

**«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»**  
на заседании  
Общего родительского собрания  
Протокол № 2 от «22» января 2021 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Заведующий МДОУ ВМР  
«Детский сад № 30 «Сказка»  
О.В. Федоренко/  
Приказ № 29 от 02 января 2021 г.



**«СОГЛАСОВАНО»**  
на заседании  
Совета родителей  
Протокол № 2 от «15» января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
(для детей от 1 года до 3 лет)  
МДОУ ВМР «Детский сад № 30 «Сказка»**

**Понедельник**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
 возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 155	Каша «Дружба» молочная	155	3,9	5,2	19,76	143,3
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	370	8,55	13,21	45,08	336,3
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 95	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,15	6,0	8,5	105,3
№ 272	Котлета рыбная	60	8,25	9,90	5,39	117,7
№ 354	Капуста тушёная	120	3,24	5,45	11,39	99,5
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	540	21,19	22,07	69,1	523,88
	<b>Полдник</b>					
№ 456	Булочка «Веснушка»	60	5,68	8,67	32,31	214,8
№ 394	Кисель	150	0,97	0	21,75	91,12
	<b>Итого за полдник:</b>	210	6,65	8,67	54,06	305,92
	<b>Ужин</b>					
№ 100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	118,9
№ 411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	5,94	4,16	33,68	206,2
	<b>Всего:</b>		<b>42,83</b>	<b>48,21</b>	<b>212,02</b>	<b>1418,3</b>

**Вторник**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 245	Сырники из творога	100	13,68	12,66	11,4	234,0
№ 371	Соус молочный сладкий густой	40	1,44	4,51	4,96	66,32
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	355	19,77	25,18	41,68	493,32
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 11	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,34	24,63
№ 65	Свекольник с мясом говядины со сметаной	180	1,5	3,69	8,9	73,0
№ 308	Запеканка картофельная с печенью	150	8,18	6,25	29,30	202,0
№ 367	Соус красный основной	30	0,43	2,12	6,3	25,94
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	600	15,05	14,63	90,66	526,95
	<b>Полдник</b>					
№ 123	Гренка с маслом, сахаром	40	2,04	0,63	30,42	131,28
№ 420	Кефир/Ряженка/Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	<b>Итого за полдник:</b>	220	7,26	5,13	37,62	221,28
	<b>Ужин</b>					
№199	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	2,7	4,69	17,12	114,28
№ 411	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	4,35	4,95	37,78	205,98
	<b>Всего</b>		<b>46,93</b>	<b>50,0</b>	<b>217,84</b>	<b>1493,53</b>

**Среда**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
Возрастная категория от 1до3 лет

№ рецептуры/ технологической карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша пшённая молочная	155	3,46	5,57	23,07	138,0
№1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 416	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	370	8,93	14,36	49,85	347,0
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 386	Фрукты	100	0,4	0,4	21,0	95,0
	<b>Обед</b>					
№ 88	Суп с макаронными изделиями на к/б	150	1,6	2,2	10,28	72,85
№ 290	Мясо птицы тушёное с овощами в соусе	170	17,24	16,27	14,38	258,0
№ 394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	530	23,39	19,19	68,48	532,23
	<b>Полдник</b>					
№ 432	Оладьи с маслом	65	4,58	9,33	30,75	303,0
№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28,0
	<b>Итого за полдник:</b>	215	4,62	9,34	37,65	331,0
	<b>Ужин</b>					
№ 101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,10	12,81	116,65
№ 411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	6,11	4,32	32,37	203,95
	<b>Всего:</b>		<b>43,45</b>	<b>47,61</b>	<b>209,35</b>	<b>1509,18</b>

**Четверг**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша манная молочная	155	2,40	4,82	21,04	128,0
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	370	7,05	12,83	46,36	321,0
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 59	Помидор солёный	50	0,55	0,05	1,75	10,0
№ 73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	160	1,1	5,12	5,42	54,24
№ 292	Жаркое домашнему с мясом говядины	170	15,8	6,33	15,21	166,1
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	590	22,0	12,22	66,2	431,72
	<b>Полдник</b>					
№ 489	Пряник	50	3,2	8,1	23,14	176,5
№ 416	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,9	89,0
	<b>Итого за полдник:</b>	200	6,35	10,82	36,04	265,5
	<b>Ужин</b>					
№ 209	Пудинг рисовый	150	4,21	9,79	34,44	276,0
№ 371	Соус молочный сладкий густой	40	1,44	4,50	4,96	66,32
№411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	390	7,29	14,51	58,96	429,62
	<b>Всего:</b>		<b>43,19</b>	<b>50,48</b>	<b>217,66</b>	<b>1493,84</b>

**Пятница**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
 Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 182	Каша пшеничная вязкая молочная	155	3,08	4,0	25,05	153,0
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	370	7,73	12,01	50,37	346,0
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 34	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56
№ 82	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на м/б	180	1,51	4,71	11,94	86,94
№298	Котлеты из говядины рубленые, запеченные с соусом	60	5,32	7,91	5,83	123,0
№ 219	Макароны отварные	120	3,6	5,23	25,02	150,33
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	610	15,55	21,0	89,95	599,21
	<b>Полдник</b>					
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	2,8	3,5	37,81	190,28
№ 411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
	<b>Итого за полдник:</b>	240	2,86	3,52	47,71	230,28
	<b>Ужин</b>					
№ 263	Рыба запеченная под омлетом	150	15,5	10,87	4,37	187,5
№ 411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	17,14	11,09	23,93	274,8
	<b>Всего</b>		<b>43,78</b>	<b>47,72</b>	<b>222,06</b>	<b>1496,29</b>

