

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №12
_____ А.В. Иванова

Основное (организованное) меню (зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5 - 3 лет)
МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №12"
с 10-часовым режимом работы

| | | | | | | |
|--------------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| | Организация: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 12" | | | | | |
| | Название меню: цикличное 10-дневное меню | | | | | |
| | Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | |
| | Характеристика питающихся: Без особенностей | | | | | |
| | Срок действия меню: 09.01.2025 - 31.12.2025 | | | | | |
| | | | | | | |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.9 |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-2к | Каша вязкая молочная кукурузная | 150 | 5.4 | 6.9 | 33 | 215.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 5.7 | 23.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 360 | 8.2 | 12.2 | 48.6 | 337.1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 40 | 1 | 4.1 | 4.2 | 57.2 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 150 | 3.7 | 4.3 | 8.5 | 87.7 |
| 54-1г | Макароны отварные | 110 | 3.9 | 3.6 | 24.1 | 144.3 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 50 | 8.5 | 8.3 | 1.9 | 116.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.8 | 60.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 55 | 3.6 | 0.7 | 18.4 | 93.9 |
| | Итого за Обед | 555 | 21.1 | 21 | 71.9 | 559.9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 80 |
| 54-1т | Запеканка творожная | 50 | 9.9 | 3.6 | 7.4 | 101.4 |
| | Итого за Полдник | 200 | 14.3 | 7.4 | 14.6 | 181.4 |
| | Итого за день | 1265 | 44 | 40.7 | 144.2 | 1119.7 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5.1 | 5.6 | 18.5 | 144.5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.7 | 2.1 | 9.3 | 66.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 9.3 | 14.8 | 46.3 | 364.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0.7 | 4 | 3.9 | 54.4 |
| 54-8с | Суп гороховый | 150 | 4.3 | 3.1 | 11.2 | 83.2 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 110 | 2.3 | 3.9 | 14.5 | 102.2 |
| 54-11р | Тефтели рыбные (минтай) | 50 | 6.4 | 4 | 6.3 | 86.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 25 | 0.8 | 0.6 | 2.2 | 17.7 |
| 54-22хн | Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 9.2 | 37.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| | Итого за Обед | 580 | 18.9 | 16.1 | 74.4 | 511.1 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-10в | Булочка ванильная | 50 | 3.9 | 3.4 | 25.4 | 147.4 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.4 |
| | Итого за Полдник | 200 | 8.3 | 7.2 | 31.7 | 223.8 |
| | Итого за день | 1285 | 36.9 | 38.2 | 161.5 | 1140.6 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 150 | 3.7 | 3.4 | 13.8 | 100.1 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3.1 | 2.3 | 9.9 | 72.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 8.3 | 9.5 | 33.6 | 252.9 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 40 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 150 | 3.5 | 2.5 | 8.5 | 70.2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 180 | 18.1 | 16.9 | 15.5 | 286.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.8 | 60.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 55 | 3.6 | 0.7 | 18.4 | 93.9 |
| | Итого за Обед | 575 | 26.4 | 22.8 | 61.8 | 556.6 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-15в | Творожник песочный | 50 | 5.99 | 6.4 | 20.2 | 162.6 |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 80 |
| | Итого за Полдник | 200 | 10.39 | 10.2 | 27.4 | 242.6 |
| | Итого за день | 1280 | 45.49 | 42.6 | 131.9 | 1093.4 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 150 | 5.8 | 7.1 | 26.4 | 192.4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.7 | 2.1 | 9.3 | 66.8 |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 10 | 13 | 45.6 | 339.1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.4 | 0.1 | 9.1 | 41.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-32з | Морковь в нарезке | 40 | 0.9 | 0.1 | 4.8 | 23.6 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 3.6 | 1.6 | 11.6 | 75.6 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 180 | 15.2 | 13.8 | 11.5 | 230.9 |
| 54-22хн | Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 9.2 | 37.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| | Итого за Обед | 575 | 24.1 | 16 | 64.2 | 496.9 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 50 | 3.1 | 1.4 | 32.4 | 154.4 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.4 |
| | Итого за Полдник | 200 | 7.5 | 5.2 | 38.7 | 230.8 |
| | Итого за день | 1280 | 42 | 34.3 | 157.6 | 1108.1 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 150 | 3.7 | 4.4 | 18 | 126.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1 | 7.7 | 45.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 6.5 | 9.2 | 35.6 | 251.8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0.7 | 4 | 3.9 | 54.4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3.5 | 4.2 | 4.3 | 69.2 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6 | 4.7 | 26.4 | 171.4 |
| 54-21м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 6.6 | 6.7 | 6.1 | 111 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 25 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.8 | 60.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 55 | 3.6 | 0.7 | 18.4 | 93.9 |
