

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад №7 «Журавушка»
г.Ртищево Саратовской области»

О.В. Москвичева
Приказ № 148 от 29.05.2024

**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
ЛЕТНЕ - ОСЕННЕГО ПЕРИОДА
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №7
«ЖУРАВУШКА» Г.РТИЩЕВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1- 3 лет
 Сезон: летне - осенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая | 150 | 5,28 | 5,7 | 27,6 | 184,2 | 16 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 61 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| Итого за завтрак | | 320 | 10,17 | 11,4 | 55,38 | 365,1 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 18,9 | 75,6 | 5 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0 | 0 | 18,9 | 75,6 | |
| Обед | Свекольная икра | 40 | 0,49 | 2,03 | 2,92 | 31,92 | 48 |
| | Лапша домашняя | 160 | 3,13 | 6,24 | 17,76 | 139,6 | 28 |
| | Плов | 150 | 11,63 | 14,91 | 23,28 | 274,39 | 35 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 560 | 15,27 | 23,18 | 56,66 | 493,8 | |
| Полдник | Молочный суп с крупой | 150 | 4,95 | 5,51 | 18,54 | 144,06 | 29 |
| | Батон | 30 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | 31,44 | 56 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за полдник | | 330 | 5,59 | 5,87 | 32,22 | 204,36 | |
| Итого за день | | 1360 | 31,1 | 46,07 | 150,8 | 1137,56 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимнее -- весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 150 | 4,29 | 5,28 | 18,63 | 138,88 | 12 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| | Вафля | 20 | 0,6 | 0,66 | 15,46 | 70 | 60 |
| Итого за завтрак | | 320 | 8,28 | 9,68 | 46,99 | 306,38 | |
| 2 завтрак | Отвар шиповника | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | 4 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | |
| Обед | Салат луковый | 40 | 0,44 | 3,47 | 3,28 | 45,26 | 53 |
| | Суп гороховый | 160 | 3,51 | 3,38 | 10,45 | 86,24 | 27 |
| | Картофель тушеный домашнему | 150 | 9,24 | 9,14 | 15,45 | 181,11 | 37 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 560 | 13,21 | 15,99 | 41,78 | 297,51 | |
| Полдник | Плюшка | 110 | 8,06 | 5,75 | 51,22 | 290,88 | 65 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за полдник | | 260 | 8,1 | 5,75 | 58,72 | 319,47 | |
| Итого за день | | 1323 | 31,56 | 38,69 | 163,06 | 1060,16 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимне - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшениная молочная | 150 | 5,28 | 5,7 | 27,6 | 184,2 | 16 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 6,13 | 24,75 | 2 |
| | Бутерброд с повидлом | 28/15 | 1,74 | 2,73 | 20,07 | 111,89 | 57 |
| Итого за завтрак | | 320 | 7,11 | 8,43 | 53,08 | 320,84 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Свекла кусочком | 40 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 | 51 |
| | Суп с вермишелью | 160 | 2,94 | 5,31 | 5,84 | 100,69 | 19 |
| | Кнели рыбные | 60 | 8,14 | 2,49 | 3,21 | 68 | 43 |
| | Соус | 60 | 0,74 | 1,8 | 5,86 | 42,73 | 47 |
| | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139 | 31 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 630 | 15,07 | 13,28 | 54,57 | 413,12 | |
| Полдник | Сочник с творогом | 110 | 15,16 | 9,76 | 26,79 | 248 | 69 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 98,16 | 6 |
| Итого за полдник | | 260 | 18,55 | 13,5 | 39,69 | 346,16 | |
| Итого за день | | 766 | 41,13 | 35,61 | 157,14 | 1124,12 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимнее - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 150 | 6,33 | 6,8 | 27,47 | 196,38 | 15 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 5 |
| | Бутерброд со сливочным маслом | 28/15 | 2,57 | 7,93 | 15,35 | 142,8 | 58 |
| Итого за завтрак | | 343 | 12,29 | 18,47 | 55,72 | 436,68 | |
| 2 завтрак | Снежок | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,83 | 79 | 9 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,83 | 79 | |
| | Суп с крупой | 160 | 3,52 | 3,54 | 11,9 | 93,09 | 21 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 34 |
| | Ленивый голубец | 60 | 7,89 | 5,83 | 24,36 | 183,43 | 44 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итог за обед | | 530 | 13,47 | 12,57 | 62,49 | 415,86 | |
| Полдник | Пшеничные биточки | 120 | 6 | 5,88 | 31,08 | 207 | 70 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за полдник | | 270 | 6,04 | 5,88 | 45,78 | 267 | |
| Итого за день | | 1243 | 34,46 | 39,42 | 174,82 | 1198,54 | |

