



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**на период с 01 октября 2024 г. по 31 мая 2025 г.**  
возрастная категория : от 1.5 до 3-х лет / от 3-х до 7 лет  
длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов.

Меню составлено по сборнику рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» . под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, М. Дели принт, 2011.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3-х лет/ 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
8-30 - 9-00	Каша жидкая пшённая	150/180	3,93	4,3	26,79	160	-	185
	Какао с молоком	150/180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7 40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
Итого завтрак			10,67	16,9	60,89	437	1,44	
<b>2-завтрак</b>								
10-30	Сок фруктовый	150/200	1,0	-	20,0	190	4,0	399
Итого завтрак 2			1,0	-	20,0	190	4,0	
<b>Обед</b>								
12-15 -13-00	Салат из картофеля с солёным огурцом	30/50	0,72	3,05	3,33	33	4,25	36
	Суп – лапша домашняя	150/180	1,93	2,04	12,31	76	0,36	49
	Капуста тушёная с мясом	150/180	14,47	5,92	24,91	301	32,74	132
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	16,7	87	-	
Итого обед			20,54	11,65	81,95	596	38,99	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
16-00-16-15	Салат из свежих огурцов	30/50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Пудинг рыбный паровой	90/120	23,28	7,59	11,4	207	0,31	270
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			28,15	15,62	82,15	479	5,09	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>60,36</b>	<b>44,17</b>	<b>244,99</b>	<b>1702</b>	<b>49,52</b>	

<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>8-30 - 9-00</b>	Каша жидкая геркулесовая	150/180	3,25	4,7	20,55	137	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			11,35	14,74	51,12	382	1,25	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Фрукты ( банан)	95/100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого 2 завтрак			1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из моркови	30/50	0,62	0,05	5,81	26	2,4	41
	Борщ с картофелем	150/180	4,94	5,77	13,71	124	6,32	58
	Тефтели мясные с рисом	140/160	12,57	14,1	16,48	243	1,16	287
	Соус томатный с овощами	10/20	0,29	1,42	2,52	24	0,47	349
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,4	0,02	28,84	101	0,36	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			22,12	21,96	84,06	605	10,71	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат фруктовый с сиропом	30/50	0,25	6,18	8,73	58	3,06	43
	Пудинг из творога	80/100	31,6	21,68	25,46	445	1,03	237
	Соус молочный	10/20	0,38	0,9	2,64	20	0,06	351
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			33,73	32,60	85,84	655	31,72	
<b>Итого за 2 день:</b>			68,7	40,46	242,02	1737	53,68	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								

<b>8-30 - 9-00</b>	Каша жидкая ячневая	150/180	3,79	0,41	29,16	136	0,94	185
	Какао с молоком	150/180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7 40/10	3,06	9,44	18,28	170	-	1
Итого завтрак			12,72	11,2	61,15	397	2,38	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Фрукты ( яблоко)	95/100	0,4	0,4	9,8	94	10,0	368
Итого 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	94	10,0	
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,7	2,54	4,51	44	17,3	20
	Суп картофельный с крупой	150/180	1,81	2,01	12,24	75	5,94	80
	Гуляш из отварного мяса	85/95	12,84	6,47	9,39	146	0,58	277
	Каша рассыпчатая гречневая	65/85	11,23	7,95	40,4	255	-	313
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	99	1,64	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			36	19,61	107,94	706	25,46	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат из свёклы с сыром	30/50	2,38	4,75	3,56	66	4,1	31
	Картофельное пюре	90/120	3,56	5,6	23,83	159	21,09	321
	Сельдь солёная	10/30	4,25	2,13	-	36	-	8
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			17,3	19,77	101,28	549	25,22	
<b>Итого за 3 день</b>			66,42	50,98	280,17	1746	53,15	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>8-30 - 9-00</b>	Каша жидкая	150/180	3,93	4,3	26,79	160	-	185

