



Утверждено:

Заведующей МБДОУ «Детский сад №3
«Соловушка»

Е.В.Бобровской

10.10.2022г

Примерное двухнедельное меню
на осенне - зимний период
для детей 1,5-3 лет
с 12 часовым пребыванием
МБДОУ «Детский сад №3 «Соловушка»

г.Рыльск

Пояснительная записка

Организация питания детей, посещающих

Муниципальные бюджетные дошкольные образовательные учреждения «Детский сад №3 «Соловушка»

Настоящее примерное двухнедельное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в МБДОУ «Детский сад №3 «Соловушка» (далее – примерное меню) разработано в соответствии санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (далее – СанПин2.3/2.4.3590-20).

Таблица 1. Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема		Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации	
пищи	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник (уплотненный полдник)	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Таблица 2. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник (уплотненный полдник)	15% (30%)
	ужин	25%

П. 8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Таблица 3 .**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50

П. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам.

Таблица 4. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Уплотненный полдник	400	450
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

Таблица 5 Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин или (уплотненный полдник)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,175	165	67/2
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	393
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Итого:	350	12,776	9,548	64,581	300,004 (23,7%)	
Второй завтрак	Яблоко	140	0,364	0,238	19,334	77	368
	Итого:	140	0,364	0,238	19,334	77 (5,5 %)	
Обед	Щи со сметаной	150	1,05	2,925	5,085	50,85	67
	Биточки паровые	60	8,64	5,79	5,712	109,998	289
	Макароны отварные	110	4,224	0,605	22,836	113,74	204
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,005	18,625	348
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,624	2,44	5,416	46,16	32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	126
	Итого:	575	18,248	13,29	93,968	485,953 (34,7 %)	
Уплотненный полдник	Каша вязкая рисовая	165	2,475	3,135	29,37	153,45	9/4
	Молоко пастеризованное	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400/1
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	400	14,015	16,061	55,73	422,656 (30,1 %)	
Итого за 1 день:		1465	43,599	35,357	237,363	1318,613	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	130	4,394	6,773	16,809	127,4	70
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	393
	Батон с маслом и сыром	40	4,4	5,84	12,56	121,6	4/13
	Итого:	350	8,92	12,631	39,575	290,004 (20,7 %)	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (6,7 %)	
Обед	Суп вермишелевый	150	5,715	2,67	9,345	96,03	775
	Ленивые голубцы	160	14,144	9,088	20,048	218,67	298/1
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,567	3,186	8,788	65,290	15
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	126
	Итого:	520	22,526	15,184	65,081	493,57 (35,2 %)	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	130	1,755	8,008	9,997	119,08	45
	Рыба запеченная в омлете	150	26,595	6,93	4,38	184,995	249
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	10/10
	Сухарь	20	3,27	0,33	21,12	67	156
	Итого:	470	32,94	15,508	49,077	429,575 (30,6 %)	
Итого за 3 день		1440	65,886	43,823	174,733	1308,149	

