

Комитет по образованию г. Тверь
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 236»
ИНН 50/222025708 ОГРН 1025001146

ПРИКАЗ
№ 3-осн от 07.12.2023

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 236»
Ю.А. Кривошеина

ТВЕРЖДАЮ

Основное (организованное) меню Возрастная категория 1-3 года

(Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом.	130	2.22	2.26	21.37	128	168
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	
	Чай с сахаром	155	0,05	0,02	8.6	34	411
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		451	10.81	11.68	50.29	357	
Обед							
	Свекла отварная (порционно)	30	0,42	-	0.54	11	
	Суп картофельный с клецками со сметаной.	150	1.24	4.85	10.11	86	91
	Котлета мясная.	50	8.85	7.07	9.42	123	299
	Капуста тушенная	110	1.29	4.35	8.92	69	354
	Кисель из сока .	150	0.39	0.05	19.86	97	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	15.97	17.4	72.49	510	
полдник	Молоко кипячённое	170	4.76	4.42	7.99	86	419
	Пряник	30	0.58	1.29	21.25	87	
Итого за полдник		200	5.34	5.7	29.24	173	
ужин	Ленивые вареники со сгущенчм молоком	140\10	6.27	8.43	19.41	192	244
	Морковь отварная	50	0,65	0.05	4.2	17	-
	Какао напиток с молоком	180	1.53	3.52	17.52	106	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
Итого за ужин		400	9.99	12.6	51.09	367	
Итого за день:		1601	42.11	47.38	203.11	1407	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша дружба на молоке со сливочным маслом.	150	3.93	3.35	16.08	118	182
	Кофейный напиток с молоком.	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.17	11.53	51.15	363	
обед	огурецсвежий (порционно)	30	0,2	0,03	1.1	5	-
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной.	150	2.09	4.67	11.17	104	87
	Жаркое по домашнему с курицей	160	8.25	11.07	21	182	292
	сок	150	0.83	-	14.33	82	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	15.15	16.85	71.24	498	
полдник	снежок	150	4.05	3.69	10.35	90	418
	Пирожок с яйцом	50	2.25	3.34	13.48	85	437
Итого за полдник		200	6.86	7.03	35.55	237	
ужин	Суфле рыбное	70	5.41	6.08	4.02	88	103
	Овощи отварные со сливочным маслом	130	0.98	2.74	16.53	81	338
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	9.98	11.65	45.21	307	
Итого за день:		1600	42.16	47.06	203.15	1405	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак							195
	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом.	150	5.08	3.24	13.13	100	
	Какао напиток на молоке	180	3,1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	11.72	13.34	55.95	381	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	30	0.31	-	2.1	9	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной.	150	1.08	5.09	9.14	94	79
	Рулет мясной с луком и яйцом	50	6.71	7.02	4.94	104	312
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	1.82	3.28	10.25	72	358
	Компот из изюма	150	1.05	0.02	20.31	90	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.75	16.49	70.38	493	
полдник							
	сок	180	1.0	-	17.2	100	418
	Булочка Венская	50	4.96	6.81	13.11	98	449
Итого за полдник		230	5.96	6.81	30.11	198	
	Картофельная запеканка с печенью	150	5.64	5.9	19.96	100	308
	Соус томатный	30	0.09	1.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	386
Итого за ужин		400	11.03	11.76	49.6	326	
Итого за день:		1636	43.46	48.4	206.04	1398	

Возрастная категория 1- 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом..	150	4.19	3.19	15.71	106	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.43	11.37	50.78	351	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0,51	0,06	3.0	13	
	Щи с картофелем на курином бульоне со сметаной.	150	1.85	3.06	8.18	78	73
	Плов с мясом	160	8.54	12.32	18.44	204	321
	Кисель из варенья	150	0.07	0.05	18.83	74	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.75	16.57	72.09	493	
полдник	Молоко кипячённое	150	3.76	5.01	8.16	82	419
	Булочка дорожная	50	2.32	2.01	22.26	130	453
Итого за полдник		200	6.08	7.02	30.42	212	
ужин	Зразы рыбные	60	5.43	4.56	8.05	80	281
	Картофель тушеный	140	1.44	4.52	23.11	114	
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	10.46	11.91	55.11	332	
Итого за день:		1600	41.72	46.06	208.4	1388	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Сырники из творога	120	7.74	1.95	10.6	85	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,97	30	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	14.96	13.41	57.39	396	
обед	Икра кабачковая	30	0,41	2.55	2.31	33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1.62	4.81	13.79	79	88
	Картофельное пюре	110	1.27	4.44	9.55	86	339
	Суфле из печени	50	7.87	2.96	3.34	78	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед	Итого за обед	550	14.21	15.66	73.46	485	
полдник	сок	180	1.0	-	17.2	100	419
	вафли	30	1.96	6.84	13.86	111	-
Итого за полдник		210	2.96	6.84	30.88	211	
ужин	Морковь, тушенная с луком со сл. маслом	160	1.19	4.73	23.53	127	167
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	9.99	11.97	38.35	310	
Итого за день:		1616	42.12	47.88	200.08	1402	