	« Дружба»							
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	-	3
Итого завтрак			12,03	14,34	57,36	405	1,33	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Сок фруктовый	150/200	1,0	-	20,0	190	4,0	399
Итого 2 завтрак			1,0	-	20,0	190	4,0	
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из горошка зелёного консервированного	30/50	1,48	2,6	3,13	42	5,5	10
	Щи из св.капусты	140/170	4,37	4,22	4,82	75	13,28	67
	Со сметаной	10/10	0,25	2,0	0,34	20	-	
	Котлета рыбная паровая	50/70	9,63	3,14	7,79	108	2,48	257
	Макаронные изделия с маслом	90/100	4,76	3,66	22,85	143	1,22	205
	Соус томатный с овощами	10/20	0,29	1,42	2,52	24	0,47	349
	Компот из плодов свежих	150/180	0,22	0,13	25,05	102	2,32	372
	Хлеб ржаной	40/50	33	0,6	16,7	87	-	
Итого обед			26,78	15,96	82,22	619	16,17	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Яйцо куриное варёное	20/40	5,08	4,5	0,28	63	-	213
	Винегрет овощной	90/120	2,18	9,88	13,5	350	16,3	45
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник		350/420	11,76	19,38	83,41	552	16,33	
<b>Итого за 4 день:</b>			51,57	49,68	242,99	1766	37,83	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая	150/180	2,73	3,58	22,61	131	-	185

<b>8-30 - 9-00</b>	манная							
	Какао с молоком	150/180	3,68	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			11,65	14,37	54,6	392	1,51	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>								
	Фрукты ( банан)	95/100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого2 завтрак			1,5	0,5	21	95	10	
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из солёных огурцов с луком	30/50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	7,1	4,41	4,18	113	13,57	81
	Голубцы ленивые с мясом	140/170	16,79	10,77	23,8	260	23,79	298
	Со сметаной	10/10	0,25	2,0	0,32	20	-	
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			27,99	20,37	54,3	617	32,39	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат из моркови и яблок	30/50	0,42	2,6	3,83	42	3,46	40
	Блинчики со сгущенным молоком	90/120	10,87	6,18	67,45	468	0,17	447
	Кефир с сахаром	150/180	5,28	4,5	20,34	162	25,2	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			18,01	17,1	130,7	764	28,83	
<b>Итого за 5 день:</b>			59,15	52,34	260,6	1868	72,73	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								

<b>8-30 - 9-00</b>	Каша жидкая ячневая	150/180	3,79	0,41	29,16	136	0,66	185
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	-	3
Итого завтрак			11,89	10,45	59,73	381	2,12	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Сок фруктовый	150/200	1,5	-	20,0	190	4,0	399
Итого 2 завтрак			1,5	-	20,0	190	4,0	399
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из картофеля с зелёным горошком	30/50	0,98	2,62	4,88	47	7,83	25
	Суп картофельный с вермишелью	150/180	14,45	5,92	24,91	30	32,74	132
	Капуста тушёная с мясом	150/180	14,47	5,92	24,91	301	32,74	132
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,4	0,02	28,84	101	0,36	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			21,06	11,2	87,64	612	60,8	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат из свежих огурцов	30/50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Рыба, запеченная в омлете	90/120	32,7	10,5	5,82	250	0,42	249
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			37,57	18,53	76,57	522	5,2	
<b>Итого за 6 день:</b>			71,52	40,18	243,94	1705	72,12	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>8-30 - 9-00</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,16	4,68	16,9	131	0,81	93

	Какао с молоком	150/180	3,67	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого завтрак			14,08	15,47	48,89	392	2,32	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Фрукты (груша)	95/100	0,4	0,4	9,8	96	5,0	368
Итого 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	96	5,0	
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,7	2,54	4,51	44	17,3	20
	Суп с рыбными консервами	150/180	6,19	6,05	10,32	120	6,55	87
	Котлета мясная паровая	50/70	11,9	1,1	12,57	198	0,11	282
	Каша рассыпчатая гречневая	80/90	14,53	10,28	52,28	143	-	313
	Соус томатный с овощами	10/20	0,29	1,42	2,52	24	0,47	349
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			36,98	21,93	128,4	741	26,07	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат фруктовый с сиропом	30/50	0,25	6,18	8,73	58	30,6	43
	Запеканка из творога с морковью	80/100	18,65	16,47	38,05	375	1,13	238
	Соус молочный	10/20	0,38	0,9	2,64	20	0,06	351
	Кефир с сахаром	150/180	5,28	4,5	20,34	162	25,2	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			20,78	27,39	98,43	585	31,82	
<b>Итого за 7 день:</b>			72,24	65,09	286,52	1814	65,21	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>8-30 - 9-00</b>	Каша жидкая манная	150/180	2,73	3,58	22,61	131	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395

