

Согласовано:
Заведующий



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 1,5-3 года

на летний период
НА 2025 -2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергери № рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	90	2,78	4,32	19,18	92,8	Могильный 2017год№210
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	пр-ое про-во
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пр-ое про-во
---------------	-----	------	------	-------	-------	--------------

Обед

Салат из сырых овощей	30	0,33	1,81	1,13	22,17	Могильный 2017год№29
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	150	5,01	3,45	12,21	99,85	Могильный 2017год№102
Зразы мясные с яйцом	50	5,2	5,71	12,42	144,04	Могильный 2017год№274
Картофельное пюре	110	2,38	3,85	14,48	102,2	Могильный 2017год №128
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год№342
Всего за обед	530	14,6	15,21	69,28	495,42	

Полдник

Оладьи из творога с молоком сгущенным	130	4,33	6,6	21	134,7	Могильный 2017год№225
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	280	7,83	9,3	30,5	210	
Итого за первый день	1260	31,33	34,01	150,48	1031,42	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,09	2,84	21,57	135,92	Могильный 2017 год №120
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	3,64	3,8	7,84	85,52	Могильный 2017 год №82
Котлеты рубленые из птицы	50	5,8	3,64	10,632	120,19	Могильный 2017 год №294
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	Могильный 2017 год №305
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,81	0,7	19,98	Могильный 2017 год №20
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017 год №349
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	535	14,24	16,12	68,34	474,28	
Полдник						
Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158	Кучма 2016 №559,537
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017 год №386
Всего за полдник	225	8	9	30,8	233	
Итого за второй день	1225	31,04	34,92	149,54	1034,28	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04	Могильный 2017 год №183
Какао с молоком	160	3,73	2,88	10,13	80,32	Могильный 2017 год №382
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017 год №2
Всего за завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,87	2,08	13,88	89,7	Могильный 2017 год №112

Голубцы с мясом(ленивые)	150	8,73	13,27	27,35	249,83	Могильный 2017год №287, 331
Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,83	1,37	23,31	Могильный 2017год №23
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год №352
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	520	14,57	17,54	69,56	493,45	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8	Кучма 2016 №560,537
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	225	7,9	9,3	30,5	234	
Итого за третий день	1200	31,37	36,34	150,76	1053,45	
ДЕНЬ 4						
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	160	0,21	0	5	22,29	Могильный 2017год №377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85	Могильный 2017год №88
Рыба, тушенная с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63	Могильный 2017год №229
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28	Могильный 2017год №203
Овощи натуральные свежие(огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	Могильный 2017год №71
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	555	13,13	10,007	62,67	402,19	
Полдник						
Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №401

Моги́льный						
Моги́льный	2017год №386					
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
Всего за полдник	275	8,5	9	30,8	233	
Итого за четвертый день	1280	30,43	28,81	143,87	962,19	
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Каша жидкая молочная пшенная	150	2,85	0,2	17,37	83,6	Моги́льный 2017год №182
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	Моги́льный 2017год №379
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Моги́льный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пр-ое про-во
Обед						
Салат из сырых овощей	30	0,33	1,81	1,13	22,17	Моги́льный 2017год№29
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	4,32	2,243	30,032	155,67	Моги́льный 2017год№101
Фрикадельки куриные	50	6,24	9,31	3,68	123,64	Моги́льный 2017год№297
Рагу из овощей	110	2,01	5,4	9,99	97,8	Моги́льный 2017год№143
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0	14,858	60,75	Моги́льный 2017год №349
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	540	15,23	19,1	69,85	511,54	
Полдник						
Сырники с молоком сгущенным	130	3,55	5,55	23,3	153,75	Моги́льный 2017год №219
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	Моги́льный 2017год №385
Всего за полдник	280	7,9	9,3	30,5	234	
Итого за пятый день	1285	32,03	37,90	151,05	1071,54	
ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	130	6,2	6,23	11,95	128,24	Моги́льный 2017год №203
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Моги́льный 2017год№376
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Моги́льный 2017год№2
Всего за завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во

