

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



**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей от 1 года до 3 лет
в осенне- зимний период (01.09. по 28.02.)
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. Осень-зима

Неделя: первая						
Возрастная категория: 1-3 года. Осень-зима						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
17	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,2	3,5	24,7	120
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/6 40/8	3,78	8,40	18	180
4	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
9	Кисель	150	0,0	0,0	14,7	83,1
Обед						
31	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,3	6,33	9,7	80,8
67	Запеканка вермишелевая (макаронная) с отварным мясом или с субпродуктами	130	11,63	6,9	18	160
53	Соленый огурец	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	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	
43,24	43,14	188,32	1241,04

День: вторник (2 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года. Осень-зима						
№ 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 из свежей капусты 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
33	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
6	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. Осень-зима

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

Тех. рты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.78	8.40	18	180
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,18/	0,09/	9.9	37.2
2 завтрак						
	Кисломолочный продукт	150	6	4,8	6,3	100,5
Обед						
	Суп Крестьянский (крупа в ассортименте)	150	1.8	1,2	9,9	69,06
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом (в ассортименте)	130/1	6,9/9,56	11,63/16,11	18/30	160/178
	Нарезка из соленых помидор	40	1,6	0,0	0,32	2,2
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,00	12,1	54.9
	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						
	Котлета (биточек) рыбная в томатном соусе	50	9,03	4,4	6,7	79
	Каша рассыпчатая для гарнира в ассортименте	110	3,43	4,12	35,75	174
	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35
	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			
43,71	41,07		190,78		1242,56	

День: пятница (5 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года. Осень-зима

№ 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. Осень-зима

№ 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
80	Квашенная капуста с растительным маслом	50	1,04	3,64	1,11	56,46
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,0	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						
71	Творожно- манный пудинг со сгущенным молоком	150	14,48	12,25	34	275,2
2	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41,53	56,7	188,25	1310,86

День: вторник (7 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года. Осень-зима

№ реце пта	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	Котлета (мясо в ассортименте) по- домашнему	60	10,92	6,24	18,28	133,2
65	Пюре гороховое с маслом	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 в томатном соусе	60	8.02	2.82	5,98	79,0
69	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
2	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 Осень-зима

№ 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
5	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,0	12,1	54,9
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						
53,16,76	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
2	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	9.5	35.2

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
33,38	32,66	169,82	1082,09

День: четверг (9 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года. Осень-зима

Возрастная категория: 1-5 года. Осень-зима						
№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
2	Каша рисовая молочная вязкая	150	2,32	3,96	24,08	143
	Батон с сыром и сливочным маслом	20	1,5	0,58	17,93	52,8
		4	0,9	1,18	0,01	14,52
		4	0,04	2,90	0,06	26,48
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,30	0,15	9,9	42
2 завтрак						
5	Фрукты в ассортименте	95	0,38	0,38	29,31	44,65
Обед						
3	Борщ со сметаной на м/б (ассортимент)	150	3,36	8,1	27,75	98,6
5	Тефтели крупные (в ассортименте) из говядины (птицы)	100	6,8	9	9,1	82,6
3	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,2
	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						
7,58	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		
29,79		36,29		185,34		
						952,2

День: пятница (10 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года Осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года Осень-зима						
№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	1,5	0,58	17,93	52,8
		4	0,96	1,18	0,01	14,52
		4	0,04	2,90	0,06	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
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6
Уплотненный полдник						
54	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)	60	5,3	5,23	30,78	159,80
12	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

протокол

Заведующий МДОУ
детский сад № 11. 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