

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»
рабочего поселка Даниловка Даниловского муниципального района Волгоградской области
403371, Россия, Волгоградская область, Даниловский район, рабочий поселок Даниловка,
улица Северная 15 «Г» 8(84461) 5-36-17

Утверждаю:
заведующий МКДОУ детского сада
«Солнышко» Т.Е. Векровная



*Основное двухнедельное (организованное) меню
для воспитанников 1,5-3 лет
в муниципальном казенном дошкольном
образовательном учреждении
детский сад «Солнышко»
рабочего поселка Даниловка
Даниловского муниципального района
Волгоградской области*



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 1,5-3 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя :1 День: 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с маслом | 150,0 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171,0 | 205 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Печенье | 20,0 | 3,2 | 2,6 | 19,0 | 118,0 | - |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Сок фруктовый | 95,0 | 0,5 | - | 10,10 | 42,22 | 399 |
| Итого за завтрак | | - | 9,42 | 6,97 | 63,34 | 359,22 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Борщ вегетарианский со сметаной | 150,0 | 2,0 | 4,01 | 10,00 | 94,0 | 59 |
| | Рулет с луком и яйцом | 60,0 | 7,46 | 6,15 | 5,87 | 109,0 | 295 |
| | Каша ячневая с маслом | 110,0 | 3,05 | 2,18 | 24,21 | 128,5 | 165 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 1,52 | 12,18 | 4,75 | 134,6 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | - |
| | Нарезка овощная (огурцы) | 40,0 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 79 |
| Итого за обед | | - | 19,05 | 25,95 | 90,6 | 660,5 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Булочка школьная | 60,0 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,0 | 469 |
| | Снежок | 150,0 | 4,2 | 3,75 | 16,5 | 120,0 | - |
| Итого за полдник | | - | 9,21 | 5,87 | 50,0 | 292,0 | - |
| Итого за день | | - | 37,68 | 38,79 | 203,94 | 1311,72 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя :1 День: 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Творожная запеканка с морковью, сметаной | 130,0 | 11,66 | 10,28 | 23,78 | 234,0 | 238 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 5,72 | 2,95 | 13,18 | 89,17 | 395 |
| | Бутерброд со сливочным маслом | 30/10 | 2,53 | 7,58 | 14,62 | 136,0 | 3 |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Яблоко | 95,0 | 0,3 | - | 11,0 | 48,0 | - |
| Итого за завтрак | | - | 20,21 | 20,81 | 62,58 | 507,17 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Капуста квашеная | 40,0 | 0,9 | 0,04 | 0,9 | 8,6 | - |
| | Суп гороховый на кур/б | 150,0 | 3,068 | 324,0 | 9,66 | 79,92 | 81 |
| | Плов с цыпленком | 130,0 | 15,6 | 10,8 | 30,1 | 262,2 | 28 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 19,05 | 25,95 | 90,6 | 660,5 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Каша молочная геркулесовая | 150,0 | 3,85 | 5,25 | 16,52 | 135,0 | 94 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| Итого за полдник | | - | 3,89 | 5,26 | 23,51 | 163,0 | - |
| Итого за день | | - | 43,15 | 52,02 | 176,69 | 1330,67 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя:1 День: 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром, маслом | 150,0 | 4,8 | 6,1 | 25,83 | 166,0 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 3 |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | - | 10,10 | 42,22 | 399 |
| Итого за завтрак | | - | 10,07 | 12,99 | 57,48 | 375,22 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Суп с мясными фрикадельками | 150,0 | 3,97 | 3,1 | 9,25 | 81,0 | 83 |
| | Котлета рыбная | 50,0 | 7,8 | 2,82 | 5,74 | 80,25 | 255 |
| | Отварной картофель с маслом | 110,0 | 2,32 | 3,52 | 19,17 | 118,5 | 318 |
| | Нарезка овощная (помидоры) | 40,0 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 79 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 21,42 | 22,56 | 93,41 | 664,55 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Суп молочная с пшеном | 150,0 | 7,32 | 4,72 | 13,92 | 110,34 | 94 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| Итого за полдник | | - | 7,36 | 4,73 | 20,91 | 138,34 | - |
