

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 1 «Берёзка»

М. И. Миклина

«12» января 2026 г.



Десятидневное меню приготавливаемых блюд
для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Примерное 10- ти дневное меню

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша манная вязкая	140	4,39	5,38	25,0	150,0	—	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0.	47
	Чай с сахаром	180	1,49	2,24	12,59	85	1,13	27
итого за завтрак		350	9,15	13,77	53,24	350,35	1,23	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Суп гороховый	130	1,54	1,85	15,84	115	1,36	67
	Гречка отварная рассыпчатая	110	4,39	5,38/	25,0	150,0	—	168
	Тефтели мясная	50	5,75	11,37	11,72	145	—	282
	Овощи соленные или свежие	20	0,65	3,41	4,86	51,38	9,32	20
	Компот	150	0,13	0,13	2,88	95,2	3,30	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		570	19,32	23,18	96,37	809	16,43	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	110	5,55	5,6	22,9	215	2,45	315
	Сосиска отварная	50	6,25	5,38	21,10	125,68	0,23	97
	Кисель	150	6,35	2,28	8,54	98,2	2,2	400

итого за уплотненный полдник		320	13,13	10,01	43,86	254,68	8,27	
Итого за 1 день		1240	42	47,36	203,27/	1400	45,93	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетиче ская ценность	Витамин С	Номер рецепту ры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша “Дружба”	150	4,39	5,38	25,0	150,0	_____	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0.10	47
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,77	15,0/	0.03	392
итого за завтрак		350	7,69	11,54	42,42	280	0,13	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Свекольник	130	2,35	2,65	9,57	103,5	7,15	81
	Рис овощной	110	2,69	6,58	9,54	164	3,52	313
	Оладьи печеночные	50	13,25	4,76	4,65	114,15	3,25	10
	Овощи соленые или свежие	20	0,65	3,41	4,86	51,38	9,32	20
	Напиток	150	0,13/	0,13	22,88	95,2	3,30	372
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		570	24,12	14,92	87,81	676,85	22,67	
	Вареники ленивые	100	3,35	3,55	25,65	150	-	54
	Соус сметанный	30	0,75	3,25	4,85	54,35	5,2	33
	Кисель	150	4,32	3,56	8,05	102	2.46	400
итого за уплотненный полдник		330	8,95	12,7	52,77	337,15	13,5	
Итого за 2 день		1250	42	47	203	1400	45	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша гречневая с молоком	150	2,45	4,25	30,32	127 0	_____	5
	Бутерброд с маслом	15/5	2,32	7,65	16,54	54,2	0,08	47
	Кофейный напиток	190	4,32	3,56	8,05	102	2,46	45
	и того за завтрак	350	6,26	14,14	57,45	266,2	1,21	
2-ой завтрак	Печенье сок	150	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Суп лапша на кур/бул	130	4,20	0,7	0,9	32	0,85	45
	Картофельное пюре	110	2,10	3,50	10,4	123,43	3,48	321
	Котлеты или биточки куриные	50	6,5	3,10	5,68	95,0	0,19	74
	Овощи соленые или свежие	20	0,65	3,41	4,86/	51,38	9,32	20
	Компот	150	0,13	0,13	2,88	95,2	3,30	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		550	19,28	11,64	62,89	585,01	17,14	
Уплотнённый полдник	Яйцо отварное	1 шт	3,3	4,9	5,6	128	6,60	45
	Винегрет	30	3,2	8,3	1,5	106,4	----	97
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,77/	15	0,03	392
и того за уплотненный полдник		370	16,66	21,12	70,86	545,17 4	6,65	
Итого за 3 день		1270	42,6	47,3	203	1400,38	45	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша пшенная молочная	140	3,35	3,55	25,65	150	-	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0,10	47
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,77	15,0 ,	0,03/	394
итого за завтрак		350/	6,65	9,71	49,07	280,32		
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Щи из свежей капусты	130	1,54	4,85	15,84	115	8,36	7
	Макароны отварные	110	5,55	5,6	22,9	215	2,45	315