Меню приготовления блюд
Возрастная категория от 1-3 лет
Сезон: зимнее - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 4,99 | 6,03 | 22,35 | 164,02 | 14 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 61 |
| Итого за завтрак | | 320 | 9,88 | 11,73 | 50,13 | 344,92 | |
| 2 завтрак | Отвар шиповника | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | 4 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | |
| Обед | Суп картофельный со сметаной | 160 | 3,03 | 1,6 | 12,4 | 90,02 | 25 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,84 | 0,55 | 20,76 | 103,4 | 33 |
| | Гулять из отварного мяса кур | 60/50 | 14,18 | 11,21 | 3,6 | 171,9 | 42 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 580 | 21,07 | 13,36 | 49,36 | 413,22 | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 120 | 6,9 | 2,8 | 66,66 | 319,2 | 66 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 6,13 | 24,75 | 2 |
| Итого за полдник | | 270 | 6,99 | 2,8 | 72,79 | 343,95 | |
| Итого за день | | 1320 | 38,24 | 27,89 | 184,26 | 1149,71 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: летне - осенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 5,28 | 5,7 | 27,6 | 184,2 | 16 |
| | Бутерброд с повидлом | 28/15 | 1,74 | 2,73 | 20,07 | 111,89 | 57 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| Итого за завтрак | | 328 | 10,76 | 12,17 | 60,57 | 393,59 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 18,9 | 75,6 | 5 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0 | 0 | 18,9 | 75,6 | |
| | Суп с вермишелью | 160 | 2,94 | 5,31 | 5,84 | 100,69 | 19 |
| | Овощное рагу с куриным мясом | 150 | 15,15 | 10,5 | 10,5 | 220,5 | 36 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 520 | 18,11 | 15,81 | 28,94 | 369,09 | |
| Полдник | Блины с маслом и сахаром | 120 | 9,04 | 14,12 | 50,24 | 342,4 | 68 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за полдник | | 270 | 9,08 | 14,12 | 57,74 | 371,26 | |
| Итого за день | | 1283 | 37,6 | 42,1 | 166,15 | 1209,54 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимне - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,74 | 7,63 | 19,75 | 167,38 | 17 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 61 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| Итого за завтрак | | 320 | 8,73 | 12,03 | 48,11 | 334,88 | |
| 2 завтрак | Отвар шиповника | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | 4 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | |
| | Свекольная икра | 40 | 0,49 | 2,03 | 2,92 | 31,92 | 48 |
| | Щи из свежей капусты | 160 | 3,25 | 4,48 | 7,42 | 83,76 | 20 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,84 | 3,84 | 0,55 | 20,76 | 33 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60/50 | 14,18 | 11,21 | 3,6 | 171,9 | 42 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итог за обед | | 420 | 21,78 | 18,27 | 47,3 | 438,88 | |
| Полдник | Суп молочный с крупой | 160 | 4,95 | 5,51 | 18,54 | 144,06 | 29 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| | Батон | 30 | 0,09 | 0,36 | 6,18 | 31,44 | 56 |
| Итого за полдник | | 330 | 5,89 | 5,87 | 32,22 | 204,36 | |
| Итого за день | | 1220 | 36,3 | 37,47 | 139,03 | 1041,14 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимне - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 150 | 6,33 | 6,8 | 27,47 | 196,38 | 15 |
| | Вафля | 20 | 0,6 | 0,66 | 15,46 | 70 | 60 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| Итого за завтрак | | 320 | 10,32 | 11,2 | 55,83 | 559,88 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| | Суп из овощей | 160 | 1,28 | 2,77 | 6,93 | 58,67 | 22 |
| | Кнели рыбные | 60 | 8,14 | 2,49 | 3,21 | 68 | 43 |
| | Соус | 60 | 0,74 | 1,8 | 5,86 | 42,73 | 47 |
| | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,8 | 31 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 590 | 12,61 | 10,64 | 53,06 | 357,1 | |
| Полдник | Булочка | 100 | 8,01 | 13,78 | 59,32 | 393,8 | 64 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за полдник | | 150 | 8,05 | 13,78 | 66,82 | 422,66 | |
| Итого за день | | 1313 | 34,63 | 50,21 | 169,4 | 1369,44 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимне - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 150 | 5,28 | 6,46 | 22,2 | 159,98 | 13 |
| | Батон с сыром | 30/12 | 6,38 | 3,61 | 19,91 | 141,12 | 59 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за завтрак | | 342 | 12,24 | 10,21 | 49,61 | 329,96 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 20,16 | 80,64 | 5 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0 | 0 | 20,16 | 80,64 | |
| | Свекольник | 160 | 1,28 | 3,31 | 9,49 | 72,53 | 26 |
| | Котлета мясная | 60 | 9,66 | 7,86 | 3,96 | 125,4 | 40 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 34 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 530 | 13 | 14,37 | 39,46 | 337,33 | |
| Полдник | Пудинг с рисом и творогом и сгущенным молоком | 120/12 | 4,95 | 5,51 | 18,54 | 144,06 | 46 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 98,16 | 6 |
| Итого за полдник | | 280 | 22,84 | 16,86 | 37,88 | 393,87 | |
| Итого за день | | 1314 | 48,08 | 41,44 | 147,11 | 1141,8 | |

