7	63.2	№401
	Итого	280	12.92	14.77	17.91	261	
	Итого за день	1325	42.44	41.15	144.78	1122.43	

3 день	Каша ячневая вязкая с маслом	150	4.4	6.4	20.5	157.5	№184/а
среда	Чай с сахаром и молоком	180	1.6	1.5	15.2	80.6	№430
Завтрак	Батон	20	1.5	0.6	10	51.8	№217
	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	№13
	Итого	355	7.55	12.65	45.75	327.4	
2 завтр	Компот из изюма	150	0.2	0,08	18	79.2	№401
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0.4	4.08	1.32	43.6	№22
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.8	5.2	9.5	95.3	№76
	Жаркое по-домашнему	160	13.6	16	19.0	275.9	№258
	Кисель из сухофруктов	150	0.02	0.01	14.6	58.6	№411
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219
	итого	525	18.52	25.49	55.02	524.4	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	50	2.5	1.1	30.4	140.6	№451
	Какао с молоком	150	2.9	2.25	7.1	77.0	№433
	Итого	200	5.4	3.35	37.5	217.6	
	Итого за день	1230	31.67	41.57	156.27	1148.6	

4 день							
четверг	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.4	4.1	13.5	123	№112
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.0	1.4	13.5	74.5	№432
	Бутерброд с повидлом	30	1.5	0,6	16.9	79	№2
	Итого	360	6.9	6.1	43.9	276.5	
2 завтр	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	20.4	82.8	№394
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.3	4	1.0	41.8	№19
	Суп картофельный с горохом	150	4.9	4.6	11.3	105.2	№99
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.9	4.3	22.1	146.4	№323
	Гуляш	60	9.2	16.3	6.6	209.5	№259
	Напиток из кураги	150	0.1	0	15.5	62.3	№440
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.2	10.6	51	№219
	Итого	535	21.1	29.4	67.1	616.2	
Полдник	Рисовая запеканка с творогом	130	7.1	9.0	34	245.8	№193
	Соус молочный№366	30	0.6	2.0	2.3	28.8	№366
	Чай с сахаром	150	0.1	0	12.1	48.8	№430/1
	Итого	310	7.7	11	48.4	323.4	
	Итого за день	1355	35.8	46.6	179.8	1298.9	

5 день (пятница)								
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150	5.0	5.4	24.1	164.2	№190	
	Какао с молоком	180	3.4	3.3	9.4	81.9	№433	
	Бутерброд с маслом	25	1.5	4.7	10.3	89.8	№1	
	Итого	355	9.9	13.4	43.8	335.9		
2 завтра Обед	Компот из чернослива	150	0,2	0.1	19	79.3	№401	
	Морковь тертая	40	0.5	0.8	3.5	24	№55	
	Суп картофельный с рыбой	150	5.1	2,0	11.7	84.6	№92	
	Печень тушеная в соусе	40/40	10.6	8.3	3.8	143.8	№261	
	Картофельное пюре	110	2.7	4.3	18.1	106.8	№335	
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,008	17.5	59.5	№402	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219	
	Итого	555	20.6	15.6	65.2	469.7		
Полдник	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№25	
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	1,2	12.6	67.1	№430	
	Яблоко	50	0,2	0.2	4.9	23.5	№517	
	Итого		3.7	4.3	39.8	215.7		
	Итого за день	230	34.4	33.4	167.8	1100.6		
		1290						

6 день Суббота	выходной						
7 день Воскресенье	выходной						

8 день	Каша манная молочная жидкая	150	3.9	6.5	18.1	149.5	№189
понедел	Чай с сахаром и молоком	180	1.6	1.5	15.2	80.6	№430
ьник	Батон	20	1.5	0.6	10	51.8	№217
Завтрак	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	№13
	Итого	355	7.05	12.75	43.35	319.4	
2 завтр	Компот из изюма	150	0,2	0.08	18	79.2	№401
Обед	Помидор свежий	40	0.4	0.1	1.5	9.6	№505
	Суп картофельный с крупой	150	3.1	3.4	11.9	89.5	№98
	Голубцы ленивые	160	13.0	20.5	11.5	286.2	№306
	Напиток яблочный	150	0,1	0.1	16.3	66	№438
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219
	Итого	525	18.3	24.3	51.8	502.3	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4.2	3.4	28.8	160.3	№464
	Чай с сахаром	150	0.1	0,	12.1	48.8	№430/1
	Итого	200	4.3	3.4	40.9	209.1	
	Итого за день	1230	<u>29.85</u>	40.53	<u>154.05</u>	<u>1110</u>	