| | Итого за Обед | 590 | 21.5 | 20.8 | 75.7 | 574.7 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 80 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| | Итого за Полдник | 200 | 8.2 | 8.7 | 44.4 | 287.9 |
| | Итого за день | 1295 | 36.7 | 38.8 | 165.8 | 1157.7 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 5.7 | 23.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 9.5 | 10.6 | 44.3 | 311.1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0.7 | 4 | 3.9 | 54.4 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 150 | 2.3 | 3.1 | 6.2 | 65.7 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 150 | 11.5 | 11.1 | 29 | 261.6 |
| 54-22хн | Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 9.2 | 37.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 55 | 3.6 | 0.7 | 18.4 | 93.9 |
| | Итого за Обед | 545 | 18.3 | 19 | 66.7 | 513.5 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Вафли | 50 | 2 | 15.3 | 31.3 | 270.5 |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106.6 |
| | Итого за Полдник | 200 | 7.8 | 20.3 | 40.9 | 377.1 |
| | Итого за день | 1250 | 36.1 | 50 | 162 | 1245 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21к | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 4 | 4.1 | 21.5 | 138.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3.1 | 2.3 | 9.9 | 72.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| 54-6о | Яйцо вареное (1 шт.) | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| | Итого за Завтрак | 395 | 13.4 | 14.2 | 41.6 | 347.8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 40 | 0.5 | 1.3 | 2.8 | 25.1 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 150 | 4.4 | 5.1 | 9.4 | 101 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 110 | 2.3 | 3.9 | 14.5 | 102.2 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 60 | 9.1 | 8.7 | 8.2 | 147.6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.8 | 60.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| | Итого за Обед | 565 | 20.9 | 19.4 | 76.8 | 565.5 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-1в | Ватрушка с творогом | 50 | 8.2 | 10.3 | 15 | 185.7 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.4 |
| | Итого за Полдник | 200 | 12.6 | 14.1 | 21.3 | 262.1 |
| | Итого за день | 1310 | 47.4 | 47.8 | 149.8 | 1218.7 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.1 | 3.4 | 13.4 | 100.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1 | 7.7 | 45.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 7 | 9.7 | 31 | 239.1 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 40 | 0.6 | 0 | 3.5 | 16.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3.5 | 4.3 | 7.6 | 82.8 |
| 54-21г | Горошница | 110 | 10.6 | 1 | 24.8 | 150.2 |
| 54-11р | Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 6.4 | 4 | 6.3 | 86.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 25 | 0.5 | 0.4 | 1.3 | 10.6 |
| 54-22хн | Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 9.2 | 37.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| | Итого за Обед | 590 | 26 | 10.2 | 79.8 | 514 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-9в | Булочка школьная | 50 | 4.3 | 1.5 | 28.4 | 143.9 |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106.6 |
| | Итого за Полдник | 200 | 10.1 | 6.5 | 38 | 250.5 |
| | Итого за день | 1295 | 43.6 | 26.5 | 158.9 | 1046,9 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 150 | 6 | 4.7 | 26.4 | 171.4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.7 | 2.1 | 9.3 | 66.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 10.3 | 12.1 | 45.6 | 331.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 40 | 0.9 | 3.1 | 5.3 | 53.3 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 150 | 6.5 | 4.5 | 10.4 | 108.6 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 180 | 19.8 | 19.8 | 12 | 305.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 17.8 | 72.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| | Итого за Обед | 575 | 31.8 | 27.8 | 72.6 | 669.2 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 50 | 5.2 | 3.1 | 8.7 | 83.2 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.4 |
| | Итого за Полдник | 200 | 9.6 | 6.9 | 15 | 159.6 |
| | Итого за день | 1280 | 52.2 | 46.9 | 143.3 | 1203.5 |

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Пром. | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 150 | 4 | 4.3 | 19 | 130.7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3.1 | 2.3 | 9.9 | 72.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Завтрак | 355 | 8.7 | 11.9 | 38.8 | 296.8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0.7 | 4 | 3.9 | 54.4 |
| 54-18с | Свекольник | 150 | 1.3 | 1.9 | 7.9 | 54.4 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3.2 | 3.9 | 22.4 | 137.2 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 50 | 8.5 | 8.3 | 1.9 | 116.1 |
| 54-22хн | Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 11 | 45.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 55 | 4.8 | 0.9 | 24.4 | 124.7 |
| | Итого за Обед | 575 | 18.7 | 19.1 | 71.5 | 532.3 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-16в | Крендель сахарный | 50 | 3.3 | 5.9 | 25.2 | 166.7 |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106.6 |
| | Итого за Полдник | 200 | 9.1 | 10.9 | 34.8 | 273.3 |
| | Итого за день | 1280 | 37 | 42 | 155.2 | 1145.7 |