День 3

Прием
пищи

Наименование
блюда

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	6,87	6,78	28,68	182,865	207
	Чай с лимоном	185	0,129	0,0185	10,489	42,143	393
	Печенье	15	3,075	1,725	9,9	7,05	151
	Итого:	350	10,074	8,523	49,069	295,508 (21,1%)	
Второй завтрак	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	360
	Итого:	160	1,44	0,32	12,96	68,8 (4,9%)	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,62	3,96	12,42	82,8	5/2
	Жаркое по-домашнему	150	12,36	12,21	26,82	231	276
	Салат из квашеной капусты	40	0,344	2,044	1,044	23,92	19/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,56	126
	Итого:	560	20,372	21,136	83,272	484,3 (34,5%)	
Уплотненный	Маннй пудинг	150	6,495	8,16	33,15	235,83	75
	Кефир	180	5,07	5,76	7,38	106,2	123
	Плюшка	30	4,722	1,05	17,724	99	485
	Итого:	360	16,257	14,97	58,254	441,03 (31,5%)	
Итого за 4 день		1430	48,143	44,949	203,555	1289,638	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молочная рисовая каша	150	3,615	3,975	10,815	93,45	90
	Молоко пастеризованное	160	4,88	4,352	8,08	90,672	400/1
	Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	1/13
	Итого:	350	11,095	13,447	34,615	304,52 (21,7%)	
Второй завтрак	Яблоко	140	0,364	0,238	19,334	77	368
	Итого:	140	0,364	0,238	19,334	77 (5,5%)	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,35	99	14/2
	Гречка отварная	110	6,27	5,302	30,195	121,55	67/2
	Котлета мясная	50	5,05	9,7	1,65	113,7	101
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,005	18,5	348
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,624	2,448	5,416	46,16	32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	126
Итого:	545	15,534	22,64	73,516	512,49 (36,6%)		
Уплотненный полдник	Рагу овощное	130	3,25	4,407	12,519	163,67	59
	Рыба запеченная в томатном соусе	50	6,81	3,725	4,865	80	254
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Кисель из сухофруктов	150	0	0	9,2	85,5	9/10
	Пряник	20	1,294	1,64	13,662	74,6	493
	Итого:	370	12,674	10,012	46,926	436,77 (31,1%)	
Итого за 5 день		1405	39,667	46,337	174,391	1330,78	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150	5,49	4,215	26,37	165,48	205
	Чай	180	0	0	8,28	30,6	10/10
	Печенье с маслом	20	1,48	2	5,12	85,2	6
	Итого:	350	6,97	6,215	39,77	281,28 (20%)	
Второй	Яблоко	140	0,364	0,238	19,334	77	368
	Итого:	140	0,364	0,238	19,334	77 (5,5%)	
Обед	Борщ со сметаной	150	2,31	1,307	4,065	48,735	30
	Котлета мясная	50	5,05	9,7	1,65	113,7	101
	Рис отварной	110	2,673	3,938	26,906	153,78	315
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,624	2,44	5,416	46,16	32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	126
	Итого:	540	14,077	17,863	71,617	508,95 (36,3%)	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,815	19,395	147	70
	Молоко пастеризованное	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400/1
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	385	16,61	20,741	45,755	416,206 (29,7%)	
Итого за 6 день		1415	38,021	45,057	176,476	1283,436	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,235	7,815	18,75	166,785	66
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	393
	Пряник	20	1,294	1,64	13,662	74,6	493
	Итого:	350	6,655	9,437	42,618	282,389 (20,1%)	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (6,7%)	
Обед	Суп с крупой рисовой	150	1,95	3,3	13,65	133,5	30/1
	Макароны отварные	110	4,224	0,605	22,836	113,74	204
	Гуляш из отварного мяса	50	6,445	5,095	1,64	78,125	277
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,932	40,04	54
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Компот из с/ф	180	0,936	0	24,264	96,696	126
	Итого:	550	15,815	11,08	74,002	495,101 (35,3%)	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	213
	Винегрет овощной	130	1,755	8,008	9,997	119,08	45
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Чай	180	0	0	8,28	30,6	10/10
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	435	15,475	22,028	42,577	428,63 (30,6%)	
Итого за 8 день		1435	39,445	43,045	180,197	1301,12	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Манная каша	130	3,562	3,276	10,465	132,6	92
	Чай	180	0	0	8,28	30,6	10/10
	Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	1/13
	Итого:	350	6,162	8,396	34,465	283,6 (20,2%)	
Второй	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (67%)	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,3	10,35	69	5/2
	Картофельное пюре	110	2,244	3,52	14,993	100,65	321
	Сельдь	50	5,7	15,6	0,2	155	35/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Компот из с/ф	180	0,936	0	24,264	96,696	126
	Итого:	580	12,87	21,9	63,167	487,34 (34,8%)	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным фаршем	180	21,582	8,784	41,67	277,99	442
	Чай	180	0	0	8,28	30,6	10/10
	Рогалик с повидлом	40	3,16	3,248	21,792	128,8	467
	Итого:	400	24,724	12,032	71,742	437,392 (31,2%)	27,9
Итого за 7 день		1430	45,256	42,828	190,374	1303,332	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Блюда (г)	Белки	Жиры		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,615	3,975	10,815	93,45	90
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	106,2	123
	Баранки	20	1,8	0,9	14	72	157
	Итого:	350	10,455	10,635	32,195	271,65 (19,4%)	
Второй	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	360
	Итого:	160	1,44	0,32	12,96	68,8 (4,9%)	
Обед	Суп крестьянский	180	2,34	3,96	16,38	106,2	12
	Тефтеля мясная	160	10,848	12,048	13,728	253,6	287
	Салат из квашеной капусты	40	0,344	2,044	1,044	23,92	19/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Компот из с/ф	180	0,936	0	24,264	96,696	126
	Итого:	580	15,788	18,292	62,096	513,416 (36,6%)	
Уплотненный полдник	Тушеная капуста	150	3,18	6,72	6,975	150,75	50
	Котлета рыбная	60	4,02	2,94	4,5	108	239
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	1/13
	Чай	180	0	0	8,28	30,6	10/10
	Итого:	450	7,94	15,02	30,68	442,75 (31,6%)	
Итого за 9 день		1540	35,623	44,267	137,931	1296,616	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из макарон с творогом	150	10,155	10,02	27,045	178,35	211
	Чай	180	0	0	8,28	30,6	10/10
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Итого:	350	14,255	12,32	48,525	302,95 (21,6%)	
Второй завтрак	Яблоко	140	0,364	0,238	19,334	77	368
	Итого:	140	0,364	0,238	19,334	77 (5,5%)	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,1	3,3	10,05	70,5	3/2
	Плов	120	11,52	10,44	20,88	220,8	4/9
	Салат из вареной моркови с изюмом	40	0,504	2,832	7,812	58,036	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Компот из с/ф	180	0,936	0	24,264	96,696	126
	Итого:	530	17,7	17,052	76,366	512,032 (36,5%)	
Уплотненный полдник	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,025	7,35	20,325	167,25	130
	Молоко пастеризованное	180	5,49	4,896	9,09	102,006	400/1
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	385	16,565	20,276	46,685	436,456 (31,1%)	
Итого за 10 день		1405	48,884	49,886	190,91	1328,438	

Итого за первую неделю:

Показатели	Калл	%
Завтрак	1678,65	19,6
Второй завтрак	461,55	5,3
Обед	2629,181	30,7
Уплотненный полдник	2151,131	30,7

Итого за вторую неделю:

Показатели	Калл	%
Завтрак	1421,869	20,3
Второй завтрак	412,8	5,8
Обед	2516,839	35,9
Уплотненный полдник	2161,434	30,8

Итого за две недели:

Показатели	Калл	%
Завтрак	2885,805	20,6
Второй завтрак	825,6	5,8
Обед	4986,493	35,6
Уплотненный полдник	4312,565	30,8