

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Светлячок» города Сафоново Смоленской области
(МБДОУ д/с № 20)**



УТВЕРЖДЕНО
приказом от «09» января 2025 №15
Заведующий МБДОУ №20
О.А.Макарова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
НА 10,5 ЧАСОВ**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10,5 ЧАСОВ (1,5-3Г.)

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,35	4,6	25,76	162	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	4,06
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					261,7	
	Второй завтрак						
370	Сок фруктовый	100	0,1	0,1	10,1	46	3,0
	Обед						
131	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
304	Плов из птицы/Мяса	150 / 5	14,16/19,3	11,19/16,2	25,08/34,0	264/359	0,38/0,96
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	85	3
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	Всего ккал за обед					502,54/597,54	
	Ужин						
168г	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
397/396	Какао с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,73/0,26	3,12/0,06	13,6/7,98	89/32	0,4
	Всего ккал за ужин					287,8/230,8	
	Всего ккал за день		40,0/42,7	31,7/33,7	241,2/244,5	1098,04/1096,04	18,77

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	149	0,52
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	32	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					292,7	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	4,53	51	1,84
603/605	Печенье песочное/Пряник	25/30	0,2/1,85	0/2,2	19,67/21,6	76/114,51	0
	Всего ккал за второй завтрак					151/191,01	
	Обед						
75	Суп «Крестьянский»	150 / 5	1,38	4,64	9,25	84,35	11
180	Перловка отварная	120	3,31	0,38	0,32	124	0
282	Котлета	70	8,92	6,74	8,97	161,4	0
347/348	Соус белый основной/соус красный осн	20	0,12/0,38	0,7/1,09	0,72/1,72	9,74/21,7	0,08
373/376	Компот из лимонов/ Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0/0	10,27/16,4	41/85	30/1,5
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	Всего ккал за обед					484,69/540,65	
	Ужин						
215	Омлет натуральный	110	9,47	14,58	2,57	179	0,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	1,5
1	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	6,84	42,8	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					295,6	
	Всего ккал за день		36,6/38,8	40,9/44,6	134,4/144,0	1223,99/1319,96	29,74

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					322,7/284,7	
	Полдник						
368	Яблоко/Банан	100	0,4/0,5	0,4/1,5	9,8/21	45/96	3,0/0,4
	Обед						
14/43	Салат из свежих помидоров с луком/салат из свеклы с чесноком	40	0,64/0,6	2,09/3,04	2,53/4,1	32,2/43,77	11,2
127	Суп рыбный перловый	150 / 5	7,28	3,11	17,34	118,57	4,4
321	Пюре картофельное	120	2,45	5,5	14,89	110,4	3,47
277/278	Гуляш из отварного мяса в соусе/Гуляш из курицы в соусе	90	11,6/10,5	9,16/8,3	2,94/1,8	141,7/122,6	0,97/0,62
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	85	3
1	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	64,2	0
	Всего ккал за обед					552,7/544,54	
	Ужин						
237	Запеканка из творога	150	21,04	14,46	20,58	296	0,28
608	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	0
	Всего ккал за ужин					419,8	
	Всего ккал за день		53,4/52,3	45,4/46,6	158,7/166,7	1340,2/1345,04	46,84

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшениная с маслом	180	3,49	0,51	0,5	159	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	0,5/0
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					340,7/365,7	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	4,53	51	
5/1	Печенье песочное/Хлеб пшеничн	20	1,01/1,42	4,5/0,22	11,72/9,28	88,5/46	
	Всего за второй завтрак					139,5/97	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	150	5,06	4,56	8,4	87,38	4,4
317	Макаронны отварные	120	0,68	3,42	19,83	126	3,47
285/284	Печень по-строгановски/Оладьи из печени	90	12,1/12,7	10,99/11,2	14,71/15,8	162/145,73	1,97
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	4,5
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	Всего ккал за обед					524,58/508,31	
	Ужин						
195	Маннй пудинг	150	8,02	9,93	51,02	326	0,88
604/608	Молоко сгущенное/ Яблочное повидло	30/20	2,37/0,08	2,61/0	16,35/13	96,3/50	0/0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	0
	Всего ккал за ужин					450,3/404	
	Всего ккал за день		43,3/40,0	46,8/37,4	191,1/184,5	1455,08/1375,01	40,8

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша вязкая «Дружба» с маслом	150	4,75	7,65	19,8	169	0,6
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,5	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					350,7/312,7	
	Второй завтрак						
602/5	Вафли/ Печенье песочное	20	0,56/1,01	0,66/4,5	15,46/11,72	70,8/88,5	0,04
401	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	4,53	51	0,5
	Всего ккал за второй завтрак					121,8/139,5	
	Обед						
68	Щи по-уральски с крупой	150/8	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
316	Кулеш с мясом	160	8,22	7,16	17,68	234,75	0,4
373/372	Компот из лимонов/ Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0/0	10,26/20,82	41/85	3,45/1,29
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	Всего ккал за обед					435,87/479,87	
	Ужин						
93/93а	Суп молочный с макар. изделиями/ С крупой	150	5,38/3,61	4,8/3,88	17,65/12,39	136/100,62	0,13/0,68
460	Крендель сахарный	60	4,59	9,2	39,02	259,6	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	0
	Всего ккал за ужин					423,6/388,22	
	Всего ккал за день		38,8/35,6	108,5/110,0	175,3/175,9	1321,97/1320,29	20,178