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория от 1-3 лет
 Сезон: зимне - весенний

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые свойства | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 4,29 | 5,28 | 18,63 | 138,88 | 12 |
| | Вафля | 20 | 0,6 | 0,66 | 15,46 | 70 | 60 |
| | Напиток кофейный с молоком | 150 | 3,39 | 3,74 | 12,9 | 97,5 | 3 |
| Итого за завтрак | | 320 | 8,28 | 9,68 | 46,99 | 306,38 | |
| 2 завтрак | Отвар шиповника | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | 5 |
| Итого за 2 завтрак | | 150 | 0,3 | 0 | 11,98 | 47,62 | |
| Обед | Салат луковый | 40 | 0,44 | 3,47 | 3,28 | 45,26 | 53 |
| | Суп с крупой | 160 | 3,52 | 3,54 | 11,9 | 93,09 | 21 |
| | Каша гречневая | 100 | 4,73 | 3,87 | 19,07 | 132 | 18 |
| | Печеночные оладья | 60 | 12,09 | 8,4 | 8,13 | 156,93 | 41 |
| | Соус | 60 | 0,74 | 1,8 | 5,86 | 42,73 | 47 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,013 | 0 | 8,57 | 32,59 | 7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,01 | 0 | 4,03 | 15,31 | 55 |
| Итого за обед | | 630 | 21,54 | 21,08 | 60,84 | 517,91 | |
| Полдник | Плюшка | 120 | 8,06 | 5,75 | 51,22 | 290,88 | 65 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,5 | 28,86 | 1 |
| Итого за полдник | | 270 | 8,1 | 5,75 | 58,72 | 319,74 | |
| Итого за день | | 1370 | 38,22 | 36,51 | 178,53 | 1191,65 | |