

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ярский детский сад №1 «Солнышко»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Ярский детский сад №1
_____Петухова С.Ф.
Приказ № 90 от «02» сентября 2024 г

Типовое меню

для детей МБДОУ Ярский детский сад №1 «Солнышко»

в возрасте 1,5-3 года

осень-зима

Сезон: **осенне-зимний**
Категория **дети до 3 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Меню на 1 неделю понедельник				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)					
		Б	ж	У			
День 1							
Завтрак				1			
Каша жидкая пшеничная	134,0	3,67	3,83	22,51	137	И111	
Чай с лимоном	150,0	0,07	0,01	7,1	29	И262	
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,1	66	И5	
Батон	30	2,4	0,9	16,65	68		
Всего в Завтрак		324,0	6,22	11,99	46,36	300	
второй							
Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	И248	
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Салат из свеклы отварной	30	0,44	1,83	2,51	29	И34	
Щи из свежей капусты с картофелем	154,0	1,15	3,53	5,23	57	И56	
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99	И181	
Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	154	И210	
Соус томатный	15	0,08	0,55	0,79	9	П228	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	86	И253	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37		
Всего в Обед		559	15,45	16,12	85,14	542	
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный с маслом	130	11,72	16,27	2,91	203	И131	
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	72	П251	
Пряники	30	2,4	3	24	128		
Всего в Уплотненный полдник		310	14,24	19,39	44,82	403	
Всего за день		1293,0	36,31	47,90	186,12	1289	

Меню на 1 неделю вторник

1 Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г) ■			Энергетическая ценность (ккэл)	№ рецептуры

		Б	Ж	У		

День 2						

1 . Завтрак						
Каша жидкая рисовая	155,0	1,69	3,94	17,45	112	И111
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	И263
Сыр порциями	12	2,78	3,55		43	И6
Батон	30	2,4	0,9	16,65	68	
1 Завтрак	347	9,52	10,72	45,41	300	

Второй завтрак						
Йогурт	150	4,95	3,75	16,95	122	
1 Второй завтрак	150	4,95	3,75	16,95	122	

Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	29	И8
Пуштыешыд	150	3,45	2,4	7,35	65	И63
Котлеты рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,31	136	И202
Каша рассыпчатая гречневая	110	6,27	4,51	28,34	178	И208
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	17	П228
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,25		16,33	66	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Юбед	570	22,15	18,42	88,20	599	

..... Уплотненный полдник						
Сырники с творогом и молоком сгущенным	125,0	8,24	9,33	29,56	366	И143
Чай с сахаром	157,0	0,04	0,01	6,99	28	И261
Печенье	20	1,47	1,93	14,87	83	
1 Уплотненный полдник	302	9,75	11,27	51,4	477	
Всего за день	1369	46,37	44,16	201,98	1498	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества М			Энергетически и ценность (кк«п)	№ рецептуры '
		Б	Ж	У		
День	г					
1	г					
Каша жидкая манная	155	2,48	3,94	16,59	112	И1111
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	/0	И264
:Батон	30	2,40	1	16,65	68	
Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25	
Завтрак	345	7,26	6,84	50,37	275	
1 второй завтрак	—					
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	
Второй завтрак	100	1,5	0,5	21,0	95	
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым	30	2,72	3,7	2,51	54	И42
Рассольник ленинградский	154,0	1,38	3,88	10,08	80	И60
Капуста, тушенная с мясом	120	5,4	4,5	4,42	153	И196
Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,25		19,41	78	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Обед	504	13,50	12,60	60,19	473	
Макароны отварные с сыром	130	7,26	6,68	20,66	172	И125
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	63	И268
Крендель сахарный	30	2,12	3,94	16,72	111	И284
Уплотненный полдник	310	10,13	10,62	52,53	346	
Всего за день	1259	32,39	30,56	184,09	1189	