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
			Прием пищи, наименование блюда				ккал
	Завтрак						
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,35	4,6	25,76	162	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	1,65
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					301,7	
	Второй завтрак						
370	Сок фруктовый	100	0,1	0,1	10,1	46	3,0
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150/ 5	3,29	3,07	9,79	81	3,08
317	Макаронны отварные	120	0,68	3,42	19,83	126	0
278	Гуляш из курицы в соусе	90	11,6	9,16	2,94	140,14	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	20,82	85	3
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	Всего ккал за обед					496,34	
	Ужин						
168г	Каша вязкая «Дружба» с маслом	150	4,75	7,65	19,8	169	0,6
1	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,9	14,86	78,5	0
397/396	Какао с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	3,15/0,26	2,72/0,06	12,96/7,98	89/32	4,5/0,5
	Всего ккал за ужин					336,5/279,5	
	Всего ккал за день		36,59/33,7	36,6/33,9	170,3/165,3	1080,54/1123,54	15,84

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	110	9,47	14,55	2,57	179	0
392/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
1	Хлеб ржаной	20	0,88	0,10	4,56	42,8	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					403,5/365,5	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	4,57	4,07	7,57	51	1,84
5/602	Печенье песочное/Вафли	20	1,01/0,56	4,5/0,66	11,72/15,46	88,5/70,8	0
	Всего за второй завтрак					139,5/121,8	
	Обед						
69	Суп овсяный на мясном бульоне	150	3,75	2,4	10,03	95,25	9,3
132	Капуста тушеная	120	2,98	5,56	10,78	118,5	0,7
288/282	Мясные тефтели/Котлета	70	7,12/11,1	7,99/8,2	6,34/10,86	114,5/161,4	1
348	Соус красный основной	20	0,38	1,09	1,72	17,34	0,39
373/376	Компот из лимонов/Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0	10,27/16,4	41/85	40/1,79
1	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	64,2	0
	Всего ккал за обед					450,79/494,79	
	Ужин						
168б	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	3,96	24,48	159	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
397/392	Какао с молоком/Чай с сахаром	150	3,15/0,04	2,72/0,01	12,96/4,88	89/28	1,4/0
	Всего ккал за ужин					293,8/232,8	
	Всего ккал за день		45,24/43,83	54,28/46,0	145,67/149,33	1287,59/1214,89	37,57

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,04	4,78	20,34	149	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					330,7/292,7	
	Полдник						
368	Яблоко/Банан	100	0,4/0,5	0,4/1,5	9,8/21	45/96	
	Всего ккал за полдник						
	Обед						
9/13	Салат из моркови с чесноком/Салат из свежих огурцов	40/60	0,55/0,54	3,36/1,06	2,10/1,27	37,3/18,02	1,76/2
58	Свекольник со сметаной	150/5	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,8	16,34	110,47	0
255/146	Котлета рыбная/Тефтели рыбные	70	10,08/8,05	3,25/5,25	6,79/36,6	97,75/109	0
348347	Соус красн.основн/Соус бел.основ.	20	0,27/0,12	1,23/0,7	2,42/0,72	21,7/9,74	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	85	3
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	Всего ккал за обед					511,46/510,75	
	Ужин						
237/230	Запеканка из творога/ Вареники ленивые	150	21,04/17,13	14,46/15,71	20,58//17,7	296/276	0,28
608/604	Яблочное повидло/Молоко сгущенное	20/30	0,08/2,37	0/2,61	13/16,35	50/96,3	0,1
397/392	Какао с молоком /Чай с сахаром	150	3,15/0,04	2,72/0,01	12,96/4,88	89/28	1,4
	Всего ккал за ужин					435/400,3	
	Всего ккал за день		55,01/46,11	44,34/41,21	170,82/199,04	1323,32/1299,75	30,0

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					322,7/284,7	
	Второй завтрак						
400/392	Молоко кипяченое/Чай с сахаром	100	2,74/0,33	2,44/0	7,53/9,99	51/20	0
5	Печенье песочное	20	1,01	4,5	11,72	88,5	0
	Всего за второй завтрак					139,5/108,5	
	Обед						
14/37	Салат из свежих помидоров с луком/ Салат овощной	40	0,45/0,56	2,47/2,03	1,88/3,6	32/43,7	11,2/12,9
73	Рассольник	150	4,06	4	8,28	86,22	7,08
454	Пирожок печеный с мясом и рисом	110	14,08	8,7	38,7	306,9	1,06
373/376	Компот из лимонов/Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0	10,27/16,4	41/85	40/1,79
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	Всего ккал за обед					530,32/586,02	
	Ужин						
207	Макароны с сахаром	130	4,3	2,98	31,38	172,46	0
401	Ряженка/Кефир	150	4,35	3,75	6,3/6,0	76/75	0,45/1,05
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0,03
	Всего ккал за ужин					194,26/193,26	
	Всего ккал за день		43,37/39,24	40,38/35,56	188,51/195,87	1186,78/1172,48	28,96

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	142	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	Всего ккал за завтрак					323,7/285,7	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	7,53	51	1,84
5	Печенье песочное	20	1,01	4,5	11,72	88	0
	Всего ккал за второй завтрак					139	
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	64	11,2
316	Кулеш с мясом	150	7,7	6,7	16,57	234,75	1,08
376	Компот из сушеных фруктов,	150	0,32	0	16,8	85	0,8
1	Ржаной хлеб	30	1,32	0,24	6,84	64,2	0
	Всего ккал за обед					447,95	
	Ужин						
45/168г	Винегрет овощной/Каша вязкая пшеничная с маслом	150	1,38/4,08	6,18/4,08	8,4/24,08	94,8/153	10,2
392	Чай с сахаром	150	0,07/0,04	0,01	7,10/4,88	28	1,42
1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	42,8	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,89	15,81	68,7	0
	Всего ккал за ужин					234,3/294,5	
	Всего ккал за день		26,2/26,8	34,6/30,5	152,33/163,14	1144,95/1167,15	28,52