

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
МУНЯКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОСИНКА»**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
  
Л.В.Самофал  
«30» 05 2025г

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИЕМЫХ БЛЮД**

на период с 01 июня 2025г. по 30 сентября 2025 г.

возрастная категория: от 1,5 до 3-х 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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>								
	Каша жидкая геркулесовая	150	2,67	4,5	18,08	125	-	185
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	0,49	35	2,37	393
	Бутерброд с джемом	30/8	1,36	2,15	15,03	85	0,36	2
	<b>Итого завтрак</b>		<b>4,12</b>	<b>6,65</b>	<b>39,13</b>	<b>245</b>	<b>2,73</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>								
	Сок фруктовый	150	1,5	-	15,0	143	3,0	399
	<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>143</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед 12-15-13-00</b>								
	Салат овощной с яблоком	30	0,43	1,58	2,64	26	4,2	18
	Борщ с мясом	150	5,93	4,36	8,23	179	3,36	62
	Гуляш из отварного мяса	85	9,18	4,92	6,0	105	0,43	277
	Макаронные изделия отв. с маслом	65	3,66	2,81	17,58	110	1,1	205
	Кисель из плодов и ягод свежих	150	0,1	0,03	20,6	83	1,37	378
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84	-	
	<b>Итого обед</b>		<b>21,9</b>	<b>14,1</b>	<b>68,95</b>	<b>587</b>	<b>10,46</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>								
	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,82	0,71	20	2,85	13
	Котлета рыбная паровая	50	6,86	2,24	5,56	77	1,77	257
	Пюре картофельное	100	3,7	7,13	24,1	175	12,04	321
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,55	85	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	80	-	
	Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
	<b>Итого полдник</b>		<b>18,33</b>	<b>18,03</b>	<b>53,34</b>	<b>493</b>	<b>18,71</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>45,93</b>	<b>38,78</b>	<b>170,42</b>	<b>1468</b>	<b>34,9</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>								

	Каша жидкая гречневая	150	4,37	4,55	24,21	155	-	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,33	7,17	13,89	129	-	1
<b>Итого завтрак</b>			<b>9,85</b>	<b>14,44</b>	<b>51,1</b>	<b>373</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>								
	Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368
<b>Итого 2 завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>	
<b>Обед 12-15-13-00</b>								
	Салат летний	30	0,37	1,56	1,93	23	5,61	16
	Суп картофельный вегетар.	150	0,99	3,36	5,48	56	5,6	78
	Котлета мясная паровая	50	8,63	7,9	6,3	144	0,08	282
	Капуста тушеная	100	2,34	4,38	1,22	94	14,88	82
	Компот из плодов свежих	150	0,18	0,11	20,88	85	1,93	372
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	13,09	84	-	
<b>Итого обед</b>			<b>15,11</b>	<b>17,31</b>	<b>58,9</b>	<b>486</b>	<b>28,1</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>								
	Салат фруктовый с сиропом	30	0,15	0,11	5,24	35	18,36	43
	Запеканка из творога с яблоком	140	19,1	16,88	20,63	311	1,93	240
	Соус молочный	10	0,19	0,45	1,32	10	0,03	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
<b>Итого полдник</b>			<b>20,2</b>	<b>19,36</b>	<b>53,69</b>	<b>430</b>	<b>20,34</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>45,54</b>	<b>51,4</b>	<b>173,48</b>	<b>1380</b>	<b>54,39</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>								
	Каша жидкая манная	150	2,25	3,33	19,72	120	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	30/8	3,99	5,8	12,29	117	0,05	3
<b>Итого завтрак</b>			<b>8,58</b>	<b>11,13</b>	<b>42,61</b>	<b>307</b>	<b>1,03</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>								
	Сок фруктовый	150	1,5	-	15,0	143	3,0	399
<b>Итого 2 завтрак</b>			<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>143</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед 12-15-13-00</b>								
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18	1,67	19
	Щи из свежей капусты	140	3,12	3,39	4,31	59	11,07	67
	Со сметаной	10	0,25	2,0	0,34	20	-	-
	Жаркое по домашнему	150	0,28	0,02	16,45	200	18,62	276
	Кисель из плодов и ягод свежих	150	0,1	0,03	20,6	83	1,37	378
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,09	84	-	
<b>Итого обед</b>			<b>6,61</b>	<b>7,37</b>	<b>55,57</b>	<b>464</b>	<b>32,73</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>								
	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	25	2,09	40
	Блинчики со сгущенным молоком	150	9,06	5,15	56,21	390	0,14	447
	Кефир	150	4,4	3,75	16,95	135	21,0	401
	Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
<b>Итого полдник</b>			<b>14,44</b>	<b>12,38</b>	<b>95,03</b>	<b>596</b>	<b>23,23</b>	