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Вермешель отварная со сливочным маслом	130	3.39	3.28	23.76	144	219
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7.76	32	411
	Бутерброд со слив. маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.68	11.57	50.79	361	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	30	0,31	-	2.1	9	
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной.	150	1.37	5.07	10.33	67	86
	Бигус с мясом	160	8.22	10.49	12.78	197	
	Компот из изюма	150	1.05	0.02	20.31	90	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.73	16.66	69.16	487	
полдник	Сок	180	1.0	-	17.2	100	418
	печенье	40	2.9	7.02	17.08	110	
Итого за полдник		220	6,03	7.02	34.28	210	
ужин	Рыба запечённая с морковью	90	4.95	4.39	5.02	98	164
	Каша перловая со сливочным маслом	110	1.16	2.06	20.4	88	366
	Кофейный напиток на молоке	180	3.09	4.5	16.1	122	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин	Итого за ужин	400	10.74	11.55	51.48	360	
Итого за день:		1620	42.18	46.8	205.7	1418	

Возрастная категория 1- 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	120	4.45	5.01	10.38	92	250
	Соус молочный сладкий	24	0,46	1,08	3,92	25	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак	Итого за завтрак	450	11.55	16.18	57.12	398	
обед	Огурец свежий (порционно)	30	0,2	0,03	1.1	5	
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной.	150	1.41	6.04	7.25	72	64
	Горошница со сливочным маслом	110	3.64	2.01	13.15	105	331
	Шницель мясной	50	5.62	6.27	6.67	92	299
	Кисель из сока .	150	0.39	0.05	19.86	97	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед	Итого за обед	550	15.04	15.48	71.67	495	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.26	2.95	7.05	84	419
	Булочка «Ванильная»	50	1.21	3.09	22.89	128	456
Итого за полдник		200	5.47	6.04	29.94	212	
ужин	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	овощное рагу	160	1.43	1.98	21.31	100	362(3)
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	10.02	9.41	45.74	300	
Итого за день:		1600	42.08	47.11	204.47	1405	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом.	150	4.32	3.64	16.58	111	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.56	11.82	51.65	356	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0,5	0,06	3.0	13	-
	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой и сметаной.	150	1.06	4.19	6.7	59	86
	Картофельное пюре.	110	2.47	3.13	14.83	85	339
	Печень по-строгановски.	60	6.63	8.06	1.86	131	294
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.77	16.51	70.86	497	
полдник	Снежок	150	4.05	3.69	10.35	90	-
	Расстегай с повидлом	50	2.07	3.06	19.38	125	437
Итого за полдник		200	6.12	6.75	29.73	215	
ужин	Рыба запечённая в молочном соусе	70	5.70	5.31	10.36	100	265
	Овощи припущенные со сл. маслом	130	1.32	3.85	16.0	87	349
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	10.61	11.99	50.49	325	
Итого за день:		1600	42.16	47.07	202.73	1393	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом.	150	3.3	3.07	13.7	108	182
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	9.94	13.07	56.52	389	
обед	Икра кабачковая	30	0,56	3.56	3.08	64	
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	150	1.85	4.03	9.38	56	87
	Суфле из отварного мяса с рисом	50	5.59	3.64	10.09	104	295
	Капуста тушеная	110	2.08	3.79	10.25	76	354
	Кисель из варенья	150	0.07	0.05	18.83	74	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.4	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.09	16.15	75.27	498	
полдник	Молоко кипяченое	150	4.26	2.95	7.05	84	401
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	50	2.32	3.46	23.1	128	437
Итого за полдник	Итого за полдник	200	6.58	6.41	30.15	212	
ужин	Творожно-манный пудинг	100	5.51	6.97	19.85	131	252
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.34	3.97	30	369
	Свекла отварная	70	1.12	0.1	3.68	17	
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
Итого за ужин		400	11.01	11.05	42.02	299	
Итого за день:		1606	41.62	46.69	203.96	1398	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом.	150	3.92	4.91	14.59	101	199
	Кофейный напиток на молоке	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.16	13.09	49.48	346	
обед	Морковь отварная (порционно)	30	0,31	-	2.1	9	
	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной.	150	1.06	5.82	5.45	84	63
	Гуляш мясной	50	5.81	6.94	1.83	88	293
	Вермишель отварная со сливочным маслом.	110	4.04	3.28	19.93	93	219
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.4	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	15.49	17.14	71.68	483	
полдник	Сок	180	1.0	-	17.2	100	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	4.46	12.91	122	449
Итого за полдник		230	4.88	4.46	30.14	222	
ужин	Оладьи картофельные с сыром и молочным соусом	160	2.84	5.21	22.41	135	137
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
Итого за ужин		400	10.43	12.64	46.84	335	
Итого за день:		1630	41.96	47.33	198.14	1386	

<i>Среднее значение за 5 дней (1-я неделя)</i>	1611	42	47	203	1400	
<i>Среднее значение за 5 дней (2-я неделя)</i>	1611	42	47	203	1400	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	1611	42	47	203	1400	