

«УТВЕРЖДАЮ»

ЗАВЕДУЮЩИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫМ
ДОШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
УЧРЕЖДЕНИЕМ
«ДЕТСКИЙ САД №1 ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА ГОРОДА ГАЛИЧА
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»



А.А. ДМИТРИЕВА

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №1 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
ГОРОДА ГАЛИЧА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

**При подготовке использованы следующие сборники рецептов блюд
и кулинарных изделий:**

Официальное издание: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 1 День 1						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,71
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		330	6,952	12,062	41,768	302,999
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67
Итого за II Завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67
Обед	Салат из кукурузы консервиров.	45	1,296	2,781	3,618	44,685
	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41
	Гуляш из отварного мяса в молочном соусе	70	9,2	7	1,9	103,2
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,79	103,4
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		549	21446	11,031	73,660	472,535
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,422	4,722	20,138	149,329
Ужин	Оладьи	150	10,575	16,92	57,12	422,31
	Чай с сахаром	150			9,75	36,96
Итого за ужин		300	10,575	16,92	66,87	459,27
Всего за день		1454	45,895	44,735	212,536	1426,803

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 1 День 2						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	1,53	0,22	0,12	62,75
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,3	109,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	-	52,8
Итого за завтрак		340	10,712	8,662	28,808	288,879
II Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	44,0
Итого за II Завтрак		100	0,4	-	9,8	44,0
Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	45	1,2	3,2	5,9	56,5
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	61,5
	Суфле куриное	60	9,882	10,398	1,842	139,998
	Соус молочный	10	0,395	0,314	0,51	8,967
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед						
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,422	4,722	20,138	149,329
Ужин	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	370,5
	Чай с сахаром	150			9,75	36,96
Итого за ужин		300	26,31	18,075	35,475	407,46
Всего за день		1464	64,931	53,471	172,865	1481,813

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 1 День 3						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша ячневая молочная	160	3,3	4,06	26,13	154,0
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,3	109,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		340	8,622	12,082	54,878	360,329
II Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	44,0
Итого за II Завтрак		100	0,4	-	9,8	44,0
Обед	Томаты свежие с растит. маслом	45	0,464	3,231	1,598	38,417
	Щи из свежей капусты с курой	150	1,02	2,895	4,00	46,2
	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,488	4,768	109,304
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,356	109,8
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		579	24,632	12,794	64,824	448,561
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	Ватрушка с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1
Итого за полдник		210	11,88	11,68	42,46	286,1
Ужин	Омлет натуральный	150	11,755	13,59	4,815	187,395
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за ужин		325	13,617	14,232	27,123	288,684
Всего за день		1554	59,151	50,788	199,085	1427,674

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 1 День 4						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,5	6,15	21,975	161,25
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		330	10,052	13,582	50,413	365,579
II Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	44,0
Итого за II Завтрак		100	0,4	-	9,8	44,0
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	45	0,7	2,8	6,1	51,9
	Рассольник «Домашний»	150	1,25	3,1	8,9	67,9
	Тефтели мясные	50	3,695	4,095	4,88	71,25
	Рис отварной	100	2,4	3,6	24,5	139,8
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		529	10,865	13,935	79,672	475,69
Полдник	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,192	4,392	18,858	140,392
Ужин	Картофель отварной, запечённый	150	2,360	2,85	15,33	115,63
	Салат из зелёного горошка	45	1,3	2,3	2,81	37,6
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		345	3,66	5,15	27,89	190,19
Всего за день		1040	31,169	37,059	186,633	1215,788

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 1 День 5						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,39	0,39	0,3	92,91
	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		330	8,671	8,412	28,989	299,244
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67
Итого за II Завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67
Обед	Винегрет с растительным маслом	45	0,97	3,1	5,0	54,9
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,405	10,89	64,23
	Суфле рыбное	60	10,398	4,83	2,442	94,998
	Соус молочный	10	0,395	0,314	0,51	8,967
	Сложный гарнир	100	3,0	3,9	16,9	115,8
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		549	20,193	12,889	71,034	483,735
Полдник	Кисель ягодный	150	-	-	8,355	37,2
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	1,842	0,642	20,913	101,529
Ужин	Рагу из овощей	150	1,5	7,4	8,9	108,8
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		300	1,5	7,4	18,65	145,76
Всего за день		1454	32,706	21,943	149,686	1072,938