	Гуляш из говядины	50/	5,75	11,37	11,72	145		282
	Овощи соленые или свежие	20	0,65	3,41	4,86	51,38	9,32	20
	Напиток	150	0,35	0,01	25,65	113	0,4	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		530	15,79	20,53	118,7	726		
Уплотненный полдник	Твороженная запеканка с рисом	100	3,35	3,55	25,65	150	-	168
	Соус сметанный	50	6,25	5,38	21,10	125,68	0,23	230
	Кисель	150 0	6,35	2,28	8,54	98,2	2,2	400
итого за уплотненный полдник		330	19,16	17	25,35	467,68	4,88	330
Итого за 4 день		1210	42	47	203	1400	45	1210

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептур ы.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Геркулес молочный	140	4,39	5,38	25,0	150,0	—	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0,10	47
	Чай с сахаром	180	1,49	2,24	12,59	85	1,13	392
итого за завтрак		350	9,15	13,77	53,24	350,35	1,23	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Суп фасолевый	130	1,54	1,85	15,84	115	1,36	233
	Рагу овощное	110	5,2	5,0	10,6	160	2,0	
	Котлета из птицы	50	6,1	11,9	24,02	200	0,45	
	Компот	150	0,13	0,13	2,88	95,2	3,30	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1

	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		570	19,3 2	23,18	96,37	809	16,43	
Уплотненный полдник	Омлет	100	6,25	5,38	21,10	125,68	0.23	12
	Икра кабачковая	50	6,25	5,38	21,10	125,68	0.23	97
	Кофейный напиток	190	4,32	3,56/	8,05	102	2,46	45
итого за уплотненный полдник		330/	13,1	10,01	43,86	254,68	8,27	
Итого за 5 день		1240	42	47,36	203,27	1400	45,93	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества гр			Энергет ическая ценность	Витамин С	Номер рецепт уры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша вязкая манная с маслом	140	3,35	3,55	25,65	150	-	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0.10	47
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,77	15,0	0.03	392
Итого за завтрак		350	6,65	9,71	49,07	280,32		
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Рассольник ленинградски й	130	1,54	4,85	15,84	115	8,36	76
	Гречка отварная	110	2,45	3,50	24,32	153	-	317
	Тефтеля мясная	50	5,75	11,37	11,72	145	_____	282
	Овощи соленые или свежие	20	----	-----	3	12	5,7	33
	Напиток	150	0,35	0,01	25,65	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		530	15,79	20,53	118,7	726		
	Блины дрожжевые запеченные	80	14,14	11,4	14,37	358,91	0.23	11
	Повидло	40	0,70	2,04	2,93	127,0	2.19	354

	Кисель	190	4,32	3,56	8,05	102	2.46	400
	и того за ужин	330	19,16	17	25,35	467,68	4,88	
Всего за 6 день		1210	42	47	203	1400	45	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,39	5,38	25,0	150,0	_____	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0.10	47
	Чай с сахаром с сахаром	180	0,03	0,01	7,77	15,0	0.03	392
итого за завтрак		350/402	7,69/10,9	11,54/13,67	42,42/54,89	280/377,25	0,13/0,20	
2-ой завтрак	Печенье сок	150	2,0	7,83	20,00	106	8,7	368
Обед	Суп из рыбных консервов	130	2,35	2,65	9,57	103,5	7,15	233
	Пшено отварное	110	2,69	6,58	9,54	164	3,52	132
	Оладьи печеночные	50	13,25	4,76	4,65	114,15	3,25	10
	Овощи соленые или свежие	20	----	----- -	3	12	5,7	77
	Компот	150	0,13	0,13	22,88	95,2	3,30	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		530	24,12	14,92	87,81	676,85	22,67	
Уплотнённый полдник	Сырники твороженные с морковью	100	3,35	3,55	25,65	150	-	54
	Повидло	30	0,75	3,25	4,85	54,35	5,2	33
	Кисель	130	4,32	3,56	8,05	102	2.46	394
итого за полдник		330	8,95	12,71	52,77	337,15	13,5	
Всего за 7 день		1210	42	47	203	1400	45	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры.
			Б	Ж	У			

