

Приложение 1  
к приказу МБДОУ  
«Детский сад № 16»  
от 23.09.2024 № 237 - п

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

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
Сезон: Осень – Зима

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

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**День:** понедельник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
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	20	24	75	623	404
<b>Завтрак2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.050			6	28	1
	итого	0.050			6	28	1
<b>Обед</b>							
510.01	Салат из кукурузы консервированный	.040	1	2	3	40	4
34	Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами на курином бульоне	.150	1	3	8	61	5
419	Рагу из птицы	.150	12	9	19	207	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.02	Хлеб пшеничный	.025			7	34	
	итого	0.555	17	14	64	469	24
<b>Полдник</b>							
1.05	Сок фруктовый	.066			6	28	1
55.01	Овощи, тушеные в молочном соусе	.165	5	6	17	146	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.27	Хлеб пшеничный	.025			7	34	
	итого	0.406	7	8	44	288	2
	<b>ВСЕГО</b>	1.434	44	46	189	1408	431

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** вторник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/7	1		9	46	60
итого		0.360	9	10	64	423	463
<b>Завтрак2</b>							
1.18	Сок фруктовый	.050			6	28	1
итого		0.050			6	28	1
<b>Обед</b>							
521.01	Пюре из свеклы	.045	1	2	5	39	4
39.01	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	.150	1	4	5	60	18
451	Рыба по-польски	.060	10	4	1	84	
711	Соус рыбный с томатом	.030		1	2	24	1
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
834	Компот из кураги	.150	1		18	75	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.020			7	34	
итого		0.625	18	15	63	482	40
<b>Полдник2</b>							
1.18	Сок фруктовый	.080			8	30	1
925	Пудинг из творога запеченный	.150	25	13	26	329	1
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.030	2		13	65	
итого		0.430	32	21	55	546	4
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.465</b>	<b>59</b>	<b>46</b>	<b>228</b>	<b>1479</b>	<b>508</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
826	Какао с молоком	.150	4	4	17	129	2
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/6	4	3	15	101	
	итого	0.370	14	15	77	537	404
<b>Завтрак2</b>							
1.03	Сок овощной	.050			6	28	1
	итого	0.050			6	28	1
<b>Обед</b>							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
35	Суп гороховый на мясном бульоне	.150	3	2	9	71	3
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
84	Кисель из сока	.150			21	86	1
11.28	Хлеб ржаной	.020	1		7	40	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	2		13	65	
	итого	0.585	19	16	70	520	51
<b>Полдник</b>							
0.21	Сок фруктовый	.126			10	46	2
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.08	Хлеб ржаной	.020	1		7	40	
	итого	0.486	15	10	50	363	23
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1.491</b>	<b>48</b>	<b>41</b>	<b>203</b>	<b>1448</b>	<b>479</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** четверг  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшеничная молочная	.150	6	8	25	196	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	1		9	46	
	итого	0.360	13	14	70	488	404
<b>Завтрак2</b>							
1.18	Сок фруктовый	.050			6	28	1
	итого	0.050			6	28	1
<b>Обед</b>							
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045	1	5	3	63	3
1015	Пампушки с чесночным соусом	.027/8	2	3	15	94	
319	Борщ украинский со сметаной	.150/5	1	4	10	81	15
448	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	.060	10	10	5	154	3
73	Соус молочный	.030	1	2	3	37	
62	Вермишель отварная	.130	5	3	32	179	
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020			6	28	
	итого	0.652	22	27	102	766	35
<b>Полдник</b>							
1.18	Сок фруктовый	.080			8	30	1
919	Запеканка творожная с овсяными хлопьями	.115	23	12	24	303	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.040	3	1	20	105	
	итого	0.385	30	18	59	528	3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1.447</b>	<b>65</b>	<b>59</b>	<b>237</b>	<b>1810</b>	<b>443</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/6	4	4	15	101	
итого		0.433	18	22	71	581	403
<b>Завтрак2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.055			6	28	1
итого		.0550			6	28	1
<b>Обед</b>							
520.01	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.045/3	1	3	3	44	4
322	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.150	6	4	9	94	10
326.10	Пюре из печени	.080	14	7	1	129	
63	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	4	26	159	
812	Компот свежих яблок	.150			14	61	4
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.13	Хлеб пшеничный	.025			7	34	
итого		0.590	29	18	70	576	19
<b>Полдник</b>							
0.21	Сок фруктовый	.120			10	46	2
106	Пирожки печеные с капустой	.077	6	8	25	194	12
820	Чай с лимоном	.150			12	50	3
итого		0.347	6	8	47	290	17
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.425</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>194</b>	<b>1475</b>	<b>440</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень - Зима