	<b>Итого за 3 день</b>		<b>31,13</b>	<b>30,88</b>	<b>208,21</b>	<b>1510</b>	<b>59,99</b>	
	<b>День 4</b>							
	<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
	Каша ячневая жидкая	150	3,16	0,34	24,3	113	0,78	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,33	7,17	13,89	129	-	1
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8,64</b>	<b>10,23</b>	<b>51,19</b>	<b>331</b>	<b>1,98</b>	
	<b>2 завтрак 10-30</b>							
	Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368
	<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>	
	<b>Обед 12-15-13-00</b>							
	Салат из картофеля с огурцом	30	0,51	1,3	3,8	29	5,61	23
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,39	3,66	3,48	94	3,48	81
	Зразы рыбные с яйцом	50	7,5	3,31	9,64	94	1,36	265
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110	1,1	205
	Соус томатный с овощами	10	0,15	0,71	1,26	12	0,24	349
	Компот из плодов свежих	150	0,18	0,11	20,88	85	1,93	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84	-	
	<b>Итого обед</b>		<b>19,99</b>	<b>12,3</b>	<b>69,54</b>	<b>508</b>	<b>13,72</b>	
	<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
	Салат летний	30	0,37	1,56	1,93	23	5,61	16
	Голубцы ленивые	140	13,92	8,41	18,57	203	46,2	298
	Со сметаной	10	0,5	4,0	0,64	40	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	13,42	80	-	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
	<b>Итого полдник</b>		<b>17,8</b>	<b>16,76</b>	<b>61,06</b>	<b>420</b>	<b>92,3</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>46,81</b>	<b>39,58</b>	<b>191,58</b>	<b>1350</b>	<b>72,28</b>	
	<b>День 5</b>							
	<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
	Каша жидкая «Дружба»	150	3,24	4,28	23,1	144	0,12	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	30/8	3,99	5,8	12,29	117	0,05	3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,57</b>	<b>12,08</b>	<b>45,99</b>	<b>331</b>	<b>1,15</b>	
	<b>2 завтрак 10-30</b>							
	Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368
	<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>	
	<b>Обед 12-15-13-00</b>							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	3,37	26	10,38	20
	Суп картофельный с крупой	140	1,51	1,67	10,2	62	4,95	80
	Со сметаной	10	0,5	4,0	0,64	40	-	
	Гуляш из отварного мяса	85	9,18	4,92	6,0	105	0,43	277
	Каша рассыпчатая гречневая	65	8,59	6,08	30,9	195	-	313
	Кисель из плодов и ягод	150	0,1	0,03	20,6	83	1,37	378

Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84	-	
<b>Итого обед</b>		<b>22,9</b>	<b>18,62</b>	<b>85,94</b>	<b>595</b>	<b>17,13</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,82	0,71	20	2,85	13
Омлет с овощами	150	10,43	23,77	4,13	267	5,0	220
Кефир	150	4,4	3,75	16,95	139	21,0	401
Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	13,42	80	-	
<b>Итого полдник</b>		<b>18,03</b>	<b>32,12</b>	<b>54,72</b>	<b>548</b>	<b>28,85</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>50,88</b>	<b>63,11</b>	<b>196,44</b>	<b>1565</b>	<b>51,88</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
Каша жидкая геркулесовая	150	2,67	4,5	18,08	125	-	185
Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,49	35	2,37	393
Бутерброд с джемом	30/8	1,36	2,15	15,03	85	0,36	2
<b>Итого завтрак</b>		<b>4,12</b>	<b>6,66</b>	<b>41,6</b>	<b>245</b>	<b>2,73</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>							
Сок фруктовый	150	1,5	-	15,0	143	3,0	399
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>143</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед 12-15-13-00</b>							
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	3,7	26	10,38	20
Борщ с картофелем	150	3,55	4,6	10,16	94	5,27	58
Плов из мяса птицы	150	25,82	11,18	35,89	299	0,8	304
Кисель из ягод и плодов свежих	150	0,1	0,03	20,6	83	1,37	378
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84	-	
<b>Итого обед</b>		<b>22,49</b>	<b>17,73</b>	<b>84,25</b>	<b>586</b>	<b>17,82</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
Салат из свежего огурца	30	0,23	1,82	0,71	20	2,85	13
Шницель рыбный натуральный	50	7,48	2,23	4,87	69	1,31	258
Пюре картофельное	100	3,7	7,13	24,1	175	12,04	321
Молоко кипяченое	150	4,57	4,06	7,55	95	2,05	400
Хлеб пшеничный	30	2,15	0,87	15,12	80	-	
Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
<b>Итого полдник</b>		<b>18,95</b>	<b>18,02</b>	<b>70,16</b>	<b>485</b>	<b>8,25</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>47,06</b>	<b>42,41</b>	<b>211,01</b>	<b>1459</b>	<b>31,8</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
Каша жидкая пшенная	150	3,24	4,28	23,1	144	-	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	1,2	397
Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,33	7,17	13,89	129	-	1
<b>Итого завтрак</b>		<b>8,72</b>	<b>14,17</b>	<b>49,99</b>	<b>362</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>							
Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>	
<b>Обед 12-15-13-00</b>							
Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	40	2,46	31
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,26	63	16,56	82
Биточки паровые мясные	50	7,2	4,83	4,76	92	0,11	289

Капуста тушеная	100	2,34	4,38	11,22	94	14,88	82
Компот из плодов свежих	150	0,18	0,11	20,88	85	1,93	372
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84	-	
<b>Итого обед</b>		<b>15,34</b>	<b>14,27</b>	<b>62,86</b>	<b>458</b>	<b>35,94</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
Салат фруктовый с сиропом	30	0,15	0,11	5,24	35	18,36	43
Запеканка из творога с морковью	140	16,32	14,41	33,29	328	0,99	238
Соус молочный	10	0,19	0,45	1,32	10	0,03	35
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
<b>Итого полдник</b>		<b>17,42</b>	<b>16,89</b>	<b>66,35</b>	<b>447</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>41,86</b>	<b>45,62</b>	<b>188,99</b>	<b>1358</b>	<b>61,29</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
Каша жидкая манная	150	2,25	3,33	19,72	120	-	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	0,98	395
Бутерброд с сыром	30/8	3,99	5,8	12,29	117	0,05	3
<b>Итого завтрак</b>		<b>8,58</b>	<b>11,13</b>	<b>42,61</b>	<b>307</b>	<b>1,03</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>							
Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>	
<b>Обед 12-15-13-00</b>							
Салат из огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18	1,67	19
Щи из свежей капусты с картофелем	140	3,12	3,39	4,31	59	11,07	67
Со сметаной	10	0,25	2,0	0,34	20	-	
Гуляш из отварного мяса	85	9,18	4,92	6,0	105	0,43	277
Пюре картофельное	65	1,65	2,6	11,05	74	9,79	321
Кисель из плодов и ягод свежих	150	0,1	0,03	20,6	83	1,37	378
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84		
<b>Итого обед</b>		<b>17,16</b>	<b>14,87</b>	<b>56,98</b>	<b>443</b>	<b>24,33</b>	
<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
Салат из свеклы с яблоком и огурцом	30	0,31	1,55	2,12	24	3,12	29
Омлет с морковью паровой	150	15,38	22,72	28,23	379	20,03	225
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	13,42	80		
Кефир	150	4,4	3,75	16,95	135	21,0	401
Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
<b>Итого полдник</b>		<b>23,06</b>	<b>30,8</b>	<b>80,23</b>	<b>664</b>	<b>44,15</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>49,18</b>	<b>57,09</b>	<b>189,61</b>	<b>1505</b>	<b>74,26</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	110	0,68	93
Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89	1,2	397
Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,33	7,17	13,89	129	-	1
<b>Итого завтрак</b>		<b>9,78</b>	<b>13,79</b>	<b>40,99</b>	<b>328</b>	<b>1,88</b>	
<b>2 завтрак 10-30</b>							
Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368

