

УТВЕРЖДЕНО приказом от 19.11.2025 № 197

Заведующего МБДОУ "Детский сад

О.Ю.Ершова

Осень - Зима 10 -ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1, день 1					
завтрак	Суп молочный слизистый (овсянка)	150	6	4	24
	Бутерброд с маслом	30/5/г	3	4	21
	Чай с лимоном	150	10,07	0,02	10,04
Итого за завтрак			19,07	8,02	55,04
	Печенье	35	2	8	23
II завтрак	Сок фруктовый	150	1	0,7	24
итого за завтрак			3	8,7	47
обед	Суп картофельный с горохом	150	4	4	14
	Рыба тушеная с овощами	65	2	5	10
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Рис отварной	100	4	6	40
	Компот из сухофруктов	150	1	4	32
итого за обед			12,6	21,7	112,53
Полдник	Булочка творожная	45	7	3	27
	Какао с молоком	150	4	4	15
итого за полдник			11	7	42
Итого за день:			45,67	45,42	256,57
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя 1, день 2			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	5	6	17
	Бутерброд с маслом	30/5/г	3	4	21
	Какао с молоком	150	4	4	15
Итого за завтрак			12	14	53

II завтрак	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8
обед	Суп картофельный с макаронами	150	2	2	15
	Тефтели мясные	60	7	7	8
	Винегрет	50	1	4	5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2	8	34
	Компот из сухофруктов	150	1	4	32
итого за обед			13,6	27	109,03
Полдник	Омлет натуральный	60	8	14	1
	Икра кабачковая	40	4	1	4
	Хлеб ржаной	30	1	3	20
	Чай с сахаром	150	0,5	1,4	8
итого за полдник			13,5	19,4	33
Итого за день:			39,5	60,8	204,83
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя I, день 3			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с гречневой	150	6	5	17
	Бутерброд с маслом	30/5/г	3	4	21
	Чай с лимоном	150	10	0,4	10
Итого за завтрак			19	9,4	48
	Печенье	35	2	8	23
II завтрак	Йогурт	150	5	6	7
итого за завтрак			7	14	30
обед	Щи с мясом и фасолью	150	1	2	4
	Птица тушеная в соусе с	180	21	20	22
	Салат из консерв. огурцов с	50	0	1	6
	Хлеб ржаной	30	1	3	20
	Напиток из шиповника	150	0	1	19
итого за обед			23	27	71
Полдник	Запеканка из творога	50	9	6	28
	Какао с молоком	150	4	4	15
итого за полдник			13	10	43
Итого за день:			62	60,4	192
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		

Неделя 1, день 4			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4	6	8
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10г	9	7	20
	Чай с лимоном	150	10,07	0,02	10,04
Итого за завтрак			23,07	13,02	38,04
	Вафли	40	0	11	34
II завтрак	Сок фруктовый	150	1	0,7	24
итого за завтрак			1	11,7	58
обед	Борщ с мясом	150	8	10	12
	Гуляш из отварного мяса	100	26	10	9
	Салат из консерв. кукурузы	30	3	4	18
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Пюре картофельное	100	3	4	18
	Компот из сухофруктов	150	1	4	32
итого за обед			41,6	34	104,03
Полдник	Пицца "Детская"	50	1	2	4
	Чай с сахаром	150	0,5	1,4	8
итого за полдник			1,5	3,4	12
Итого за день:			67,17	62,12	212,07
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя 1, день 5			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3	3	9
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10г	9	7	20
	Какао с молоком	150	4	4	15
Итого за завтрак			16	14	44
II завтрак	Бананы	95	1,1	0,3	20,2
итого за завтрак			1,1	0,3	20,2
обед	Суп картофельный с рисом	150	8	1	1
	Печень тушеная в сметане	100	8	20	22
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Макароны отварные с маслом слив.	100	0,4	0,3	4
	Компот из сухофруктов	150	1	4	32
итого за обед			19	28	75,53
Полдник	Яйцо вареное	40	5	5	0
	Свекла отварная	30	0,3	0,3	8
	Чай с сахаром	150	0,5	1,4	8
итого за полдник			5,8	6,7	16