| Итого за день | | - | 38,85 | 40,28 | 171,8 | 1178,11 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя :1 День: 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150,0 | 4,06 | 5,69 | 25,25 | 197,0 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Печенье | 20,0 | 3,2 | 2,6 | 19,0 | 118,5 | - |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Яблоко | 100,0 | 0,3 | - | 11,0 | 48,0 | - |
| Итого за завтрак | | - | 7,59 | 8,3 | 62,24 | 391,5 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Щи на м/к/б | 150,0 | 1,03 | 2,92 | 5,08 | 50,85 | 67 |
| | Котлета мясная | 50,0 | 17,23 | 7,09 | 9,42 | 137,25 | 282 |
| | Каша перловая | 110,0 | 3,05 | 2,18 | 21,76 | 119,0 | 165/4,1 |
| | Капуста квашеная | 40,0 | 0,9 | 0,04 | 0,9 | 8,6 | - |
| | Компот из с/фруктов | 150,00 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 26,71 | 15,35 | 84,43 | 537,66 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Блинчики с маслом | 105,0 | 6,67 | 10,97 | 61,35 | 335,0 | 441 |
| | Какао с молоком | 150,0 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 107,0 | 397 |
| Итого за полдник | | - | 9,82 | 13,69 | 74,31 | 442,0 | - |
| Итого за день | | - | 44,12 | 37,34 | 220,98 | 1371,16 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя :1 День: 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150,0 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153,0 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,53 | 7,58 | 14,62 | 136,0 | 3 |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Сок фруктовый | 100,0 | 0,50 | - | 10,10 | 42,22 | - |
| Итого за завтрак | | - | 7,15 | 11,67 | 59,79 | 359,22 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к/б | 150,0 | 1,6 | 3,4 | 10,27 | 63,0 | 82 |
| | Ленивые голубцы | 160,0 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,0 | 298 |
| | Нарезка овощная (огурцы) | 40,0 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 79 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 23,05 | 25,56 | 89,78 | 666,8 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Пирог с повидлом | 100,0 | 6,56 | 4,23 | 55,32 | 275,0 | 459 |
| | Молоко | 150,0 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,0 | 400 |
| Итого за полдник | | - | 11,14 | 8,31 | 62,9 | 360,0 | - |
| Итого за день | | - | 41,34 | 45,54 | 212,47 | 1386,02 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя :2 День: 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая с маслом и сахаром | 150,0 | 3,28 | 3,15 | 24,88 | 141,0 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Печенье | 20,0 | 3,2 | 2,6 | 19,0 | 118,0 | - |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Сок фруктовый | 100,0 | 0,50 | - | 10,10 | 42,22 | - |
| Итого за завтрак | | - | 7,02 | 5,76 | 60,97 | 329,22 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Суп перловый на кур/б | 150,0 | 1,5 | 4,0 | 10,2 | 61,95 | 80 |
| | Котлета мясная | 50,0 | 17,23 | 7,09 | 9,42 | 137,25 | 282 |
| | Капуста тушеная | 100,0 | 1,38 | 3,73 | 9,49 | 79,0 | 132 |
| | Компот из с/фруктов | 150,00 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 24,94 | 15,50 | 73,94 | 471,20 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Пирог с повидлом | 100,0 | 6,56 | 4,23 | 55,32 | 275,0 | 459 |
| | Молоко | 150,0 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,0 | - |
| Итого за полдник | | - | 11,14 | 8,31 | 62,9 | 360,0 | - |
| Итого за день | | - | 43,88 | 30,60 | 210,52 | 1160,42 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя: 2 День: 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка рисовая с творогом | 150,0 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303,0 | 189 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,65 | 1,79 | 18,8 | 102,0 | 395 |
| | Печенье | 20,0 | 3,2 | 2,6 | 19,0 | 118,5 | - |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Яблоко | 100,0 | 0,3 | - | 11,0 | 48,0 | - |
| Итого за завтрак | | - | 15,25 | 11,86 | 98,66 | 571,5 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Борщ на кур/б | 150,0 | 1,08 | 2,94 | 7,63 | 61,5 | 57 |
