



Пример меню	Наименование блюда	Количество блюд	Порций	В	Ж	Б	Энергетическая ценность	Всего
День 1								
Завтрак 8.30	Каша овсяная с фруктами	150/5	5,1	7,3	18,9	163,9	149	
	Молоко с маслом							
	Блишечки							
	Кофейный напиток	150/5	0,075	0,03	17,2	40,39	395	
	Ватрушка с маслом	30/5	1,83	3,64	10,96	103,0	1	
	Чай							
	Итого					303,3		
Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием структурное подразделение детский сад «Теремок» осенне-зимний период 2024-2025 год								
II Завтрак 10.00 Обед 11.20	Каша овсяная с фруктами	150/5	5,1	7,3	18,9	163,9	442	
	Молоко с маслом						11	
	Блишечки						34	
	Кофейный напиток	150/5	0,075	0,03	17,2	40,39		
	Ватрушка с маслом	30/5	1,83	3,64	10,96	103,0		
	Чай							
	Итого					303,3		
	Каша из злаков	50/5	1,04	8,76	9,12	158,4	34	
	Хлеб из муки	100/5	1,5	9,8	24,5	154,8	18	
	Хлеб из муки	30/5	1,93	8,35	1,74	50,75	701	
	Хлеб из муки	40/5	2,6	0,3	16,9	91,6		
	Хлеб из муки с маслом	150/5	0,45	0,06	25,78	98,25	35	
	Чай							
	Итого		3,62	14,39	56,89	404,8		
Полдник 13.30	Картофель отварной	50/5	1,18	1,42	7,66	57,81	35	
	Молоко с маслом							
	Молоко с маслом	150/5	4,57	1,08	2,57	83,0		
	Хлеб из муки	30/5	1,93	0,35	1,74	50,75	701	
	Чай							
	Итого		3,68	2,85	10,97	159,56		
Итого за 1 день			15,75	2,44	138,92	1194,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.20	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163,0		189
	Кофейный напиток	150,0	0,075	0,03	13,2	40,29		395
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102,0		1
	Всего	340	7,0	13,7	43,06	305,3		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,5	9,75	47,0		442
Обед 11.20	Салат витаминный	40,0	0,74	3,2	2,2	40,8		11
	Суп с макаронными изделиями на м/б	150,0	2,61	0,4	10,9	64,2		34
	Биточки из мяса кур	50,0	10,74	8,76	9,12	158,4		5/9
	Пюре из гороха	100,0	11,5	0,8	24,5	154,8		18
	Хлеб пшеничный	30,0	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,3	16,9	81,6		700
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150,0	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
			31,07	14,39	98,89	695,8		
Полдник 15.30	Картофель отварной запеченный с маслом	50,0	1,18	1,42	7,66	57,81		55
	Молоко кипяченое	150,0	4,57	4,08	7,57	85,0		400
	Хлеб пшеничный	30,0	1,93	0,35	1,74	50,75		701
			7,68	5,85	16,97	193,56		
Итого за 1 день			45,75	33,94	158,92	1194,66		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 8.20	Омлет натуральный	150	11,7	13,59	4,8	187,4		77
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			14,66	20,2	32,5	475,2		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 11.20	Салат из капусты	40	0,38	2,3	1,17	26,9		19
	Борщ на м/б со сметаной	150/20	2,31	1,30	4,06	48,87		28
	Тефтели рыбные	50	7,2	4,3	8,1	174		1
	Картофель в молоке, соус молочный	100/20	15,84	13,77	19,96	270,83		89
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16,9	81,6		700
	Компот из св. ягод	150	0,75	0,08	23,78	98,25	35	123
			31,51	22,5	85,61	794,2		
Полдник 15.30	Морковная запеканка с молочным соусом	50/20	2,61	4,05	17,19	117		156
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96		132
			11,6	6,35	26,94	153,96		
Итого за 2 день			57,77	49,05	145,05	1423,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8.20	Вареники ленивые	150	19,3	24,6	19,0	361,0		22
	Молочный соус	20	0,38	0,90	2,65	20,3		351
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5		397
			23,69	33,0	51,21	583,8		
Обед 11.20	Салат из соленых огурцов	40	0,38	2,3	1,17	26,9		10
	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,1	2,88	11,9	90,24		99
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	6,6	14,34	0,24	156		275
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
	Соус молочный	20	2,34	2,49	13,16	84,4		319
			18,4	22,7	68,89	588,14		
Полдник 15.30	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,85	2,41	13,7	90,2		65
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85,0		400
			7,42	6,5	21,3	175,2		
Итого за 3 день			49,5	62,2	142,57	1347,14		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8.20	Каша пшеничная молочная	150	21,2	14,58	17,71	290,26		80
	Какао с молоком	150	2,1	2,79	22,6	128,5		384
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			25,13	23,01	51,27	520,76		
II Завтрак 10.00	Яблоко	95	0,5	0,5	9,75	47		к/к
Обед 11.20	Салат «Свеколка»	40	0,38	2,3	1,17	26,9		50
	Рассольник на м/б	150	2,5	0,75	9,1	7,0		32
	Плов из птицы	150	16	14,7	26,7	285		304
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			23,91	18,9	86,56	601,85		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	50	3,9	4,53	1,60	62,4		77
	Чай сладкий	150	0,16	3,04	9,9	39,4		133
			4,06	7,57	11,5	101,8		
Итого за 4 день			37,53	40,3	152,15	1083,55		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8.20	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,6	6,9	24,4	183		189
