

Утверждаю
Заведующий
БДОУ «Детский сад № 13 г. Тара»
30.05.2025г

Меню приготавливаемых блюд
БДОУ «Детский сад № 13 г.Тара»
на летний оздоровительный период с 02.06.25г по 29.08.25г.
(1 младшая группа)

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ

/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2011 год.

Сборник технических нормативов для питания детей в ДООУ: методические рекомендации
и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И.Николаева, 2011 год.

Организация питания в ДООУ: Методические указания Города Москвы, 2007 год.)

Неделя первая
День: Понедельник

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1,5-3 лет				ккал
171	Каша Дружба - жидкая	150	4,57	5,28	27,44	220,00
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00
	Всего		10,88	13,53	34,68	339,01
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
184	Огурцы свежие	30	0,70	3,10	4,30	48,70
80	Суп рыбный	150	9,67	7,01	14,11	109,75
57	Запеканка картофельная с мясом	150	11,03	11,90	15,25	274,74
350	Соус молочный	30	3,06	6,80	15,44	137,00
349	Кисель	150	0,40	0,02	22,99	102,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
	Всего		22,78	29,09	90,87	762,59
	Полдник					
177	Манник сладкий	60	6,57	8,46	15,70	177,00
391	Чай	150				
	всего		6,57	8,46	15,70	177,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,05	42,67	172,96	1531,40

Неделя первая:**День: Вторник**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1,5-3 лет				ккал
172	Каша ячневая жидкая	150	5,58	8,23	2,83	125,01
3	Бутерброд с сыром	30/7	2,45	5,30	17,49	123,00
397	Какао на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		10,88	15,94	34,68	339,01
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
103	Суп пюре с гренками	150	1,74	4,89	8,48	104,75
248	Котлеты рыбные	50	10,44	7,24	12,56	153,00
350	Соус молочный	30	3,67	1,50	1,76	22,23
10	Свежие помидоры	30	0,93	1,62	2,00	26,12
204	Рожки с маслом	110	5,61	6,03	13,67	102,25
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
370	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		25,08	21,53	57,25	595,79
	Полдник					
459	Гребешки с повидлом	70	2,95	5,78	33,20	352,00
391	Чай	150				
	всего		3,01	5,80	48,99	392,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,14	41,75	182,28	1387,89

Неделя первая:

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев.	
	Завтрак	1,5-3 лет				ккал
172	Каша манная жидкая	150	3,09	6,07	26,98	167,00
2	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00
	всего		9,21	16,81	57,42	410,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
73	Рассольник домашний	150	0,84	3,05	4,41	52,44
336	Капуста тушеная	120	2,03	6,69	13,97	148
9	Котлета мясная	50	9,78	13,04	18,90	213,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Кисель	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		15,74	23,06	79,05	605,84
	Полдник					
216	Омлет на натуральном молоке	110	18,10	10,80	13,96	268,00
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
392	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40,00
	всего		20,85	11,08	42,73	398,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,26	37,33	137,60	1522,33

Неделя первая:

День: Четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Завтрак	1,5-3 лет	бел	жир	углев	ккал
172	Каша геркулесовая жидкая	150	2,08	4,6	0,28	44,67
1	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
213	Яйцо отварное	40	4,22	4,02	0,18	55,30
397	Какао на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		11,6	18,58	29,44	326,97
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
61	Щи с капусты и картофеля	150	2,04	7,01	14,11	109,75
304	Плов из отварной курицы	150	17,56	9,39	16,7	181
20	Салат с капусты	30	0,64	2,74	3,76	42,26
349	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	22,99	102,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
	Всего		23,23	19,42	76,34	525,41
	Полдник					
223	Запеканка из творога со сгущённой	100	17,54	13,05	17,15	247,00
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
391	Чай	150	0,00	0,00	0,01	2,54
	всего:		20,23	13,31	35,94	339,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,07	50,08	149,47	1203,02

Неделя первая:

День: Пятница

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1,5 -3 лет				ккал
93	Суп молочный вермишелевый	150	7,39	6,38	22,02	197,00
2	Хлеб с маслом	30/5	2,45	5,30	17,49	123,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00
	всего		13,51	14,87	55,33	427,00
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
22	Картофель с солёными огурцами	40	0,82	3,13	4,14	11,96
58	Свекольник со сметаной	150	3,54	5,18	15,44	105,00
297	Ленивые голубцы с мясом	150	14,59	16,47	44,17	127,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Кисель	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		22,04	25,06	105,52	436,36
	Полдник					
	Булочка	60	5,02	7,35	18,04	145,50
	Чай	150				
391	всего		5,02	7,35	18,04	145,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,51	45,89	206,24	1369,50