| | Жаркое по – домашнему из птицы | 150,0 | 6,53 | 10,8 | 15,86 | 230,0 | 45 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 12,44 | 14,42 | 68,32 | 484,5 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Суп гречневый молочный | 150,0 | 4,17 | 3,87 | 13,75 | 106,65 | 94 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| Итого за полдник | | - | 4,21 | 3,88 | 20,74 | 134,65 | - |
| Итого за день | | - | 31,90 | 30,16 | 187,72 | 1190,65 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя: 2 День: 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150,0 | 3,85 | 5,25 | 16,52 | 135,0 | 94 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Печенье | 20,0 | 3,2 | 2,6 | 19,0 | 118,0 | - |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | - | 10,10 | 42,22 | - |
| Итого за завтрак | | - | 7,59 | 7,86 | 52,61 | 323,22 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Суп фасолевый | 150,0 | 3,06 | 3,21 | 9,67 | 79,95 | 81 |
| | Макаронник с мясом | 120,0 | 13,65 | 8,75 | 25,04 | 234,0 | 292 |
| | Нарезка овощная (огурцы) | 30,0 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 79 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 23,06 | 24,82 | 84,29 | 641,55 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Блинчики с маслом | 105,0 | 6,67 | 10,97 | 61,35 | 335,0 | 447 |
| | Какао с молоком | 150,0 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 107,0 | 397 |
| Итого за полдник | | - | 9,82 | 13,69 | 74,31 | 442,0 | - |
| Итого за день | | - | 40,47 | 46,37 | 211,21 | 1406,77 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя : 2 День: 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150,0 | 4,05 | 5,69 | 25,25 | 168,0 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 3 |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Яблоко | 100,0 | 0,3 | - | 11,0 | 48,0 | - |
| Итого за завтрак | | - | 9,12 | 12,58 | 57,80 | 383,0 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Суп с пшеном на м/к/б | 150,0 | 1,5 | 1,66 | 10,2 | 61,95 | 80 |
| | Пельмени с маслом | 160,0 | 19,84 | 31,93 | 37,07 | 471,05 | 439 |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,37 | 0,36 | 14,49 | 70,80 | - |
| Итого за обед | | - | 24,04 | 33,48 | 82,59 | 688,80 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Омлет с рисом | 65,0 | 5,91 | 9,96 | 14,9 | 173,0 | 221 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,37 | 0,36 | 14,49 | 70,80 | - |
| Итого за полдник | | - | 8,32 | 10,33 | 36,38 | 271,80 | - |
| Итого за день | | - | 41,48 | 56,39 | 176,77 | 1343,6 | - |
| | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя: 2 День: 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный ячневый | 150,0 | 5,21 | 4,84 | 17,2 | 133,31 | 94 |
| | Чай с сахаром | 180,0 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 392 |
| | Печенье | 20,0 | 3,2 | 2,6 | 19,0 | 118,0 | - |
| | | | | | | | |
| Второй завтрак 10.00 | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | - | 10,10 | 42,22 | 399 |
| Итого за завтрак | | - | 8,95 | 7,45 | 53,29 | 321,53 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Щи со сметаной | 150,0 | 1,03 | 2,92 | 5,08 | 50,85 | 67 |
| | Тефтеля мясная | 60,0 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155,0 | 287 |
| | Каша пшеничная | 110,0 | 4,53 | 3,13 | 28,46 | 160,0 | 168 |
| | Капуста квашеная | 40,0 | 0,9 | 0,04 | 0,9 | 8,6 | - |
| | Компот из с/фруктов | 150,0 | 0,33 | 0,03 | 20,83 | 85,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,5 | 0,65 | 24,0 | 108,0 | - |
| Итого за обед | | - | 18,96 | 19,42 | 91,18 | 586,85 | - |
| | | | | | | | |
| Полдник | Булочка школьная | 60,0 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,0 | 469 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 5,72 | 2,95 | 13,18 | 89,17 | 395 |
| Итого за полдник | | - | 10,73 | 4,87 | 46,75 | 261,17 | - |
| Итого за день | | - | 38,64 | 31,74 | 191,22 | 1169,55 | - |
| Среднее значение | | - | 401,51 | 424,24 | 1963,32 | 12848,67 | |
| За двухнедельный период | | - | 40,15 | 42,42 | 196,33 | 1284,86 | - |
| | | | | | | | |