


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад с. Ильинское

Утверждаю:

Заведующая МДОУ

детский сад с. Ильинское

 Н.В.Кондратьева

Приказ № 51 от 1.09.2023



Основное (организованное)
двухнедельное меню для детей в
возрасте от 3 до 7 лет, в
образовательных организациях
Лихославльского муниципального
округа Тверской области,
реализующих программу
дошкольного образования с 9-ти
часовым пребыванием детей.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, т Жиры, г Углеводы,				
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	3
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,20	8,30	35,00	244,40	188
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	038
Итого за завтрак:	428	10,56	12,40	50,52	342,40	
2-й завтрак						
Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,80	66,30	010
Итого за 2-й завтрак:	100	0,60	0,60	14,80	66,30	
Обед						
огурец соленый	50	0,33	0,00	0,88	6,50	017
Суп картофельный с клецками	180/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	37
Суфле из рыбы	80	6,10	6,40	3,30	125,00	68
Пюре морковно- картофельное	150	2,90	2,50	19,60	99,30	74
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,60	96,84	039
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	016
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	004
Итого за обед:	700	17,25	17,42	76,68	596,94	
Уплотненный ужин						
Плов с птицей	150	20,00	18,50	33,50	204,00	88
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	392
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	016
Булочка домашняя	80	5,80	9,40	38,40	176,00	467
Итого за ужин:	451	27,5	28,1	89,5	459	
Всего за день:	1789	55,91	58,52	261,5	1664,64	

1 неделя

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	114
Итого за завтрак:	425	10,6	13,50	51,20	401	
2-й завтрак						
Сок яблочный	150	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	200	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Помидор свежий	50	0,60	0,13	1,90	12,00	014
Суп картофельный с вермишелью	200\10	4,20	5,20	6,60	118,00	98
Запеканка из печени с рисом	200	25,90	8,90	22,40	299,90	294
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	22,00	93,00	441
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	675	33,8	15,19	69,60	606,30	
Уплотненный ужин						
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	43
Пюре картофельное	150	3,20	5,0	21,30	147,00	63
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,20	048
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,12	6,40	31,00	016
Булочка молочная	50	4,30	0,9	25,9	130,00	477
Итого за ужин:	475	30,32	12,67	80,49	561,47	
Всего за день:	1775	79,48	46,30	262,29	1789,77	

1 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с джемом	40	1,90	2,80	21,10	91,00	2
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	56
Кофейный напиток	180	2,80	2,40	12,70	84,00	45
Итого за завтрак	370	20,1	26,20	36,70	324	
2-й завтрак						
Сок яблочный	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,75	5,24	61	221	
Обед						
Огурец свежий	50	0,38	0,00	1,30	7,00	015
Щи из свежей капусты с картофелем , Сметаной	200\5	1,40	4,10	6,20	69,20	67
Гуляш из отварного мяса	70\70	9,1	11,30	14,90	196,80	277
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181
Чай с вареньем	180\15	0,10	0,00	10,90	42,40	392
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,12	6,40	31,00	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	755	19,68	22,02	83	646,80	
Уплотненный ужин						
Голубцы ленивые	180	14,40	14,40	12,84	191,20	298
Напиток лимонный	180	0,10	0,0	15,00	62,90	049
Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,0	0,12	6,40	31 ,,00	016
Йогурт в инд. Упаковке	100	2,8	2,50	4,50	56,50	005
Итого за ужин:	475	18,3	17,02	38,74	341,60	
Всего за день:	1750	62,84	70,48	219,44	1633,40	

