

Роскошное
детское
питание
г. Шахты

Заведующий МБДОУ № 34
г. Шахты
Иванова Мария Ивановна
2025г.

Согласовано

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет (10 часов)

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 34
г. Шахты
Иванова Мария Ивановна
2025г.

Возрастная
я
Дети 1,5-3 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понеделник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	8,65	12,31	1,65	152,17	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,19	22,13	28,95	367,59	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	70
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,24	5,31	12,02	117,03	102
	Картофельное пюре (с маслом)	110	2,28	6,71	13,19	126,76	128
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	11
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	50	8,97	3,84	4,41	86,64	297
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,55	16,43	51,94	512,12	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром, маслом сливочным)	115	14,94	9,71	29,85	265,01	218
	Какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	16,98	11,60	44,25	346,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	51,22	50,16	135,24	1268,09	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Супл молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,34	3,33		87,75 120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83		105,6 1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27 377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,18	8,00	28,49		243,62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47 338/я
		100	0,40	0,40	9,80		47
	Салат из свежеты отварной	30	0,42	1,80	2,48		27,84 52
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	3,48	5,32	8,20		94,81 82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,95 488
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	50	9,79	5,41	8,07		117,83 294
ПОЛДНИК	Рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56		150 305
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61		13 331
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	17,15		65,19 349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48		45,98 11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42		46,76 11
		555	19,71	16,72	67,17		567,36
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30		81 386
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,02	1,47	29,51		148,87 429
		200	8,37	5,22	35,81		229,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	33,66	30,34	141,27		1087,85
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	3,78	4,95	21,06		142,71 183
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77		127,64 2
	Какао с молоком	160	2,18	2,02	15,36		86,56 382/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,92	10,14	59,19		356,91
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10		42,22 389
		100	0,50	0,00	10,10		42,22
	Салат из соевых орехов с луком	30	0,25	1,51	0,55		16,8 21
ОБЕД	Супл картофельный с макаронными изделиями	150	3,24	3,66	8,46		86,19 103
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42		46,76 11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48		45,98 11
ИТОГО ЗА ОБЕД	Голубцы с мясом свиным и рисом (пшеничные)	150	8,97	19,89	10,12		256,86 274
	Кисель из яблоч	150	0,08	0,09	18,83		89,4 352
		520	15,24	25,57	38,86		541,99
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	0,70	0,63	11,42		52,95 378
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	70	10,84	8,97	17,14		193 219
	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	220	11,54	9,60	28,56		245,95
		1195	35,20	45,31	136,71		1187,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	21,57		143,9	182	
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66		117,58	3	
	Чай с лимоном	160	0,10	0,02	10,96		44,69	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	350	8,21	11,33	44,19		306,17		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0,40	0,40	9,80		47	338,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	30	0,51	1,50	2,54		25,71	47	
	Сметана	150	3,42	5,34	5,85		85,65	88	
	Рагу из овощей	5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
	Соус сметанный с томатом	110	2,34	8,50	13,91		142,51	143	
	Фрикадельки рыбные (с маслом)	20	0,39	0,52	1,61		13	331	
	Хлеб пшеничный	50	5,72	2,60	6,51		70,19	240	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	11	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	11	
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91		85,95	342	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	16,02	19,61	52,65		544,88		
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100	7,29	7,97	39,77		263,67	401	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00		75	386	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11,64	11,72	45,77		338,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1265	36,27	43,06	152,41		1236,72		
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	150	3,23	4,56	22,95		144,33	182	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83		105,6	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17		111,78	379	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	365	7,62	12,58	56,95		361,71		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	100	0,50	0,00	10,10		42,22	389		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,00	10,10		42,22		
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40		195,17	268	
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	30	0,34	0,03	1,05		6	70	
	Суп картофельный с крупной (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150	3,46	3,87	10,41		90,51	101	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33		143,53	203	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	11	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	11	
	Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47		13,99	332	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	17,15		65,19	349	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	17,69	24,53	62,93		630,31		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47		217,58	223	
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,88	2,70		20,16	327	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05		90	385	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	46,65	52,23	157,20		1361,98		