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
	Бутерброд с маслом	20/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			7,43	12,54	56,56	396,6		
Обед 11.20	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4		1,26
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,79	1,54	11,1	73,2		4
	Суфле запеченое мясное	50	9,7	7,5	0,9	218,6		110
	Вермишель с маслом сливочным	100	3,90	4,10	28,4	138,25		75
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			22,73	15,28	77,57	684,05		
Полдник 15.30	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,45	16,5	143,65		136
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0		401в
			9,6	9,2	22,8	219,65		
Итого за 5 день			39,76	37,2	156,93	1273,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8.20	Каша манная молочная	150	4,65	6,0	23,3	166,5		48
	Кофейный напиток	150	2,1	2,79	22,6	128,5		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			8,58	14,43	56,86	397		
II Завтрак 10.00	Яблоко	100	0,35	0,35	9,7	47		к/к
Обед 11.20	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	3,8	1,29	12,6	85,7		43
	Голубцы ленивые	150	13,4	9,08	20,0	218,6		298
	Компот из свежих ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,0		123
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			22,38	11,58	74,05	535,65		
Полдник 15.30	Пирожок печеный с повидлом	50	2,5	1,06	29,8	139,1		451
	Чай с сахаром	150	2,18	1,88	18,6	100,5		132
			4,68	2,94	48,4	239,6		
Итого за 6 день			35,64	28,95	179,31	1172,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8.20	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,42	2,94	13,02	93		33
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом, сыр	30/5/5	4,13	8,54	10,96	138,3		1
			8,68	12,46	40,78	311,55		
Обед 11.20	Салат из моркови с яблоком	40	0,3	1,9	2,5	30		14
	Суп овощной на м/б	150	1,15	3,6	7,6	69,1		4
	Рыба тушеная с овощами	100	14,9	12,2	18,72	253,9		89
	Картофель в молоке	50	2,34	2,49	13,16	84,4		319
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			21,53	17,03	78,49	600,6		701
						81,6		700
Полдник 15.30	Плов из риса с курагой	50	1,2	1,6	14,22	76,36		72
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5		397
	Макаронны отварные	50	3,38	3,48	32,82	176,86		76
Итого за 7 день			33,6	32,97	152,09	1089,01		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8.20	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303		189
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6		371
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5		397
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			13,39	15,79	80,7	519,1		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 11.20	Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	150	1,15	3,6	7,6	69,1		83
	Фрикадельки мясные запеченные (говядина)	50	7,4	7,6	4	115,1		292
	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21		57
	Лимонный напиток	150	0,13	0	15,5	60,75		95
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			16,21	15,34	65,27	615,72		
Полдник 15.30	Макароны отварные запеченные с сыром, с маслом сливочным	50	3,57	3,68	9,74	90,64		76
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96		132
			12,57	5,98	19,49	1127,6		
Итого за 8 день			42,17	37,11	165,46	1262,42		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8.20	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	4,74	7,6	19,7	167,4		66
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55		384
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			9,72	16,03	53,34	397,95		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 11.20	Суп свекольный на м/б со сметаной	150	2,80	1,27	7,63	54,6		44
	Котлета из говядины	50	9,1	10,0	4,92	378,7		25
	Каша ячневая, рассыпчатая с маслом	100	10,0	1,3	166,3	324		т/к
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			26,48	13,23	111,06	919,65		
Полдник 15.30	Яйцо вареное	25	3,1	5,7	0,17	39,3		213
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96		132
	Винегрет	50	0,8	2,26	4,2	45,7		2
			12,9	10,26	14,12	121,96		
Итого за 9 день			49,1	39,52	178,5	1439,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8.20	Каша гречневая вязкая молочная	150/5	6,8	7,1	26,9	199		184
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			9,76	13,72	54,66	381,25		
II Завтрак 10.00	Яблоко	100	0,5	0,5	9,75	47		к/к
Обед 11.20	Салат из зеленого горошка	45	0,38	2,3	1,17	26,9		10
	Суп рыбный	150	9,55	0,75	6,9	79,0		41
	Плов с мясом (говядина)	150	16	14,8	26,8	304		90
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		701
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,06		700
	Лимонный напиток		31,09	19	78,76	650		
Полдник 15.30	Сырники творожные запеченные	50	8,58	6,7	6,5	124,9		83
	Молочный соус (сладкий)	20	0,38	0,9	2,65	20,3		351
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96		132
			17,96	9,9	18,9	182,2		
Итого за 10 день			58,81	42,62	152,32	1213,45		