Обед						
Суп с картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,46	2,46	8,55	71,15	Могильный 2017год№151
Мясо духовое	160	8,71	10,513	30,61	237,19	Могильный 2017год№258
Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,83	1,37	23,31	Могильный 2017год№23
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год№352
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	540	14,53	15,23	69,52	472,56	
Полдник						
Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8	Могильный 2017год№430
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	8	9	30,8	233	
Итого за шестой день	1205	31,33	34,03	150,72	1032,56	
ДЕНЬ 7						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	155	3,26	6,2	22,14	123,04	Могильный 2017 год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год№377
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	375	8,4	9,4	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	3,64	3,8	7,84	85,52	Могильный 2017год №82
Котлеты, биточки,шницели	50	7,04	6,203	14,25	129,12	Могильный 2017год №268
Картофельное пюре	110	2,38	3,85	14,48	102,2	Могильный 2017год №128
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,81	0,7	19,98	Могильный 2017год №20
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	545	15,35	16,12	68,34	474,28	
Полдник						

Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130	2,54	5,25	24,8	158	Могильный 2017год №223,327
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	Могильный 2017год №386
Всего за полдник	280	6,89	9	30,8	233	
Итого за седьмой	1300	31,04	34,92	149,54	1034,28	
ДЕНЬ 8						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	2,56	4,3	15,51	66,6	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	370	8,4	14,43	40,6	280	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85	Могильный 2017год №88
Печень тушенная в соусе	50	7,82	5,732	10,22	147,1	Могильный 2017год №261
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	Могильный 2017год №305
Салат из сырых овощей	30	0,33	1,81	1,13	22,17	Могильный 2017год №29
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	пром-ое пр-во
Всего за обед	555	14,57	17,52	69,32	492,31	
Полдник						
Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75	Могильный 2017год №406
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	Могильный 2017год №385
Всего за полдник	225	8	3,97	30,8	233	
день	1250	31,37	36,32	150,52	1052,31	
ДЕНЬ 9						
Завтрак						
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83	Могильный 2017год №182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08	Могильный 2017год №377
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	375	5,49	9,37	51,91	278,55	

2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	пром-ое пр-во
Обед						
Суп картофельный на курином бульоне	150	1,41	1,69	10,12	68,4	Могильный 2017год №97
Овощи натуральные свежие(огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	Могильный 2017год№71
Плов из птицы	150	10,76	11,283	29,04	239,94	Могильный 2017 год№291
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4	Могильный 2017год№352
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	пром-ое пр-во
Всего за обед	530	14,41	13,43	68,72	452,85	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье)	30	9,37	8,37	11,39	189,61	пром-ое пр-во
Чай с молоком	180	1,44	0,96	7,80	45,84	Могильный 2017год №378
Всего за полдник	210	10,81	9,33	19,19	235,45	
Итого за девятый день	1215	31,21	32,23	149,92	1012,85	
ДЕНЬ 10						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04	Могильный 2017год №183
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12	Могильный 2017год№376
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	Могильный 2017 год №1
Всего за завтрак	365	5,02	9,91	26,61	215,16	
2 Завтрак						
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пром-ое пр-во
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,67	9,24	63,6	Могильный 2017 год №104
Жаркое по-домашнему из курицы	160	9,83	9,45	36,82	278,08	Роспотребнадзор, 2022г, №54-33м
Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,83	1,37	23,31	Могильный 2017год№23
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41	пром-ое пр-во
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	пром-ое пр-во
Всего за обед	530	13,16	13,34	76,47	492,15	
Полдник						

Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8	Могильный 2017год№430
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	210	10,3	11,62	33,8	270,1	
Итого за десятый день	1205	28,88	35,27	146,68	1024,41	
Среднее значение за период	1242,5	31,003	34,47	149,308	1052,1	
всего за 10 дней	12425	310,03	344,75	1493,08	10521,00	