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	8
<b>Завтрак 1</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
11.25	Печенье	.025	2	2	18	104	
	итого	0.365	13	15	80	543	404
<b>Завтрак2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.060			6	28	1
<b>Обед</b>							
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7
335	Суп-харчо	.150	1	2	9	63	2
44	Котлета куриная	.060	13	11	5	172	3
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	2		13	65	
	итого	0.605	22	17	78	577	33
<b>Полдник</b>							
0.21	Сок фруктовый	.115			10	46	2
913	Омлет с отварным картофелем	.130	7	9	12	160	14
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.02	Хлеб пшеничный	.025			7	34	
	итого	0.420	11	14	36	330	18
	<b>ВСЕГО</b>	1.450	46	46	246	1478	456

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** вторник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
66.00	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/6	1		9	46	60
итого		0.360	10	12	63	430	463
<b>Завтрак2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
итого		0.060			6	28	1
<b>Обед</b>							
520.01	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.045/3	1	3	3	44	4
39.01	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	.150	1	4	5	60	18
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
61	Рис отварной	.100	2	3	25	135	
846	Компот из апельсинов	.150			15	64	22
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020			6	28	
итого		0.595	21	18	76	546	44
<b>Полдник</b>							
1.18	Сок фруктовый	.095			8	30	1
5.01	Пудинг из творога с яблоком	.130	10	10	23	142	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020			6	28	
итого		0.395	14	15	44	290	3
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.410</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>189</b>	<b>1294</b>	<b>511</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** среда  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	1		9	46	
	итого	0.360	9	10	64	423	403
<b>Завтрак2</b>							
1.19	Сок овощной	.060			6	28	1
	итого	0.060			6	28	1
<b>Обед</b>							
521	Пюре из свеклы	.045	1	2	4	31	3
337	Суп картофельный с макаронными изделиями	.150	1	3	11	77	8
449	Капуста, тушеная с мясным фаршем	.190	15	15	9	235	58
811	Кисель из повидла или джема	.150			28	110	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020			6	28	
	итого	0.595	19	20	68	536	69
<b>Полдник</b>							
0.21	Сок фруктовый	.106			10	46	2
520.01	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.045/3	1	3	3	44	4
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			6	28	
	итого	0.416	14	20	28	358	8
	<b>ВСЕГО</b>	1.431	42	50	166	1345	481

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** четверг  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
826	Какао с молоком	.150	4	4	17	129	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	1		9	46	
	итого	0.360	11	12	67	464	404
<b>Завтрак2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.060			6	28	1
<b>Обед</b>							
519	Пюре морковное	.045	1	2	5	39	4
1015	Пампушки с чесночным соусом	.027/8	2	3	15	94	
36	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	.150	1	2	7	56	15
433.12	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.160	16	16	25	312	27
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020			6	28	
	итого	0.622	24	26	89	703	61
<b>Полдник</b>							
1.18	Сок фруктовый	.095			8	30	1
925	Пудинг из творога запеченный	.150	25	13	26	329	1
0	Сметана	.015	1	3	1	32	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.35	Хлеб пшеничный	.020			6	28	
	итого	0.430	28	18	55	499	3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1.472</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>217</b>	<b>1694</b>	<b>469</b>

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень - Зима  
**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	8
<b>Завтрак 1</b>							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшеничная молочная	.150	6	8	25	196	2
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/6	4	4	15	101	
итого		0.433	22	26	77	648	404
<b>Завтрак2</b>							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
итого		0.060			6	28	1
<b>Обед</b>							
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
311	Суп рыбный с картофелем	.150	8	3	3	68	4
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
818	Компот из чернослива	.150			21	86	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.12	Хлеб пшеничный	.030	2		13	65	
итого		0.635	26	22	80	633	29
<b>Полдник</b>							
0.21	Сок фруктовый	.106			10	46	2
1013.1	Булочка на сливочном масле	.084	7	8	41	265	
820	Чай с лимоном	.150			12	50	3
итого		0.34	7	8	63	361	5
<b>ВСЕГО</b>		<b>1.468</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>226</b>	<b>1670</b>	<b>439</b>