Итого за день:			41,9	49	155,73
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя 2, день 6			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3	3	9
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10г	9	7	20
	Какао с молоком	150	4	4	15
Итого за завтрак			16	14	44
	Вафли	40	0	11	34
II завтрак	Сок фруктовый	150	1	0,7	24
итого за завтрак			1	11,7	58
обед	Щи с мясом из свежей капусты	150	3	3	9
	Рыба тушеная с овощами	65	2	5	10
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Пюре картофельное	100	3	4	18
	Напиток из шиповника	150	0	1	19
итого за обед			9,6	15,7	72,53
Полдник	Булочка с джемом	45	0	0	10
	Какао с молоком	150	4	4	15
итого за полдник			4	4	25
Итого за день:			30,6	45,4	199,53
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя I, день 7			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный слизистый	150	6	4	24
	Бутерброд с маслом	30/5/г	3	4	21
	Какао с молоком	150	4	4	15
Итого за завтрак			13	12	60
II завтрак	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8
обед	Суп гороховы с мясом	150	4	4	14
	Котлеты из говядины	60	11	13	14
	Винегрет	50	1	4	5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2	8	34
	Компот из сухофруктов	150	1	4	32
итого за обед			19,6	35	114,03
	Макароны с сыром	100	0,4	6	7

Полдник					
	Чай с сахаром	150	0,5	1,4	8
итого за полдник			0,9	7,4	15
Итого за день:			33,9	54,8	198,83
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя 1, день 8			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4	6	8
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10г	9	7	20
	Чай с лимоном	150	10,07	0,02	10,04
Итого за завтрак			23,07	13,02	38,04
	Печенье	35	2	8	23
II завтрак	Йогурт	150	5	6	7
итого за завтрак			7	14	30
обед	Рассолник "ленинградский"	150	2	4	14
	Плов с курицей	120	2	4	14
	Салат из консерв. огурцов с луком	50	0	1	6
	Хлеб ржаной	30	1	3	20
	Компот из сухофруктов	150	1	4	32
итого за обед			6	16	86
Полдник	Запеканка из творога	50	9	6	28
	Какао с молоком	150	4	4	15
итого за полдник			13	10	43
Итого за день:			49,07	53,02	197,04
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя 1, день 9			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	5	6	17
	Бутерброд с маслом	30/5/10г	3	4	21
	Какао с молоком	150	4	4	15
Итого за завтрак			12	14	53
II завтрак	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8
итого за завтрак			0,4	0,4	9,8
обед	Борщ с мясом	150	8	10	12
	Печень тушенная в сметане	100	8	20	22
	Салат из консерв. кукурузы	50	3	4	18
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Макароны отварные с маслом слив.	100	0,4	0,3	4

	Напиток из шиповника	150	0	1	19
итого за обед			20	37,3	90,03
Полдник	Омлет натуральный	60	8	14	1
	Икра кабачковая	40	4	1	4
	Хлеб ржаной	30	1	3	20
	Чай с сахаром	150	0,5	1,4	8
итого за полдник			13,5	19,4	33
Итого за день:			45,9	71,1	185,83
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Неделя 1, день 10			Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	6	5	17
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10г	9	7	20
	Чай с лимоном	150	10	0,4	10
Итого за завтрак			25	12,4	47
	Печенье	35	2	8	23
II завтрак	Йогурт	150	5	6	7
итого за завтрак			7	14	30
обед	Суп картофельный с пшеном	150	1	1	8
	Тефтели мясные	60	7	7	8
	Салат из квашенной капусты	50	1	0,7	1,5
	Хлеб пшеничный	30	0,6	2	15,03
	Пюре картофельное	100	3	4	18
	Напиток из шиповника	150	0	1	19
итого за обед			12,6	15,7	69,53
Полдник	Булочка творожная	45	7	3	27
	Молоко кипяченое	150	5	6	8
итого за полдник			12	9	35
Итого за день:			56,6	51,1	181,53