1 неделя

4-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30	3,24	4,10	7,00	62,00	3
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189
Какао	180	3,80	3,20	15,60	107,00	22
Итого за завтрак:	415	13,74	17	47	380	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Салат картофельный	50	0,80	7,65	5,95	96,00	43
Борщ со сметаной	200\10	5,60	8,30	10,30	171,00	6
Пудинг рыбный запеченный	80	10,10	5,30	20,10	165,00	296
Овощи тушеные	160	4,0	5,4	15,6	134,4	64
Чай с сахаром	180/5	0	0	840	34,00	392
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	0	0,20	10,63	51	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	720	22,0	27,45	81,28	703,80	
Уплотненный ужин						
Запеканка из творога	140	24,74	12,65	22,51	308,76	224
Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,90	40
Яблоко свежее	100		0,20	7,50	38,00	010
Итого за ужин:	440	30,74	16,85	39,81	445,66	
Всего за день:	1725	72,18	70,04	229,09	1750,46	

1 неделя

5-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Каша из пшена и риса Молочная жидкая «дружба»	200	6,20	10,00	26,80	224,00	190
Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	22
Итого за завтрак	432	14,74	23,96	66,67	544,28	
2-й завтрак						
Сок яблочный	150	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за 2-й завтрак:	150	0,96	0,24	17,80	78,00	
Обед						
Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,75	10,90	120,20	305
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,20	048
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	0	0,20	10,63	51	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	695	22,83	14,22	100,94	639,16	
Уплотненный ужин						
Пудинг из творога с рисом	150	22,11	14,16	29,88	336,0	236
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	8,00	36,00	0,38
Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	458
Итого за ужин:	410	27,20	17,56	88,3	625	
Всего за день:	1687	65,73	55,98	273,71	1886,44	

2 неделя

1-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с джемом	40	1,90	2,80	21,10	91,00	2
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	244,40	191
Кофейный напиток	180	2,80	2,40	12,70	84,00	45
Итого за завтрак	425	11,9	13,5	68,80	419,40	
2-й завтрак						
Сок яблочный	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	015
Суп картофельный с Мясными фрикадельками	200\20	4,50	2,40	12,50	90,00	884
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263
Рагу овощное	150	3,76	5,10	14,65	122,90	64
Кисель из яблок	150	0,12	0,12	22,70	105,40	032
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,84	0,10	6,40	31,00	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	655	19,72	26,52	83,25	646,30	
Уплотненный ужин						
Котлета рубленая из мяса птицы	70	13,10	2,75	10,90	120,20	305
Пюре морковно- картофельное	150	3,0	4,80	19,50	134,30	74
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		0,12	6,40	31,00	016
Батон обогащенный	15	1,1	0,50	7,70	39,30	004
Чай с сахаром	180/5	0	0	8,40	34,00	392
Итого за ужин:	435	17,2	8,17	52,9	358,80	
Всего за день:	1685	53,58	53,43	265,95	1798,50	

2 неделя

2-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	3
Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25,0	222,40	27
Какао	180	3,80	3,20	15,60	107,00	22
Итого за завтрак	410	14,01	17,70	47,60	391,40	
2-й завтрак						
Сок яблочный	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40
Рассольник со сметаной	200\5	1,50	3,70	9,90	81,60	89
Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	124,00	40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15		0,12	6,40	31	016
Батон	15	1,1	0,50	7,70	39,30	004
Итого за обед:	685	17,17	19,77	86,89	648,70	
Уплотненный ужин						
Яйцо вареное	40	4,90	4,50	0,30	60,90	213
Винегрет с растительным маслом	60	0,96	3,11	5,04	54,91	143
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	016
Чай с сахаром	180\10	0,09	0,04	8,20	34,10	392
Йогурт в инд. Упаковке	100	2,8	2,50	4,50	56,50	005
Итого за ужин:	415	10,45	10,35	28,64	257,41	
Всего за день:	1660	47,39	53,06	224,13	1518,51	