День 6 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Млиа варенье	40	5,08	4,60	0,28		62,8	209	
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77		127,64	2	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56		50,24	376	
	Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87		185,3	75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2 Плоды или ягоды свежие		365	9,46	7,89	58,48		425,98		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30		47	338/гр	
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	30	0,42	1,80	2,48		27,84	52	
	Суп картофельный с клецками	150	4,56	5,07	14,33		122,13	108	
	Кисель из яблoк	150	0,08	0,09	18,83		89,4	352	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	Н	
	Плов из птицы или кролика	150	16,02	8,48	35,07		281,08	291	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	24,46	15,97	71,83		636,37		
ПОЛДНИК Булочка "Российская" (масса 60 г)		60	4,81	4,48	36,53		205,82	430	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК Чай с молоком или сливками		150	0,70	0,63	11,42		52,95	378	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		210	5,51	5,11	47,95		258,77		
День 7 (вторник)		1205	39,83	29,27	188,56		1368,12		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с круглой рисовой с маслом и сахаром)	155	2,14	3,63	21,82		127,07	182	
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66		117,58	3	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	6,98	9,89	45,81		294,92		
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)		100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10		42,22		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54		25,71	47	
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,48	5,32	8,20		94,81	82	
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40		195,17	268	
	Картофельное пюре (с маслом)	110	2,28	6,71	13,19		126,76	128	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	Н	
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91		85,95	342	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	16,05	29,80	55,56		650,27		
	ПОЛДНИК Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30		81	386	
Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)		75	4,02	1,34	29,13		146,95	406	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	8,37	5,09	35,43		227,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	31,90	44,78	146,90		1215,36		

День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из Манной крупы (с маслом и сахаром)	150	2,70	4,12	22,34		135,6	181	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66		120,68	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17		111,78	379	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,40	12,95	58,17		368,06		
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00		96	336/6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00		96		
ОБЕД	Овощи припущенные (морковь с маслом)	30	0,42	0,77	2,17		17,69	136	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,42	5,34	5,85		85,65	88	
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20		5,95	488	
	Опалды из печени	55	9,61	8,11	6,55		136,43	282	
	Рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56		150	305	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	17,15		65,19	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,43	18,10	61,83		600,02		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47		217,58	223	
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,88	2,70		20,16	327	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05		90	385	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	20,84	15,12	27,22		327,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	50,17	46,67	168,22		1391,82		
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	21,57		143,9	182	
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77		127,64	2	
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33		50,27	377	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	5,45	8,26	56,67		321,81		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10		42,22	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10		42,22		
ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	173	9,86	23,34	19,15		326,85	258	
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51		3	70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,42	6,24	11,33		135,4	104	
	Кисель из яблоч	150	0,08	0,09	18,83		89,4	352	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52		58,45	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60		57,47	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	21,98	30,23	50,94		670,57		
ПОЛДНИК	Зефир	30	0,19	0,00	0,09		96,76	Н	
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70		63,54	378	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	1,04	0,76	13,79		160,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1238	28,97	39,25	131,50		1194,9		

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	3,78	4,95	21,06	142,71	183
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	6,33	11,42	48,28	313,63	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежеты отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Рассольник ленинградский	150	3,16	5,24	7,89	91,77	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53	203
	Тефтели рыбные	80	8,89	6,64	12,30	143,12	239
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Итого за обед	560	19,29	18,47	66,81	584,95	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,55	2,44	33,25	175,54	406
	Какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	6,59	4,33	47,65	256,69	
Итого за день:		1263	32,61	34,62	172,54	1202,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1246,3	386,48	415,69	1530,55	12514,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1246,3	38,65	41,57	153,06	1251,42	