

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ
детский сад «Берёзка» с. Мамонтово
№230 - Ф от «01» сентября 2025 г.
Бахарева А.А.



Примерное десятидневное меню на осенний – зимний период 2025-2026 учебный год.

Для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово

(Время пребывания детей – 10,5ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Макаронные изделия с сыром	120	6,9	10,2	21,9	212	333
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,4	34	393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,4	2,9	8,9	70	34
	Плов из говядины	160	16,7	16,2	27	326	443
	Салат из кукурузы	40	1,19	5,08	2,27	56	10
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Каша манная молочная жидкая	140/5	4,3	6,7	21,2	164	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18	55
Итого за день			44,1	50,09	206,31	1346,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба"	140/5	4,1	6,7	22,4	168	327
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с джемом (повидлом)	20/5	1,54	0,16	13,16	61	2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп гороховый	150/10	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Каша перловая рассыпчатая	110/3	3,4	2,8	23,2	139	297
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,3	15	593
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4,4	0,2	59	209
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	394
Итого за день			36,28	34,30	182,42	1177,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	140/5	5,6	6,4	23,9	180	302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,4	3,3	7,6	69	134
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,7	2,9	2,8	61	374
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16	113	520
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Венская сдоба	70	5,23	8,97	28,85	221,23	36
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
Итого за день			34,54	34,68	173,49	1162,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	90	160
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	1
Завтрак 2	Йогурт	100	2,6	2,6	15,00	58	40
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,4	9,4	78	132
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Свекла тушеная	150	0,56	3,41	2,8	45,75	21
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,5	2,1	3	41	231
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Расстегай с повидлом	75/15	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	3392
Итого за день			31,22	37,80	169,17	1115,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	140/5	4,9	6,5	25	183	302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,3	2,7	12,1	89	140
	Куры отварные	50	13	12,3	0,1	164	487
	Рагу из овощей	100	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110/5	6,5	5,7	28,3	205	297
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	697
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	39
Итого за день			47,12	45,81	177,8	1337,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	110/5	6,5	5,7	28,3	205	297
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	392
	Бутерброд с джемом (повидлом)	20/5	1,54	0,16	13,16	61	2
Завтрак 2	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	48
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,6	1,5	11,6	70	138
	Куры отварные	50	13	12,3	0,1	164	487
	Капуста тушеная	120	2,7	3,8	11,1	95	534
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	90	160
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	392
	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	34
Итого за день			47,45	34,17	227,60	1215,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	140/5	4,3	6,7	21,2	164	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп рыбный с консервами	150	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Каша гороховая	120	6,99	4,35	36	211,05	2
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Рис с овощами	100	2,3	8,4	21,2	174	450
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	394
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	39
Итого за день			38,15	40,95	207,89	1325,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	140/5	5,1	7,3	23,4	182	311
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,7	5,3	62	124
	Биточек из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Соус томатный	20	0,23	0,9	1,3	15	248
	Каша гречневая рассыпчатая	110/5	6,5	5,7	28,3	205	297
	Нарезка из отварной свеклы	50	0,77	2,43	3,34	22	33
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	369
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Калачи на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	274
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	392
Итого за день			35,79	45,54	193,46	1274,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	140/5	3,5	6,5	21,5	160	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90	395
	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,6	1,5	11,6	70	138
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	180	18	18,1	16,2	305	436
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	648
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	4,8	3,69	20,98	156,3	289
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
Итого за день			42,11	39,1	164,62	1209,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	140/5	4,3	6,6	26,1	176	311
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,7	71	110
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16	113	520
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	639
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	1
Полдник	Макаронные изделия, отварные с овощами	120	4	4,5	22	150	228
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	392
Итого за день			28,64	32,74	174,55	1116,58	

Итого за 10 дней	38,54	39,518	187,731	1231,604	
-------------------------	--------------	---------------	----------------	-----------------	--