						ь		
1-ый завтрак	Каша “Дружба”	150	4,39	5,38	25,0	150,0		168
	Бутерброд с маслом	15/5	2,32	7,65	16,54	54,2	0,08	47
	Кофейный напиток	190	4,32	3,56	8,05	102	2,46	45
итого за завтрак		350	6,26	14,14	57,45	266,2/	1,21	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Борщ на курином бульоне	130	4,20	0,7	0,9	32	0,85	632
	Гороховое пюре	110	5.55	5.6	22,9	215	2.45	315
	Котлеты из птицы	50	6,59	7,10	5,01	157,65	10,25	76
	Овощи соленые или свежие	20	0,65	3,41	4,86	51,38	9,32	20
	Напиток	150	0,35	0,01	25,65	113	0,4	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
итого за обед		530	19,28	11,64	62.89	585,01/	17.14	
Уплотнённый полдник	Картофельное пюре	80	2,10	3,50	10,4	123,43	3.48	321
	Сельдь с/с	40	3,2	8,3	1,5	106,4	—	33
	Булочка	30	3,24	4,89	52,72	175	0,02	52
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,77	15	0,03	392
Итого за 8 день		1270	42.6	47.3	203	1400.38	45	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергети ческая ценность	Витам ин С	Номер рецептур ы.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Каша пшеничная молочная	140	4,39	5,38	25,0	150,0	—	168
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0.10	47
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,77	15	0,03	392

и того за завтрак		350	9,15	13,77	53,24	350,35	1,23	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Суп “Харчо”	130	1,54	1,85	15,84	115	1,36	7
	Жаркое по домашнему	160	11,3	16,97	34,62	360	2,45	132
	Овощи соленные или свежие	20	0,65	3,41	4,86	51,38	9,32	20
	Компот	150	0,13	0,13	2,88	95,2	3,30	55
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1
и того за обед		570	19,32	23,18	96,37	809	16,43	
	Твороженная запеканка с рисом	100	3,35	3,55	25,65	150	-	168
Уплотнённый полдник	Соус сметанный	50	6,25	5,38	21,10	125,68	0,23	230
	Кисель	150	6,35	2,28	8,54	98,2	2,2	400
и того за уплотненный полдник		320	13,13	10,01	43,86	254,68	8,27	
Итого за 9 день		1240	42	47,36	203,27	1400	45,93	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , гр			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептур ы.
			Б	Ж	У			
1-ый завтрак	Геркулес молочный	140	6,15	5,4/	22,15/	150	1,0	93
	Бутерброд с маслом	15/5	3,27	6,15	15,65	115,35	0,10	47
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,77	15,0 ,	0,03	394
итого за завтрак		350	9,45	11,56	39,57	280,35	1,4	
2-ой завтрак	Яблоко	(1 шт)	0,40	0,40	9,80	4	20	368
Обед	Щи на курином бульоне	130	1,54	1,85	15,84	115	1,36	67
	Плов из мяса кур	160	9,25	15,67	28,97	265,2	14,5	322
	Овощи соленные или свежие	20	0,65	3,41	4,86/5,41	51,38	9,32	20
	Напиток	150	0,35	0,01	25,65	113	0,4	372
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,35	19,32	95	-	1
	ржаной	40	2,15	0,45	18,85	93	-	1

итого за обед		510	16,84	18,33	103,81	681,2	16,26/	
Уплотнённый полдник	Гречка отварная рассыпчатая	100	4,39	5,38	25,0	150,0	_____	168
	Котлета рыбная	50	9,25	7,58	38,5	365	0,45	267
	Кофейный напиток	190	4,32	3,56	8,05	102	2,46	45
итого за уплотненный полдник		330	15,31	16,71	49,82	435,45	7,35	
Итого за 10 день		1190	42	47	203	1400	45	