	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>		
	<b>Обед 12-15-13-00</b>							
	Салат из картофеля с огурцом	30	0,51	1,3	3,8	29	5,61	23
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,39	3,66	3,48	94	3,48	81
	Тефтели рыбные тушеные	50	6,07	2,16	6,29	70	0,14	261
	Рис отварной	90	2,4	3,55	24,21	139	1,07	315
	Соус томатный с овощами	10	0,15	0,71	1,26	12	0,24	349
	Компот из плодов свежих	150	0,18	0,11	20,88	85	1,93	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,9	84	-	
	<b>Итого обед</b>	<b>17,11</b>	<b>11,89</b>	<b>73,82</b>	<b>513</b>	<b>12,47</b>		
	<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
	Салат из моркови с яблоком	30	0,26	1,57	2,36	25	2,09	40
	Биточки манные	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49	199
	Кисель из плодов и год свежих	150	0,1	0,03	20,06	83	1,37	378
	Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	46	-	
	<b>Итого полдник</b>	<b>7,47</b>	<b>8,2</b>	<b>80,28</b>	<b>373</b>	<b>3,95</b>		
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>84,74</b>	<b>34,17</b>	<b>204,88</b>	<b>1359</b>	<b>23,05</b>		
	<b>День 10</b>							
	<b>Завтрак 8-30-9-00</b>							
	Каша жидкая пшенная	150	3,24	4,28	23,1	144	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	30/8	3,99	5,8	12,29	117	0,05	3
	<b>Итого завтрак</b>	<b>5,57</b>	<b>12,08</b>	<b>45,99</b>	<b>331</b>	<b>1,03</b>		
	<b>2 завтрак 10-30</b>							
	Фрукты	95	0,38	0,29	9,79	91	4,75	368
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>91</b>	<b>4,75</b>		
	<b>Обед 12-15-13-00</b>							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	3,7	26	10,38	20
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	16,56	77
	Бефстроганов из отварного мяса	85	10,98	8,80	2,33	132	0,01	278
	Каша рассыпчатая гречневая	65	8,59	6,08	30,9	195	-	313
	Кисель из плодов и ягод	150	0,1	0,03	20,6	83	1,37	378
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,09	84	-	
	<b>Итого обед</b>	<b>24,09</b>	<b>18,52</b>	<b>80,6</b>	<b>581</b>	<b>28,32</b>		
	<b>Уплотненный полдник 16-00-16-15</b>							
	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,55	3,43	29	2,79	35
	Макаронные изделия с сыром	150	9,31	8,57	26,48	220	-	206
	Кефир	150	4,4	3,75	16,95	135	21,0	401
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	13,42	80	-	
	Кондитерские изделия	10	0,72	1,91	19,51	76	-	
	<b>Итого полдник</b>	<b>17,01</b>	<b>16,65</b>	<b>79,79</b>	<b>510</b>	<b>23,79</b>		
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>51,05</b>	<b>47,54</b>	<b>216,17</b>	<b>1513</b>	<b>57,89</b>		
	<b>Итого за весь период</b>	<b>444,18</b>	<b>450,58</b>	<b>1950,79</b>	<b>14467</b>	<b>521,73</b>		

Среднее значение за период	44,4	45,0	195,1	1446,7	52,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						

1. Кисломолочные напитки
2. Кондитерские изделия
3. Фрукты
4. Сок фруктовый, овощной, ягодный

✓ Овощи прошлого урожая (капусту, лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Составлено: медсестра Чурикова Е.В. Чурикова Е.В.

Согласовано:

Завхоз Огурцова Л.В. Огурцова Л.В.

Повар Кабанова Г.Е. Кабанова Г.Е.

Повар Трофименко О.В. Трофименко О.В.