9 день							
вторник	Каша ячневая вязкая с маслом	150	4.4	6.4	20.5	157.5	№184
Завтрак	Какао с молоком	180	3.4	3.3	9.4	81.9	№433
	Сыр	10	2.3	3.0	0	36.4	№14
	Батон	20	1.5	0,6	10	51.8	№217
	Итого	360	11.6	13.3	39.9	326.9	
2 завтр	Сок	150	0.8	0,2	15.2	64.5	№442
Обед	Горошек зеленый отварной	40	1.2	0.1	2.5	15.5	№550
	Суп – пюре из картофеля	150	3.9	4.8	14.9	117.9	№118
	Бефстроганов	60	10	14.3	3.3	183.2	№375
	Макаронные изделия отварные	110	4.02	3.5	22.85	139.43	№331
	Компот из сушеных плодов	150	0,08	0.08	15.7	63.2	№401
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219
	Итого	535	20.9	22.98	69.85	570.23	
Полдник	Пряники	40	2.4	1.9	30	146.4	№107
	Молоко	160	6.8	4.9	7.2	91.7	№434
	Итого	200	9.2	6.5	37.2	238.1	
	Итого за день	1245	42.5	43	162.15	1200.43	

10 день							
среда	Каша пшенная молочная с маслом	150	4.8	7.0	23.2	176.2	№189
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.0	1.4	13.5	74.5	№432
	Бутерброд с маслом	25	1.5	4.7	10.3	89.8	№1
	Итого	355	8.3	13.1	53.6	340.5	
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0,1	20.4	82.8	№394
2 завтра	Салат и свеклы	40	0.5	3.0	2.5	39.2	№48
Обед	Суп картофельный с клецками	150	3.6	3.7	14.1	103.2	№92
	Рыба тушеная с овощами в томате	60	8.4	3.3	1.6	70.8	№231
	Рис отварной	110	2.7	4.5	28.4	164.9	№325
	Кисель из кураги	150	0.8	0,05	17.9	75.2	№406
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219
	Итого	535	17.7	14.75	75.1	504.3	
	Котлета манная с творогом и со сгущенным молоком	130/ 15	9.2	9.7	39.1	285.4	№204
полдник	Чай с сахаром	150	0.1	0.	12.1	48.8	№430/1
	Итого	295	9.3	9.7	51.2	334.2	
	Итого за день	1335	38.4	44.45	200.3	1261.8	

11 день							
Четверг	Каша овсяная геркулес жидкая	150	5.0	6.2	20.7	159.5	№189-3
Завтрак	Какао с молоком	180	3,4	3.3	9.4	81.9	№433
	Батон	20	1.5	0.6	10.0	51.8	№217
	Масло	5	0.05	4.15	0.05	37.5	№13
	Итого	355	9.95	14.25	39.85	330.7	
2 завтр	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	16.3	66	№438
Обед	Салат из моркови	40	0.4	2.3	3.2	35.3	№71
	Суп из овощей	150	2.5	4.4	6.6	75.5	№95
	Котлета рубленая из птицы	60	10.0	14.2	9.7	205.4	№314
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.9	4,3	22.1	146.4	№323
	Соус томатный	30	0.2	1.8	2.0	24.9	№364
	Чай с сахаром	150	0.1	0	12.1	48.8	№430/1
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.2	10.6	51	№219
	Итого	565	19.5	27.2	66.3	587.3	
Полдник	Оладьи с повидлом	130/20	7.3	7.4	66.3	363.35	№445
	Компот из сушеных плодов	150	0.08	0.08	15.7	63.2	№401
	Итого	<u>300</u>	7.38	<u>7.48</u>	82	426.55	
	Итого за день	1370	36.93	<u>49.03</u>	204.45	1410.55	

12 день							
пятница	Каша кукурузная с маслом	150	4.2	6.4	20.9	158	№184
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.0	1.4	13.5	74.5	№432
	Бутерброд с повидлом	30	1.5	0,6	16.9	79	№2
	итого	360	7.7	8.4	51.3	311.5	
2 завтр	кисель из чернослива	150	0,2	0,07	18	75.1	№406
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0.7	2.0	3.8	36.1	№35
	Суп картофельный с рыбой	150	5.1	2.0	11.7	84.6	№92
	Макаронник с мясом	160	14.08	14.9	29.2	306.24	№212
	Соус красный основной№364А	30	0.54	2.94	2.16	36.6	№364/а
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0.008	17.5	59.5	№402
	Хлеб ржаной	25	1.7	0,2	10.6	51	№219
	Итого	555	22.32	22.048	74.96	574.04	
полдник	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	№25
	Яблоко	50	0,2	0.2	4.2	23.5	№517
	Чай с сахаром и молоком	150	1.2	1.2	12.6	67.1	№430
	Итого	230	3.7	4.3	39.1	227.7	
	Итого за день	1295	33.92	34.81	183.36	1188.34	

13 день Суббота	выходной						
14 день воскресенье	выходной						
	Итого за 14 дней среднее значение за период	12905 1290	357 35.7	416.14 41.6	1730.56 173.5	12047.45 1204.7	

Техн карты: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт –Петербурга» СПб Речь 2012