Меню на I неделю чет оері						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Тнергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,8	20,78	151	И107
Чай с лимоном	150,0	0,07	0,01	7,1	29	И262
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,1	33	И 5
Батон	30	2,4	0,9	16,65	68	
Всего в Завтрак	340,0	7,21	13,96	44,63	281	
Второй завтрак ~						
Снежок	150	4,05	3,75	16,2	119	
Всего в Второй завтрак	150	4,05	3,75	16,2	119	
Обед						
Салат "Космос"	30	1,76	4,39	1,72	54	И44
Борщ с капустой и картофелем	154,0	1,22	3,74	7,77	70	И52
Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	4,88	2,72	17,71	71	И163
Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	И216
Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	17	И228
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	86	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Всего в Обед	574	14,3	16,01	88,35	507	
Запеканка рисовая с творогом	130	7,89	6,47	43,21	263	И114
Повидло	15	0,67		9,75	38	
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	72	И251
Всего в Уплотненный полдник	295	8,67	6,59	70,87	372	Г
Всего за день	1359,0	34,27	40,31	220,05	1279	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры •
		Б	Ж	У		
Пятница						
Завтрак						
Каша вязкая ячневая	155	3,41	4,19	21,95	140	И106
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	И266
Сыр порциями	12	2,78	3,55		43	И6
Батон	30	2,4	0,9	16,65	68	
Всего в Завтрак	347	11,74	11,36	51,56	340	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	10	44	И248
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10	44	
Обед						
Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,19	17	И19
Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,31	8,12	59	П36
Тефтели мясные (1 вариант)	100	7,36	8,07	9,31	139	И187
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,41	19,39	123	И212
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	86	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Всего в Обед	590	17,3	14,36	84,60	532	
Полдник						
Суп-пюре из картофеля/гренки из пшеничного хлеба	150/15	4,72	3,83	25,86	157	И71/П58
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	И261
Печенье	20	1,47	1,9	14,87	83	
Всего в Уплотненный полдник	342	6,23	5,74	47,72	268	
Всего за день	1379	35,64	31,86	193,88	1184	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Меню 11(1.2) ННДННЮ Ю1 ИЗДОЛЬНИК				№ рецептуры
		11ищевые вещеесГ1М (г)				
		ь 1	Ж	У	■ ц н и □(V«< 1<л □ И й (и гм	
День 6						
г Завтрак - /11 '						
Каша жидкая пшенная	155,0	1/,/	4,56	20,31	1 Н	ИН 1
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,11	//	И26 1
Батон	30	2,40	0,90	16,65	60	
Сыр порциями	12	2,78	3,60		4 1	ИЗ
Завтрак	347	11,40	11,39	31,62	327	
Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	И24Н
Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Салат витаминный	30	0,31	3,04	3,46	43	П2
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,7	10,29	63	И64
Плов из птицы	100	10,23	9,38	17	194	И200
Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,25		19,41	78	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	/1	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	1/	
Обед	480	16,19	14,64	73,93	486	
- Уплотненный полдник	1					
Омлет натуральный с маслом	130	11,72	16,27	2,91	203	И131
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	63	И268
Печенье	20	1,47	1,93	14,87	83	
Уплотненный полдник	300	13,94	18,2	32,93	349	
Всего за день	1227	41,93	44,6	148,3	1206	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая » . ценность (ккал)	№ рецептуры -
		о	М			
			Ж	У		
День 7						
		-1	1			
Каша жидкая манная	155	2,48	3,94	16,59	112	И111
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	И264
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,1	66	И5
Батон	30	2,4	0,9	16,65	68	
Всего в Завтрак	345	7,30	14,09	43,97	316	
! второй завтрак-						
Йогурт	150	5,0	3,8	17,0	122	
Всего в Второй завтрак	150	5,0	3,8	17,0	122	
[Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	30	2,72	3,70	5,51	54	И42
1 Пуштыешыд	150	3,45	2,4	7,35	65	И63
Тефтели рыбные тушеные	65,00	6,59	3,37	7,53	87	И167
Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	154	И210
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,25		16,33	66	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Всего в Обед	555	19,43	13,93	87,40	534	
Уплотненный полдник^.^,2^						
Оладьи	90	6,27	5,61	38,18	228	275
Компот из яблок и лимона	150	0,19	0,19	19,02	78	П242
Всего в Уплотненный полдник	240	6,46	5,81	57,2	307	
Всего за день	1290	18,71	23,65	205,52	1279	