	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	-	3
Итого завтрак			8,64	15,43	55,29	392	1,18	
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Фрукты ( банан)	95/100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого 2 завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из горошка зелёного консервированного	30/50	1,48	2,6	3,13	42	5,5	10
	Щи из св.капусты	140/170	4,37	4,22	4,82	75	13,28	67
	Со сметаной	10/10	0,25	2,0	0,34	20	-	
	Плов из мяса птицы	150/180	18,98	13,41	43,07	359	0,96	304
	Компот из плодов свежих	150/180	0,22	0,13	25,05	102	2,32	372
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			28,55	22,86	97,91	820	22,06	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат из свёклы с солёным огурцом	30/50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Картофельное пюре	90/120	3,31	5,2	22,13	148	19,6	321
	Сельдь солёная	10/30	4,25	2,13	-	36	-	8
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			14,58	24,33	93,51	548	24,38	
<b>Итого за 8 день:</b>			53,27	63,12	267,71	1855	57,62	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>8-30 - 9-00</b>	Каша геркулесовая жидкая	150/180	3,25	4,7	20,55	137	-	185
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,16	15,82	107	1,44	397
	Бутерброд с сыром	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	0,07	3
Итого			12,17	15,49	52,54	398	1,51	



завтрак								
<b>2-завтрак</b>								
<b>10-30</b>	Сок фруктовый	150/200	1,5	-	20,0	190	4,0	399
Итого 2 завтрак			1,5	-	20,0	190	4,0	399
<b>Обед</b>								
<b>12-15 -13-00</b>	Салат из свежих огурцов	30/50	0,37	3,03	1,18	33	4,75	13
	Суп картофельный	150/180	1,68	2,03	11,98	73	19,87	77
	Котлета рыбная паровая	50/70	9,63	3,14	7,79	108	2,48	257
	Макаронные изделия с маслом	90/100	4,76	3,66	22,85	143	1,22	205
	Соус томатный с овощами	10/20	0,29	1,42	2,52	24	0,47	349
	Кисель из плодов и ягод свежих	150/180	0,12	0,04	24,7	107	1,64	378
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			20,1	13,82	92,52	585	30,43	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
<b>16-00-16-15</b>	Салат из свёклы	30/50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	33
	Рагу овощное с мясом	90/120	13,14	13,47	24,94	318	16,6	344
	Хлеб пшеничный	30/40	3,0	1,16	20,56	107	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			18,35	21,51	98,69	604	21,38	
<b>Итого за 9 день:</b>			51,62	50,82	263,75	1777	57,32	

День 10								
<b>Завтрак</b>								
8-30 - 9-00	Каша гречневая жидкая	150/180	5,32	4,62	28,1	174	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,4	91	1,18	395
	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	5,25	7,63	16,17	154	-	3
Итого завтрак			11,23	16,47	67,78	435	1,18	
<b>2-завтрак</b>								
10-30	Фрукты ( банан)	95/100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого завтрак 2			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
<b>Обед</b>								
12-15 -13-00	Салат из солёных огурцов с луком	30/50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Борщ с мясом	150/180	7,12	5,23	9,87	215	4,03	62
	Гуляш из отварного мяса	85/105	12,84	6,47	9,39	146	0,58	277
	Картофельное пюре	65/75	2,16	3,4	14,46	97	12,8	321
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,4	0,02	28,84	101	0,36	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,5	21,5	105	-	
Итого обед			26,25	18,27	80,56	676	16,52	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
16-00-16-15	Салат из моркови	30/50	0,62	0,05	5,81	26	2,4	41
	Пудинг из творога с яблоком	80/100	21,83	19,29	23,58	355	2,21	240
	Соус молочный	10/20	0,38	0,9	2,64	20	0,06	351
	Кефир с сахаром	150/180	5,28	4,5	20,34	162	25,2	401
	Кондитерские изделия	10/20	1,44	3,82	39,02	92	-	
Итого полдник			29,55	28,56	91,39	655	29,87	
<b>Итого за 10 день:</b>			68,53	63,8	253,73	1861	57,57	
<b>Итого за весь период</b>			623,38	520,64	2586,42	17831	576,75	
<b>Среднее значение за период</b>			62,34	52,06	258,64	1783	57,68	

Составлено: медсестра Л.В. Косянина Косянина Л.В.  
 Согласовано: завхоз Л.В. Огурцова Огурцова Л.В.

повар Г.Е. Кабанова Кабанова Г.Е.

повар О.В. Трофименко Трофименко О.В.