

Приложение 1  
к приказу МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 31.03.2021 № 98 - п

**Основное меню  
приготавливаемых блюд  
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
Сезон: Весна – лето

Разработчик меню:  
Старшая медицинская сестра  
МБДОУ «Детский сад № 16»  
Сергеева П.В.  
Медицинская сестра  
МБДОУ «Детский сад № 16»  
Федорова Л.В.

**Основное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная**

**категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
1	Пюре фруктовое	.040			4	22	80	
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2	
11	Печенье	.020	2	2	15	83		
итого		итого	0.36	13	15	59	426	84
<b>Второй завтрак</b>								
1.18	Сок фруктовый	.050	1		30	138	6	
итого			0.05	1	30	138	6	
<b>Обед</b>								
520.01	Горошек зеленый отварной	.045/3	1	3	3	44	4	
38	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	.150	2	1	9	47		
441.11	Голубцы ленивые из курицы	.160	24	24	10	353	39	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55		
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28		
итого			0.605	31	31	58	646	59
<b>Полдник</b>								
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10	
913	Омлет с отварным картофелем	.130	7	9	12	160	14	

823.01	Молоко без сахара		.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный		.030	1		6	28	
	итого		0.39	15	14	73	499	25
	ВСЕГО		1.405	61	61	221	1710	173

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная**

**категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд		Выход блюда (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2		3	4	5	6	7	7
<b>Завтрак</b>								
1	Пюре фруктовое		.040			4	22	80
64	Каша рисовая молочная		.150	5	7	26	193	2
912	Омлет натуральный		.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке		.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным		.020/5	2	1	14	72	70
	итого		0.423	18	21	62	524	154
<b>Второй завтрак</b>								
1.05	Сок фруктовый		.050			5	23	1
	итого		0.05			5	23	1
<b>Обед</b>								
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом		.045	1	2	5	39	4
35	Суп гороховый на мясном бульоне		.150	3	2	9	71	3
451	Рыба по-польски		.060	10	4	1	84	
711	Соус рыбный с томатом		.030		1	2	24	1
517.1	Картофельное пюре		.130	3	5	19	133	21
812	Компот из свежих яблок		.150			14	61	4
11.09	Хлеб ржаной		.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный		.020	1	1	10	52	
	итого		0.625	21	16	70	520	35
<b>Полдник</b>								
1.18	Сок фруктовый		.080	2		48	221	10
914	Сырники с морковью		.145	24	9	27	285	2
0.04	Сметана		.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара		.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный		.020	1	1	10	52	

11	Печенье		.020	2	2	15	83	
	итого		0.43	35	19	108	755	14
	ВСЕГО		1.528	74	56	245	1822	204

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная  
категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	7

### Завтрак

1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	61	
	итого	0.37	14	16	65	484	404

### Второй завтрак

1.19	Сок овощной	.050	1		6	28	1
	итого	0.05	1		6	28	1

### Обед

519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
310	Суп из сборных овощей на мясном бульоне	.150	1	2	4	41	10
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
84	Кисель из яблочного сока	.150			21	86	1
11.09	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.585	16	17	55	442	58

### Полдник

0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.3	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
	итого	0.486	15	10	47	348	19
	ВСЕГО	1.491	45	43	173	1303	483

День: четверг

**Неделя:** первая  
**Сезон:** Весна - Лето  
**Возрастная категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества					
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400	
628	Каша из разных круп (гречка, рис)	.150	5	6	22	167	1	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2	
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41		
итого		0.36	13	14	62	454	403	
<b>Второй завтрак</b>								
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1	
итого		0.05			5	23	1	
<b>Обед</b>								
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3	
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94		
326	Борщ с картофелем	.150	1	4	8	72	10	
450.1	Макаронник с отварным протертым мясом	.170	16	15	35	333	1	
714	Соус молочный густой	.30	11	30	39	470	3	
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14	
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56		
11.5	Хлеб пшеничный	.018	1	1	9	47		
итого		0.9	35	56	138	1210	32	
<b>Полдник</b>								
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3	
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6	
912.1	Омлет натуральный	.095	9	12	2	150		
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
итого		0.451	17	21	36	408	11	
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.761</b>	<b>65</b>	<b>92</b>	<b>242</b>	<b>2095</b>	<b>447</b>	