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 2 День 1						
При пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		380	8,862	14,662	47,368	356,669
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67
Итого за II Завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67
Обед	Салат из горошка (консервированного)	45	1,3	2,3	2,81	37,6
	Суп картофельный	150	1,403	1,695	9,975	60,75
	Фрикадельки мясные в соусе	90	7,3	7,4	6,7	123,0
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		569	16,663	12,285	75,537	469,59
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,422	4,722	20,138	149,329
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом	150	5,865	6,285	38,31	238,395
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		300	5,865	6,285	48,06	275,355
Всего за день		1524	38,312	37,954	201,203	1293,613

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 2 День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	4,995	8,25	16,98	162,33
	Кофейный напиток на молоке	150	3,435	3,78	16,125	109,005
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Сыр порционный	15	3,9	4,02	-	52,8
Итого за завтрак		340	14,172	16,692	45,663	388,464
II Завтрак	Бананы	100	0,4	-	9,8	44,0
Итого за II Завтрак		100	0,4	-	9,8	44,0
Обед	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,1	3,4	36,6
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,925	5,085	50,85
	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8
	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,356	109,8
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		564	15,058	12,305	65,733	423,89
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,422	4,722	20,138	149,329
Ужин	Сырники творожные, запечённые	150	25,755	20,205	19,59	374,865
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		300	25,755	20,205	29,34	421,825
Всего за день		1479	61,807	53,924	170,674	1427,508

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 2 День 3						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая	150	4,74	7,635	19,755	167,37
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		330	10,062	15,657	48,503	373,699
II Завтрак	Бананы	100	0,4	-	9,8	44,0
Итого за II Завтрак		100	0,4	-	9,8	44,0
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,296	2,781	3,618	44,685
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,4	1,1	5,6	58,1
	Запеканка картофельная с печенью	150	11,145	8,235	25,53	221,25
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		529	11,661	12,456	70,04	468,875
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,422	4,722	20,138	149,329
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	150	7,485	6,69	22,29	179,025
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		300	7,485	6,69	32,04	215,985
Всего за день		1434	42,03	39,565	180,521	1251,888

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 2 День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,775	13,59	4,815	187,395
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		330	16,807	20,552	30,433	373,724
II Завтрак	Бананы	100	0,4	-	9,8	44,0
Итого за II Завтрак		100	0,4	-	9,8	44,0
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	45	0,64	2,74	3,76	42,2
	Суп рыбный	150	9,555	0,45	6,915	79,08
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,795	205,005
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		529	26,275	12,05	64,762	471,125
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	6,192	4,392	18,858	140,329
Ужин	Блинчики с маслом	170	7,939	4,267	60,945	315,265
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		320	7,939	4,267	70,695	352,225
Всего за день		1454	57,613	41,261	194,548	1381,403

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя 2 День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109,0
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0
Итого за завтрак		330	9,852	12,222	42,428	317,029
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,67
Итого за II Завтрак		100	0,5	-	10,1	42,67
Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,342	2,741	1,071	30,285
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,075	9,96	72,45
	Жаркое по-домашнему	160	19,584	5,024	17,408	192,944
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,072	64,26
Итого за обед		539	24,006	11,18	63,731	440,519
Полдник	Кисель ягодный концентрированный	150	-	-	8,355	37,2
	Хлеб пшеничный	25	1,842	0,642	12,558	64,329
Итого за полдник		175	1,842	0,642	20,913	101,529
Ужин	Котлеты картофельные	120	3,756	7,248	24,504	178,284
	Салат из горошка консервированного	45	1,3	2,3	2,81	37,6
	Чай с сахаром	150	-	-	9,75	36,96
Итого за ужин		315	5,056	9,548	37,064	252,844
Всего за день		1459	41,256	33,592	174,236	1154,591