Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1г. Котово Волгоградской области
(МДОУ детский сад №1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МДОУ детский сад №1
От 28.02.2025 № 10\1

Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей от 1 года до 3 лет
в весенне- летний период (01.03. по 31.08.)
с 12-часовым пребыванием в МДОУ детский сад №1
г Котово Волгоградской области.

Составлено :
- на основе СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 « Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна –Москва ДеЛи плюс.

г. Котово 2025 год

День: понедельник (1 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
7	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,2	3,5	24,7	120
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6 40/8	3,78	8,40	18	180
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9,9	37.2
2 завтрак						
28,29,30	Кондитерское изделие в ассортименте	12	0,7	1,99	18,17	56.04
79	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,03	19,61	83,1
Обед						
31	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,3	6,33	9,7	80,8
57	Запеканка вермишелевая(макаронная) с отварным мясом или с субпродуктами	130	11,63	6,9	18	160
47	Порционные свежие огурцы	50	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54,9
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
45	сладкий плов с сухофруктами	120	13,6	11,9	21,2	240
7	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,1

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
43,668	43,21	195,02	1255,71

День: вторник (2 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ техно лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
18	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	150	4.05	5,69	20.36	149
3	Бутерброд с маслом и сыром	30 40	3.78	8.40	18	180
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9.9	37.2
2 завтрак						
10	Кисломолочный напиток	150	6	4,8	6,3	100,5
Обед						
33	Щи со сметаной на мясном (ассортимент) бульоне	150	1,04	2.93	10.09	35
46,60	Тефтели крупяные (гречка, рис) мясные (ассортимент)	50	6,41	6,78	5,22	107,54
53	Огурец соленый (промышленного производства)	20	0.16	0,02	0,34	**2,2**
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54.9
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
48	Рыба по польски	60/80	8,70	3,8	44.17	109,38
16	Икра кабачковая	45	0.72	2,82	4.62	47
	Чай	150	0,30	0,15	10,62	42
2	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	11,6	48,40

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
37,5	36,97	177,58	1059,32

День: среда (3 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 завтрак					
19	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150	3,30	4,06	26.24	136
27	Бутерброд повидлом и сливочным маслом	20 5 4	1,56	3.48	17.24	88.78
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9.9	37.2
	2 завтрак					
7	Какао с молоком	150	1,25	1,33	12,96	50
	Обед					
36	Свекольник со сметаной	150	3,29	5,02	10,54	96,7
50	Печеночные оладьи	50	12,2	6,7	15,3	154
51	Пюре картофельное	110	2,4	3,7/	15,5	78
59	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	50	3,83	2,81	22,69	131,4
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54.9
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
	Уплотненный полдник					
56	Творожно-рисовая запеканка с изюмом	130	13,55	10,58	24,55	222,7
74	Соус сметанный сладкий	40	0,6	2	7,42	29,64
12	Чай	150	0,16	0,08	9.5	35.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	жиры	углеводы	
46,86	41,14	208,2	1260,72

День: четверг (4 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№Тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
20	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146
3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.78	8.40	18	180
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/	0,09/	9.9	37.2
2 завтрак						
10	Кисломолочный продукт	150	6	4,8	6,3	100,5
Обед						
34	Суп Крестьянский (крупа в ассортименте)	150	1.8	1,2	9,9	69,06
67	Запеканка вермишелевая с отварным мясом (в ассортименте)	130/1	6,9/9,56	11,63/16,11	18/30	160/178
47	Порционные свежие огурцы	50	0,48	0,06	1,50	8,37
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54.9
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
69	Котлета (биточек) рыбная в томатном соусе	50	9,03	4,4	6,7	79
70	Каша рассыпчатая для гарнира в ассортименте	110	3,43	4,12	35,75	174
12	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35
2	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	9,76/12,20	48,40/60,50

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,59	41,13	191,96	1240,23

День: пятница (5 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ Техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	4.66	5.79	20,78	150,75
3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.78	8.40	18	180
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9.9	37.2
2 завтрак						
8	сок	150	0,75		15.15	64
Обед						
35	Рассольник Ленинградский на м/б (ассортимент)	150	1,2	3,58	23,99	73,1
52	Рагу овощное с мясом (ассортимент)	150	12.6	14,25	18,35	230,85
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54.9
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
72	Пирожок (булочка) печеные со сладкой начинкой (присыпкой) в ассортименте	60	3.45	1,40	43,33	159.6
12	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
31,32	34,88	195,26	1131,6