2 неделя

3-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,00	8,00	27,00	203,00	34
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	114
Итого за завтрак	425	11,5	14,7	50,3	375	
2-й завтрак						
Сок яблочный	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,38	0,04	3,15	33,00	40
Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119,0	95
Пудинг из печени	80	17,92	7,84	7,2	173,0	296
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,40	6,90	13,40	125,00	181
Кисель из яблок	180			18,00	68,40	032
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	17,70	0,20	10,60	51,00	016
Батон	15		0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	740	44,45	19,13	74,84	621,8	
Уплотненный ужин						
Запеканка из творога	140	24,74	12,65	22,51	308,76	224
Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434
Сдоба обыкновенная	50	3,60	2,10	26,60	103,00	464
фрукт	100		0,20	7,50	38,00	010
Итого за ужин:	490	34,34	18,95	66,41	548,66	
Всего за день:	1805	95,05	58,02	252,55	1766,46	

2 неделя

4-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технолог ич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с джемом	40	1,90	2,80	21,10	91,00	2
Вермишель молочная	200	3,92	4,9	6,3	86,8	10
Кофейный напиток	180	2,80	2,40	12,70	84,00	45
Итого за завтрак	420	8,62	10,1	40,1	261,8	
2-й завтрак						
Сок яблочный	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Огурец соленый	30	0,30	0,00	0,70	5,20	017
Свекольник со сметаной	250	3,74	3,54	10,18	87,78	99
Жаркое по-домашнему	150	17,50	16,50	16,90	216,30	279
Компот из сухофруктов	180	0,36		25,00	102,00	40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,1	0,13	8,50	41,00	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	645	24,5	20,77	71,58	504,68	
Уплотненный ужин						
Рагу овощное	200	3,24	17,36	18,26	242,00	64
Компот из яблок	180	0,12	0,12	21,70	88,20	032
Хлеб пшеничный	15		0,12	6,40	31,0	016
Йогурт в инд. Упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005
Итого за ужин:	495	6,16	20,1	50,86	417,7	
Всего за день:	1710	44,04	56,21	223,54	1405,18	

2 неделя

5-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологич. карта
		Белки, г	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	3
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	392
Итого за завтрак	421	8,34	10,9	43,30	327,60	
2-й завтрак						
Сок яблочный	100	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Печенье	50	3,80	5,0	43,20	143,00	018
Итого за 2-й завтрак:	150	4,76	5,24	61	221	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
Суп с фасолью, сметаной	250	5,49	5,27	16,32	135	
Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310
Макароны отварные	150	4,00	3,40	19,40	121,80	49
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,20	048
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,1	0,13	8,50	41,00	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за обед:	745	23,46	17,17	90,73	630,04	
Уплотненный ужин						
Пудинг из творога с рисом	150	22,11	14,16	29,88	336,0	236
Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	874
Слойка с повидлом	80	5,46	10,10	43,47	285,0	463
Хлеб пшеничный	15		0,12	6,40	31,0	016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004
Итого за ужин:	450	29,37	24,98	114,45	704,40	
Всего за день:	1581	65,63	58,29	285,08	1883,04	

Накопительная ведомость объемов блюд по приемам пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за период	%
Завтрак	428	425	370	415	420	425	410	425	420	421	415,9	24
2 завтрак	100	200	150	150	150	150	150	150	150	150	155	9
обед	700	675	755	720	745	655	685	740	645	745	708,5	41
Упл.ужин	451	475	475	440	415	435	415	490	495	265	437,60	26
Всего	1789	1775	1750	1725	1730	1665	1660	1805	1710	1581	1716	100

Приложение N 9 к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Накопительная ведомость пищевых веществ, энергии (суточная)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Среднее за период
Белки	55,91	66,08	62,84	69,68	40,76	51,66	47,39	95,05	44,04	65,63	58,9
жиры	58,52	46,30	70,48	70,04	61,86	48,43	53,06	58,02	56,21	58,29	56,79
углеводы	261,50	262,29	219,44	229,09	273,71	265,95	224,13	252,55	223,54	285,08	243,92
Эн.ценн.	1664,64	1789,77	1633,40	1750,46	1886,44	1798,50	1518,51	1766,46	1405,18	1883,04	1799,34

Приложение N 10к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели		
	1-3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800