

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ

Детского сада № 5 «Огонёк»

Е.А. Котосина



Примерное десятидневное меню,
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 1,5 до 3 лет

(зима-весна, 10 ч. пребывание детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натур.	60	4,57	9,5	3,79	119,00	219
Кофе с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	397
Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136,0	1
					325	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,29		16,29	68,0	399
					68,0	
Обед						
Суп гороховый	150	3,01	2,92	152,2	102,8	
Плов	160	15,12	12,76	26,76	282	304
Салат из огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	13
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
					496,47	
Полдник						
Пюре картофельное	100	2,01	3,20	13,62	91,50	321
Сельдь слабосоленая	40	4,22	5,71	4,97	232	
Чай с сахаром	150	2,65		11,31	77	392
Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,50	312,93	
Всего за день		48,37	48,37	390,44	1697,9	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	219
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	80	395
Бутерброд с сыром	30/6	5,56	7,04	16,15	150,0	3
					384,0	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,37		9,52	39,50	399
Обед						
Суп с домашней лапшой	150	2,21	5,07	11,92	102,25	80
Биточки мясные	60	7,7	5,89	8,03	115,83	282
Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
Пюре картофельное	100	2,01	3,20	13,62	91,50	321
Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
					429,29	
Полдник						
Запеканка творожная	180	14,21	9,68	14,7	203,2	237
Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,00	102,00	400
					305,20	
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02	
Всего за день		58,73	47,89	229,74	1563,01	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	150	4,29	3,9	14,18	108,9	
Кофе с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	3
					314,9	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,29	0,20	16,29	68,00	399
Обед						
Свекольник	150	1,22	3,00	8,46	65,85	58
Каша рассыпчатая-греча	100	5,73	4,06	25,78	162,50	314
Гуляш из птицы	50	5,87	5,38	1,10	58,43	
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Салат из помидор с луком	40	0,45	0	2,05	31,64	14
Полдник						
Салат овощной	60	0,46	2,08	2,85	31,99	45
Чай с молоком	150	2,65	9,11	11,31	77	394
Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,45	15,45	69,00	368
					177,99	
Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02	
Всего за день		39,92	40,44	225,21	1337,44	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая	150	2,84	3,91	17,12	114,2	
Чай с молоком	150	2,65		11,31	77	394
Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136,00	1
					327,20	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,49		10,09	42,66	399
Обед						
Суп овощной	150	1,04	2,93	5,08	84,75	67
Рис отварной	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321
Рыба запеченная	60(50)	6,81	3,86	4,98	81,87	254
Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92	41
					363,79	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Печенье	40	4,22	5,71	4,97		
Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,5	312,93	
Всего за день		43,61	37,98	208,63	1426,58	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	3,46	4,57	24,70	1,54	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,65	14,62	136,0	1
					379	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	100	0,37		9,52	39,56	399
Обед						
Суп борщ с капустой и сметаной	150	2,92	3,62	143,12	100,80	57
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	132	
Рожки отварные	100	1,84	3,24	9,43	75,1	205
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Салат из огурцов	40	-	-	-	23,79	13
Полдник						
Булочка слоеная	60	4,65	2,83	31,36	170,44	
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400
Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,00	368
					321,44	
Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,58	312,93	
Всего за день		44,25	38,48	391,96	1445,58	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная жидкая	160	2,54	3,96	27,83	161	185
Кофе-напиток с молоком	150	3,15	1,2	16,5	111	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	8,85	85
Второй завтрак:						
Сок в ассортименте	75	0,37	-	7,57	32	399
Обед						
Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,7	10,2	61,95	80
Голубцы ленивые	120	10,6	6,8	9,4	164	298
Кисель	150	-	-	24,04	89,25	169
Полдник						
Макароны отварные	100	3,66	2,81	17,58	10,32	205
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Хлеб на весь день	75	4,59	1,59	30,84	160	
Всего за день	1155	65,06	53,72	313,36	883,37	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная вязкая	160	4,27	4,86	29,32	178	168
Какао на молоке	150	4,8	4,8	22,41	141,76	397
Бутерброд с сыром	20/8	2,40	0,23	9,76	90	3
Второй завтрак: Сок	75	-	-	-	44,72	
Обед						
Щи по-уральски	150	1,2	2,96	1,41	49,05	72
Гуляш из мяса	50	6,43	5,17	1,65	78,75	277
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,5	321
Салат из огурцов	40	0,30	2,43	0,95	6,92	3,8
Компот из сухофруктов	150					
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,9	93
Чай с сахаром	150	-	-	-		
Хлеб на весь день	90	12,32	2,42	75,34	364,52	
Всего за день		25,75	29,98	168,58	1153,67	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	160	2,85	5,01	19,23	133	185
Кофе-напиток с молоком	150					
Бутерброд масло с повидлом	36	1,18	1,86	13,02	73,75	2
Второй завтрак						
Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,45	15,45	69	368
Обед						
Суп-пюре картофельный с гренками	150	1,7	1,7	10,28	63,00	82
Биточки мясные	50	7,77	5,89	8,03	115,83	282
Капуста тушеная	100	1,47	2,13	6,27	50	336
Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,05	20,92	75
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,18	5,3	18,36	4
Полдник						
Уха рыбацкая	120	3,48	1,08	10,0	62,96	29
Чай с сахаром	150	0,04	0,001	6,99	28	392
Хлеб на весь день	90	12,32	2,42	75,34	364,52	
Всего за день		32,06	20,14	173,96	999,34	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,1	108,9	93
Какао с молоком	150	4,8	4,8	22,41	144,76	171
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	75	-	-	-	44,72	399
Обед						
Свекольник	150	0,2	2,49	7,23	55	57
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,2	20
Плов с курой	160	15,12	12,16	26,76	328,2	304
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Полдник						
Вареники ленивые творожные	100	18,69	12,66	1,4	234	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Хлеб на весь день	70	8,71	22,0	68,49	331,38	
Всего за день		53,68	64,26	19,05	1470,91	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
завтрак						
Каша рисовая жидкая	160	2,32	3,96	28,97	161	168
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Бутерброд с сыром	36					
Второй завтрак						
Сок в ассортименте	75	0,37	-	7,57	32	399
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	76
Жаркое по-домашнему с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	291
Салат из помидор с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Полдник						
Ватрушка с повидлом	70	3,6	2,2	36,7	195,3	201
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Фрукты в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00
Хлеб на весь день	70	8,71	22,0	68,49	331,38	
Всего за день		31,17	45	269,14	1262,49	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340130

Владелец Котосина Елена Александровна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026