**День:** пятница  
**Неделя:** первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная  
категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд		Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2		3	4	5	6	7	7
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое		.040	1	1	19	114	400
613	Макароны запеченные с яйцом		.150	8	7	35	233	
714	Соус молочный густой		.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком		.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром		.020/5	2	2	4	41	
итого			0.39	14	14	76	515	401
<b>Второй завтрак</b>								
1.22	Сок фруктовый		.055			6	25	1
итого			0.055			6	25	1
<b>Обед</b>								
214.01	Томаты свежие с растительным маслом		.045/2		2	2	29	11
332	Уха ростовская		.150	7	3	9	97	13
417	Биточки из говядины		.060	9	10	3	138	1
73	Соус молочный для запекания		.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре		.130	3	4	18	126	20
814	Компот из кураги, изюма, чернослива		.150	1		21	87	1
11.09	Хлеб ржаной		.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный		.030	2	1	15	78	
итого			0.635	26	23	81	648	46
<b>Полдник</b>								
0.21	Сок фруктовый		.126	1		13	58	3
108	Пирожки с рисом и яйцом печеные		.080	7	7	32	215	
819	Чай с сахаром		.150			10	40	
итого			0.356	7	7	55	313	3
ВСЕГО			1.436	47	45	216	1501	452

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная  
категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд		Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
------------	-------------------	--	------------------	------------------	--	--	--	--

1	2	3	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400	
623	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	.150	6	7	24	184	1	
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105		
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2	
11	Печенье	.020	2	2	15	83		
итого		0.423	19	23	77	618	404	
<b>Второй завтрак</b>								
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1	
итого		0.06			6	28	1	
<b>Обед</b>								
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7	
336	Суп из овощей с клецками	.150	2	3	9	73	8	
456	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	.160	15	16	24	301	2	
71	Соус красный с кореньями	.030		1	2	24	1	
833	Компот из изюма	.150			20	82		
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55		
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24		
итого		0.6	21	21	72	568	18	
<b>Полдник</b>								
546.01	Запеканка овощная	.150	6	6	25	185	31	
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47		
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1	
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24		
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3	
итого		0.481	11	12	60	394	35	
ВСЕГО		1.564	51	56	215	1608	457	

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
------------	-------------------	------------------	------------------	--	--	--	--

1	2	3	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400	
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2	
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70	
итого		0.36	13	14	76	511	474	
<b>Второй завтрак</b>								
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1	
итого		0.06			6	28	1	
<b>Обед</b>								
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4	
317	Суп картофельный с зеленым горошком	.150	1	2	8	60	10	
425.02	Мясо порционное к 1бл	.018	6	5		65		
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113		
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37		
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20	
846	Компот из апельсинов	.150			15	64	22	
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56		
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
итого		0.643	30	22	72	612	57	
<b>Полдник</b>								
1.22	Сок фруктовый	.095			10	44	2	
91	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	12	21	290	2	
0.04	Сметана	.015		2	1	24		
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
11.48	Печенье	.020	2	2	15	83		
итого		0.45	32	21	64	583	6	
ВСЕГО		1.513	75	57	218	1734	537	

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная**

**категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества
------------	-------------------	------------------	------------------

1	2	3	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400	
66	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1	
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41		
итого		0.36	11	13	58	425	403	
<b>Второй завтрак</b>								
1.19	Сок овощной	.060	1		8	34	2	
итого		0.06	1		8	34	2	
<b>Обед</b>								
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3	
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/4	1	4	5	60	18	
433	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.150	12	13	16	232	17	
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1	
811	Кисель из повидла или джема	.150			28	110		
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55		
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
итого		0.585	18	21	75	562	39	
<b>Полдник</b>								
1.22	Сок фруктовый	.095			10	44	2	
520.01	Горошек зеленый отварной	.0445	1	3	3	44	4	
99.1	Омлет-драчена	.100	9	11	6	164		
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2	
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19		
итого		0.4095	16	19	30	360	8	
ВСЕГО		1.4145	45	54	170	1382	452	

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества					
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	

1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400	
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2	
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41		
итого		0.36	13	15	63	464	404	
<b>Второй завтрак</b>								
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1	
итого		0.06			6	28	1	
<b>Обед</b>								
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94		
520.01	Горошек зеленый отварной	.045						
319	Борщ украинский	.150	1	4	10	81	15	
429	Бефстроганов из отварного мяса	.060	10	12	3	160		
63	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	4	26	159		
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55		
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
итого		0.592	24	23	95	688	16	
<b>Полдник</b>								
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3	
920	Пудинг из творога с рисом	.130	23	11	19	265	1	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
11.25	Печенье	.020	2	2	15	83		
итого		0.476	28	15	76	560	4	
ВСЕГО		1.488	66	53	240	1740	424	

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** Весна - Лето

**Возрастная категория:** 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	7	
<b>Завтрак</b>								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400	

622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	66	
итого		0.37	12	13	61	441	403
<b>Второй завтрак</b>							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
итого		0.06			6	28	1
<b>Обед</b>							
213.01	Огурцы свежие с растительным маслом	.045/3		2	1	24	4
311	Суп рыбный с картофелем	.150	8	3	3	68	4
449	Капуста, тушенная с мясным фаршем	.190	15	15	9	235	58
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.605	26	21	46	483	81
<b>Полдник</b>							
1.22	Сок фруктовый	.090					
1014	Булочка с изюмом	.084	7	8	41	267	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
итого		0.324	7	8	51	307	
ВСЕГО		1.359	46	42	164	1259	485