Вторая неделя**День: Понедельник**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1,5-3 лет				ккал
172	Каша пшённая жидкая	150	3,39	6,38	22,02	197,00
3	Бутерброд с сыром	30/8	2,45	7,55	14,62	136,00
397	Какао на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		8,69	16,34	51,00	424,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
73	Суп Харчо	150	3,54	5,18	15,44	105,00
247	Рыба тушённая с овощами	60	21,62	17,80	22,00	124,03
321	Картофельное пюре	100	3,40	13,35	20,52	152,50
34	Огурец свежий	40	0,82	3,13	0,14	11,96
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Компот из сушеных фруктов	100	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		32,47	39,74	99,87	585,89
	Полдник					
219	Сырники из творога	50	4,23	1,49	22,06	154,00
391	Чай	100				
	всего		4,23	1,49	22,06	154,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,99	58,17	187,63	1229,89

Вторая неделя**День: Вторник**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1,5 – 3 лет				ккал
172	Каша рисовая жидкая	150	5,57	4,63	16,31	217
2	Хлеб с маслом	30/5	2,45	5,30	17,49	123,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00
	Всего		11,69	13,12	49,62	447,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
10	Свежие помидоры	40	0,93	1,62	2,00	26,12
60	Борщ со свежей капусты	150	3,49	5,27	16,32	134,75
279	Оладьи печёночные	60	13,78	10,86	33,49	166,66
168	Гречка рассыпчатая	110	5,39	6,38	27,14	187,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
351	Соус основной	30	3,67	1,50	1,76	22,23
349	Кисель	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	Всего		30,35	25,91	122,48	729,16
	Полдник					
471	Пироги с капустой	60	5,02	9,35	18,04	145,50
392	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40,00
	всего:		5,08	9,37	28,03	185,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,31	48,39	181,03	1463,47

Вторая неделя**День: Среда**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1.5 – 3 лет				ккал
172	Каша манная жидкая	150	8,07	2,37	12,57	187
1	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
397	Какао на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		13,37	12,33	41,55	414,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
80	Суп с консервами	150	1,74	4,89	8,48	74,75
332	Бигус с мясом	150	9,94	13,64	14,88	209,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		14,77	18,81	65,13	476,15
	Полдник					
204	Рожки с маслом	100	5,61	6,03	13,67	102,25
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
392	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40,00
	всего:		11,07	9,72	63,69	315,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,08	41,08	157,88	1325,50

Вторая неделя

День: Четверг

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			бел	жир	углев	
	Завтрак	1,5 – 3 лет				
172	Каша кукурузная жидкая	150	3,52	8,46	1,51	137,00
1	Хлеб с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00
	всего		9,64	19,20	31,95	380,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
80	Суп гороховый с гренками	150	1,74	4,89	8,48	74,75
274	Птица тушёная в соусе с овощами	150	10,94	13,64	14,88	209,00
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
10	Свежие огурцы	30	0,70	0,10	0,00	17,00
349	Кисель	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	всего		16,47	18,91	65,13	493,15
	Полдник					
	Вареники с творогом	90	8,24	7,66	13,96	232,00
1	Хлеб	20	2,69	0,26	18,78	90,40
391	Чай	150				
	всего :		10,93	7,92	32,74	322,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,49	46,78	166,10	1451,30

Вторая неделя
День: Пятница

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, возраст	Пищевые вещества			Энергет. ценность
	Завтрак	1,5 – 3 лет	бел	жир	углев	ккал
172	Каша пшеничная жидкая	150	3,52	8,46	1,51	137
1	Хлеб с маслом	30/5	2,45	0,30	27,49	123,00
397	Какао на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91,00
	Всего		8,82	11,17	43,36	351,00
	Второй завтрак					
399	Сок яблочный	100	0,60	0,60	14,70	66,00
	Обед					
84	Суп с вермишелью	150	2,10	7,34	14,59	105,75
286	Тефтели	60	16,78	12,91	14,90	223,00
339	Свекла тушённая	120	3,20	8,10	15,00	158,80
1	Хлеб	30	2,69	0,26	18,78	90,40
349	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	22,99	102,00
	Всего		24,17	28,63	86,26	679,95
	Полдник					
467	Булочка ванильная	60	5,02	7,35	18,04	145,50
391	Чай	150				
	всего		5,02	7,35	18,04	145,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,99	38,99	178,52	1512,45