Прием пищи, наименование блюда	бтодп?г)	МгПН» ПЛ 2 НГДППК» I РНДЛ				
		Пи цец	ые Нгщгч	ItM ()	■»НР uetННРt «< Ц ценное tv (кипи)	NU роцыпурь
		1.	ж	V		
День 8						
Зпотрпк	«					
Кайм жидкая рисовая	155,0	1,69	3,94	1/, 4'.	1 и	иш
Какао с молоком	150	HS	2,72	12,96	89	И 2 66
Повидло	10	0,04	0,00	7,0	л,	И 5
Батон	30	2,4	0,91	16,65	60	
Всего в Завтрак	345	7,3	7,56	54,06	294	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие (оананы свежие)	100	1,5	0,5	21	95	И248
Всего в Второй завтрак	100	1,5	0,5	21,00	95	
1 Обед						
Салат из белокочанной капусты	30	0,34	0,98	1,88		И13
Щи из свежей капусты с картофелем	154,0	1,15	3,53	5,23	57	И56
Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	И216
Гуляш из отварноо мяса	120,0	15,47	12,23	3,93	188	И177
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	86	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Всего в Обед	614	23,28	20,80	70,62	558	
■■■■■БПБШВШВШВВНН						
Макароны с сыром	130	11,00	10,00	31,50	261	И125
Чай с сахаром	157,0	0,04	0,01	6,99	28	И261
Печенье	20	1,47	1,93	14,87	83	
Всего в Уплотненный полдник	307	12,51	11,94	53,36	372	
Всего за день	1323	35,79	40,80	199,0	1224	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Меню на 2 неделю четверг				
		Пищевые вещества (г)	Энергетическая л ценность (ккал)	№ рецептуры		
						Б
День 9						
Завтрак						
Каша вязкая гречневая	155,0	И,96	5,02	21,67	1511	И106
Чай с лимоном	150,0	0,07	0,01	7,1	29	И262
Масло порциями	10,0	0,08	7,25	0,1	66	И51
Батон	30	2,И0	0,90	16,65	68.	
1 Завтрак	355,5	7,51	13,18	45,52	314	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	И248
1 Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	29	И8
Суп картофельный с клецками	170,00	1,9	2,57	10,46	73	И65
Птица отварная	60	13,56	10,20	8,31	146	И197
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,41	19,39	123	И212
Соус томатный	15	0,08	0,55	0,79	9	П228
1 Компот из сушеных фруктов	150	0,25		19,41	78	И253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Юбед	585	24,00	19,10	84,66	566	
Уплотненный полдник						
Запеканка рисовая с творогом	130	7,89	6,47	43,21	263	И114
Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	50	
Чай с сахаром	157,0	0,04	0,01	6,99	28	И261
1 Уплотненный полдник	302	9,01	7,76	58,53	341	
Всего за день	1342,5	40,92	40,44	198,51	1265	

Меню на 2 неділю і бі 1 пица

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Ш 11.00' 12.00						
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,80	20,78	151	И107
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	И264
Сыр	12	2,78	4		43	
батон	30	2,40	0,90	16,65	68	ИЗ
Всего в Завтрак	342	12,2	12,25	48,06	332	
ВШ						
Снежок	150	4,05	3,75	16,2	119	
Всего в Второй завтрак	150	4,05	3,75	16,2	119	
Обед						
Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,19	17	И19
Борщ с капустой и картофелем	154,0	1,22	3,74	7,77	70	И52
Жаркое по-домашнему	150	5,63	4	11,00	170	И176
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	72	И251
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
(Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	9,28	37	
Всего в Обед	534	11,10	8,39	63,64	437	
В л 12.00' 13.00						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,92	14,13	109	И68
Чай с сахаром	157	0,04	0	6,99	28	И2681
Булочка Ванильная	60	4,60	4,1	30,50	177;	И291
Всего в Уплотненный полдник	367	8,96	8,03	51,62	314	
Всего за день	1393	36,29	32,42	179,5	1202	
Итого		356,74	421	1916,99	12615	
Среднее за период		36	42	192	1262	