

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Лучик»



Э.А.Эннанова

Десятидневное меню

для детей от 1,5 до 3-х лет

с 10,5 часовым пребыванием в детском саду

лето-осень

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский Сад»
«Лучик» Э.А.Эннанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,68	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	--
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			8,54	6,43	35,09	232,9	1,87	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,72	0,32	18,00	77,33	11,2	
Обед	Борщ с мясом	150	5,93	2,97	8,23	96	9,36	68
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Тефтеля рыбная, тушеная в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	277
		15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			19,99	12,63	75,38	509,5	16,01	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Итого полдник:			10,81	8,11	24,9	216,22	1,34	
Итого за первый день:			40,06	27,49	153,37	1035,95	30,42	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,87	13,76	106,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	41,70	-	-
Итого завтрак:			8,83	7,25	41,53	265,30	1,66	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,56	0,48	20,88	89,6	9,6	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	84
	Салат из белокочанной капусты с морковь	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,00	16,41	116,4		331
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
Итого обед:			20,16	20,2	56,71	490,36	20,36	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Салат из свежей моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	41
Итого полдник:			7,71	13,34	23,89	246,76	2,91	
Итого за второй день			37,26	41,27	143,01	1092,02	31,62	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Итого завтрак:			11,05	8,91	66,5	390,5	1,85	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	418
Итого II завтрак:			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	73
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	54
	Рис отварной с овощами	120	2,77	3,96	25,04	147	0,72	334
	Фрикадельки из птицы	65	8,64	6,62	5,28	115	0,26	325
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из груши	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	390
Итого обед:			16,49	16,04	75,5	513,39	14,89	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			4,63	4,07	34,85	195	1,66	
Итого за третий день			32,89	29,34	192,77	1168,22	28	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр Российский	12	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			12,94	11,50	39,24	313,1	1,98	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,72	0,32	18,0	77,33	11,2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	6,72	89
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	268
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
Итого обед:			17,95	14,89	69,97	487,12	27,44	
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник:			14,17	11,08	14,94	216,22	2,22	
Итого за четвертый день:			45,78	37,79	142,15	1093,77	42,84	

МБОУ
«ДЕТСКИЙ
САД
«ЛУЧИК»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
«ЛУЧИК»



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	155	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
Итого завтрак:			9,15	6,74	38,56	252,1	1,66	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	
Итого II завтрак:			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный	150	1,40	1,69	9,98	50,85	48	83
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121	5,53	148
	Тефтели из печени с рисом	60	5,21	5,88	8,77	108,57	3,93	301
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих фруктов (слива)	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	390
Итого обед:			13,12	19,46	72,45	509,14	65,44	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	456
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			3,94	3,07	33,92	179	0,02	
Итого за пятый день:			26,93	29,59	160,85	1009,57	76,72	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого завтрак:			10,99	8,77	33,09	255,35	2,73	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,56	0,48	20,88	89,6	9,6	
Обед	Борщ с мясом	150	5,93	2,97	8,23	96	9,36	68
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	336
	Биточки рыбные запеченные с маслом	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	271
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			20,51	12,27	74,62	504,51	33,42	
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			9,66	7,01	14,46	160,22	1,59	
Итого за шестой день:			41,72	28,53	143,05	1009,68	47,34	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	41,70	-	-
Итого завтрак:			12,21	10,87	46,04	329,80	1,73	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	418
Итого II завтрак:			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Голубцы с мясом и рисом	120	10,13	6,38	15,02	158	15,03	314
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,20	373
	Гренки из хлеба пшеничного(1 вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
Итого обед:			18,56	13,49	69,93	476,82	23,8	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Салат из свежей моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	41
Итого полдник:			8,38	11,06	23,75	227,76	3,01	
Итого за седьмой день:			39,87	35,74	155,64	1103,71	38,14	

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК»

2025-2026 учебный год

2025-2026 учебный год



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День8	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			10,55	8,52	64,85	378,5	1,84	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,72	0,32	18,0	77,33	11,2	
Обед	Суп лапша домашняя	150	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	94
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161	7,34	319
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из яблок	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	390
Итого обед:			17,17	13,01	76,2	492,23	25,42	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			7,70	5,40	18,93	155,22	0,16	
Итого за восьмой день:			36,14	27,25	177,98	1103,28	38,62	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	41,70	-	-
Итого завтрак:			5,97	5,2	36,76	216	0,7	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,56	0,48	20,88	89,6	9,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	6,72	89
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	54
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
Итого обед:			16,4	12,92	67,08	452,04	26,86	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	116	0,24	432
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
Итого полдник:			6,9	6,06	38,38	236	1,22	
Итого за девятый день:			29,83	24,66	163,10	993,64	38,38	

МБДОУ
«ДЕТСКИЙ
САД
«ЛУЧИК»



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,68	100
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Сыр Российский	12	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Итого завтрак:			12,52	11,25	36,74	298,9	1,99	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,72	0,32	18,00	77,33	11,2	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	82
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121	5,53	148
	Котлета рубленая с маслом	60	9,54	9,83	9,65	165,17	-	299
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов (сливы)	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	390
Итого обед:			16,47	24,68	68,14	562,66	19,49	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			2,95	3,13	35,96	183,80	0,04	
Итого за десятый день:			32,66	39,38	158,84	1122,69	32,72	
Итого за период:			363,14	321,04	1590,76	10732,53	404,8	
Среднее значение:			36,314	32,104	159,076	1073,253	40,48	