**Понедельник**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория 1 до3 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	2,7	3,9	17,12	114,28
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	365	7,35	11,91	42,44	307,28
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,87	2,1	11,99	88,2
№ 284	Суфле из рыбы	60	7,5	5,31	3,44	104,7
№ 180	Пюре из гороха	120	10,4	4,8	24,4	185,64
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	570	24,32	12,93	83,65	579,92
	<b>Полдник</b>					
№ 27	Вафли	50	3,43	16,69	31,94	249,63
№ 416	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,9	89,0
	<b>Итого за полдник:</b>	200	6,58	19,41	44,84	338,63
	<b>Ужин</b>					
№ 354	Капуста тушёная	150	3,13	4,8	15,6	134,4
№411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	4,77	5,02	35,16	221,7
	<b>Всего:</b>		<b>43,52</b>	<b>49,37</b>	<b>216,19</b>	<b>1493,53</b>

**Вторник**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№251	Запеканка из творога	100	17,1	9,8	17,15	225,57
№371	Соус молочный сладкий густой	40	1,44	4,51	4,96	66,32
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	355	23,19	22,32	47,43	484,89
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 20	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,25	1,2	0,7	16,6
№ 63	Борщ на м/б со сметаной	150	1,1	3,0	7,7	61,5
№ 286	Плов из мяса говядины	160	11,9	14,78	26,76	271,2
№394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	550	17,8	19,7	78,98	550,68
	<b>Полдник</b>					
№ 430	Блины с маслом/повидлом/сахаром	50	1,64	4,38	18,94	103,6
№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28,0
	<b>Итого за полдник:</b>	200	1,68	4,39	25,84	131,6
	<b>Ужин</b>					
№199	Каша манная молочная	150	2,32	3,69	19,72	120,0
№411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	3,96	3,91	39,28	207,3
	<b>Всего:</b>		<b>47,13</b>	<b>50,42</b>	<b>201,63</b>	<b>1420,47</b>

**Среда**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**  
Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 229	Омлет натуральный	130	9,46	13,78	2,2	171,9
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,45	5,63	12,9	120,0
№ 416	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	350	17,58	22,6	30,92	398,9
	<b>Второй Завтрак</b>					
№ 386	Фрукты	100	0,4	0,4	21,0	95,0
	<b>Обед</b>					
№ 21	Салат витаминный	40	0,57	1,58	3,34	28,81
№ 91	Суп с клёцками на к/б	150	1,2	1,82	7,6	51,9
№ 323	Биточки рубленые из мяса птицы	60	6,45	8,88	5,30	110,97
№ 317	Картофельное пюре	120	1,6	3,81	16,77	109,6
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	580	14,37	16,81	76,83	502,66
	<b>Полдник</b>					
№ 437	Булочка домашняя	60	3,36	5,75	32,35	170,9
№ 420	Ряженка/Кефир/Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	<b>Итого за полдник:</b>	240	8,58	10,25	39,55	260,9
	<b>Ужин</b>					
№ 219	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	150	3,68	2,72	27,25	145,25
№411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	5,32	2,98	46,81	232,55
	<b>Всего:</b>		<b>46,25</b>	<b>53,04</b>	<b>215,11</b>	<b>1490,01</b>

**Четверг**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 182	Каша рисовая молочная	150	2,1	3,7	27,7	150,9
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	365	6,75	11,71	53,02	343,9
	<b>Второй Завтрак</b>					
№418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 66	Суп из овощей на м/б	180	1,5	5,44	6,12	78,85
№ 293	Гуляш из мяса говядины	60	9,71	9,1	1,98	94,5
№ 179	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,9	6,62	30,81	192,0
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	570	24,66	21,84	82,73	566,73
	<b>Полдник</b>					
№437	Пирожок с повидлом	60	5,50	6,75	31,05	212,7
№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28,0
	<b>Итого за полдник:</b>	210	5,54	6,76	37,95	240,7
	<b>Ужин</b>					
№ 137	Картофель отварной в молоке	150	3,5	6,85	18,3	148,5
№411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	5,14	7,07	37,86	235,8
	<b>Всего:</b>		<b>42,59</b>	<b>47,48</b>	<b>221,66</b>	<b>1433,13</b>

**Пятница**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша пшённая молочная	155	3,46	4,57	19,76	134,0
№ 1	Бутерброд с маслом	35	1,8	5,6	10,96	102,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	370	8,11	12,58	45,08	327,0
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	170	3,7	6,63	16,09	161,63
№ 315	Ленивые голубцы	180	16,94	14,28	29,5	295,95
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	20,8	84,75
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33
	<b>Итого за обед:</b>	560	25,19	21,59	89,41	658,96
	<b>Полдник</b>					
№ 1/54	Бутерброд с кабачковой икрой	50	5,4	4,36	24,61	154,12
№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28,0
	<b>Итого за полдник:</b>	200	5,44	4,37	31,51	182,12
	<b>Ужин</b>					
№ 46	Винегрет овощной	150	3,0	9,2	13,66	152,2
№ 411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	350	4,64	9,42	33,22	239,5
	<b>Всего:</b>		<b>43,88</b>	<b>48,06</b>	<b>209,32</b>	<b>1453,58</b>