День: понедельник (6 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ Техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
26	Макароны отварные с сыром	15	3,29	10,01	32,71	218
73	Батон с сливочным маслом	20	1,54	3,46	9,75	78
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9.9	37.2
2 завтрак						
56	молоко	100	2,28	3,20	4,70	58
Обед						
39	Суп картофельный с фасолью на м/б	150	5.8	6.83	25.22	143,4
49	Плов по купечески с мясом птицы	150	10,50	17,00	25,00	211,50
75	Помидор Свежий	40	0,40	0,10	1,50	9,60
6	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,012	23,8	80,0
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
71	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	150	14,48	12,25	34	275,2
12	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
40,94	54,43	200,34	1289,1

День: вторник (7 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		1 завтрак				
23	Каша пшенная молочная жидкая со сл.маслом	150	3,23	4,8	32,1	157,7
27	Бутерброд с джемом или повидлом и сливочным маслом	20 5 4	1,56	3.48	17.24	88.78
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9.9	37,2
		2 завтрак				
10	Кисломолочный напиток в ассортименте	150	4,35	4,8	6,3	88
		Обед				
37	Суп картофельный с клецками на м/б	150	3,83	3,84	15,48	100,8
64	Котлеты (мясо в ассортименте) по-домашнему	60	10,92	6,24	18,28	133,2
65	Гороховое пюре	110	9,35	2,67	20,67	143,87
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54,9
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
		Уплотненный полдник				
69	Тефтеля рыбная	60	8.02	2.82	5,98	79,0
59	Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	48	3,83	2,81	22,69	131,4
2	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40
12	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9,5	35

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
51,59	33,12	204,33	1244,45

День: среда (8 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

№ Техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			1 завтрак			
25	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,98	4,09	93,5
73	Батон с сливочным маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,09	9.9	37.2
			2 завтрак			
9	Кисель	150	0/0	0/0	14,7	74,6
28,29,30	Кондитерское изделие (ассортимент)	12	0,7	1,99	18,17	56,04
			Обед			
40	Суп – картофельный с перловой крупой	150	3,74	5,34	22,82	110
78	Запеканка картофельная с мясом	110	12,75	7,97	25,92	226,05
6	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,012	23,8	80,0
2	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6/106,14
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
			Уплотненный полдник			
63,16.76	Омлет (Яйцо) с кабачковой икрой	60 45	4,71 0,72	5,44 2,82	1,92 4,62	75 47
2	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	11.6	48,40
12	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
33,43	32,67	181,62	1107,19

День: четверг (9 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года. Весна-лето

хн. рты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 завтрак					
	Каша рисовая молочная вязкая	150	2,32	3,96	24.08	143
	Батон с сыром и сливочным маслом	20 4 4	1,5 0,9 0,04	0,58 1,18 2,90	17,93 0,01 0,06	52,8 14,52 26,48
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,15	9,9	42
	2 завтрак					
	Фрукты в ассортименте	95	0,38	0,38	29,31	44,65
	Обед					
	Борщ со сметаной на м/б (ассортимент)	150	3,36	8,1	27,75	98,6
	Тефтели крупяные (в ассортименте) из говядины (птицы)	100	6,8	9	9,1	82,6
	Порционные свежие огурцы	50	0,48	0,06	1,50	8,37
	Компот из сухофруктов	150	0,	0,00	12,1	77,6
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,27	11,6	79,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
	Уплотненный полдник					
	Сырники из творога со сгущенным молоком или сметаной	100	9,27	8,3	21	186
	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
30,11	36,33	186,5	958,37

День: пятница (10 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория:1-3 года. Весна-лето

№Тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
24	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,21	7,6	32,1	166
3	Батон с сыром и сливочным маслом	20 4 4	1,5 0,96 0,04	0,58 1,18 2,90	17,93 0,01 0,06	52,8 14,52 26,48
4	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,15	9,9	42
2 завтрак						
56	Молоко	100	2,80	3,20	4,70	58
Обед						
41	Суп Снежок на м/б (ассортимент)	150	5,3	7.2	13.98	167
55	Капуста тушеная с мясным фаршем (ассортимент)	150	10	8,1	27	195
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	77,6
2	Хлеб пшеничный	35/40	2,01	0,27	11,6	79,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
4	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)	60	5,3	5,23	30,78	159,80
2	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
Белки	жиры	углеводы	
34,11	37,51	182,32	1140,6

Прошито,пронумеровано и скреплено подписью печатью на _____ листах

_____ (10 прописью)

Заведующий МДОУ
детский сад № 1 г. Котово
Волгоградской области

_____ Гоголева М.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849467

Владелец Гоголева Мария Александровна

Действителен С 04.09.2025 по 04.09.2026