

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕРЕМОК» СЕЛА МОЛОЧНОЕ
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «Теремок» с. Молочное)**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 02 от 02 2025г.

Заведующий МБДОУ «Теремок»
с. Молочное

Чернописка



**Примерное 10-дневное меню для организации питания
детей в возрасте от 1 до 3 лет, с пребыванием в ДОУ
10,5 часов
на зимне-весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	165,0	6,81	5,48	32,12	207	№ 199
	Яйца варенные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Чай с молоком	160,0	2,22	1,94	11,88	74	№ 413
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
Итого за завтрак		370,0	13,19	13,62	53,55	391	
2 завтрак	Яблоко свежее	85,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Икра свекольная со сметаной	40,0	2,27	3,23	4,97	55	№55
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,0	2,05	3,36	5,14	51	№ 73
	Тефтели мясные со сметанно-томатным соусом	60,0	7,37	9,47	10,73	162	№ 303
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,0	4,77	2,92	22,88	137	№ 219
	Компот из свежих плодов	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	20,14	19,73	81,01	575	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60,0/ 10,0	10,52	7,24	10,3	149	№ 251
	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,98	6,31	79	№ 420
Итого за полдник		220,0	15,02	11,22	16,61	228	
Итого за день			48,71	44,93	159,47	1232	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	165,0	2,4	3,82	21,04	128	№ 199
	Кофейный напиток с молоком	160,0	2,37	2,0	11,92	76	№ 414
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
Итого за завтрак		350,0	6,39	9,72	42,37	282	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,65	0	13,09	55	№418
	Печенье	15,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,0	1,17	4,21	7,44	45	№21
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	150,0	4,02	1,69	9,36	82	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60,0	9,05	4,01	6,08	96	№ 271
	Пюре картофельное	110,0	1,92	3,22	13,68	91	№ 339
	Кисель из джема	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	19,84	13,88	73,85	484	
Полдник	Драчена	60,0	6,42	8,77	3,96	120	№ 242
	Булочка домашняя	50,0	3,63	6,01	26,85	178	№ 452
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		260,0	10,09	14,79	37,80	326	
Итого за день			38,55	40,17	178,52	1214	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшениная молочная	165,0	6,88	6,39	26,24	209	№ 199
	Какао с молоком	160,0	3,05	2,65	13,13	89	№ 411
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
Итого за завтрак		350,0	8,54	10,3	42,64	315	
2 завтрак	Яблоко свежее	85,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Винегрет	40,0	0,55	2,49	3,40	39	№46
	Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,20	4,81	9,13	106	№ 63
	Жаркое по – домашнему с курицей	140,0	8,28	4,17	14,28	163	№ 292
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	23,47	85	№ 394
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		530,0	13,92	12,12	69,64	500	
Полдник	Суфле из рыбы	60,0	9,7	4,63	2,44	90	№ 284
	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	15,0	1,58	0,78	11,4	67	
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		245,0	13,86	7,72	20,97	217	
Итого за день			36,68	30,5	141,55	1070	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	165,0	6,81	5,48	32,12	207	№ 199
	Кофейный напиток с молоком	160,0	2,37	2,0	11,92	76	№ 414
	Бутерброд с маслом, сыром	35,0	3,94	6,85	9,41	114	№ 3
Итого за завтрак		360,0	13,12	14,33	53,45	397	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,65	0	13,09	55	№418
	Печенье	15,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40,0	0,58	2,44	2,67	35	№37
	Суп картофельный с гречневой крупой	150,0	1,83	1,86	14,42	86	№ 86
	Суфле из печени	60,0	9,94	7,66	6,34	139	№ 52-9
	Пюре картофельное	110,0	1,92	3,22	13,68	91	№ 339
	Компот из свежих плодов	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	17,95	15,93	74,4	521	
Полдник	Запеканка капустная с мясом	80,0	7,15	8,66	9,05	143	№ 166
	Булочка «К чаю»	50,0	3,69	1,74	29,42	164	№ 472
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		280,0	10,88	10,41	45,46	335	
Итого за день			44,18	42,45	197,8	1375	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	165,0	6,81	5,48	32,69	208	№ 199
	Чай с молоком	160,0	2,22	1,94	11,88	74	№ 413
	Бутерброд с маслом, сыром	35,0	3,94	6,85	9,41	114	№ 3
Итого за завтрак		360,0	12,97	14,27	53,98	396	
2 завтрак	Яблоко свежее	85,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,44	3,36	39	№34
	Суп картофельный с клецками	150,0	4,4	3,44	10,25	90	№ 91
	Котлеты рубленые	60,0	11,03	11,58	11,95	207	№ 299
	Рагу овощное	110,0	2,03	4,53	11,47	95	№ 361
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	23,47	85	№ 394
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	21,92	22,64	79,86	623	
Полдник	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	80,0/ 10,0	12,16	8,63	19,08	204	№ 249
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		240,0	17,18	12,71	26,66	289	
Итого за день			52,43	49,97	168,8	1346	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	165,0	2,4	3,82	21,04	128	№ 199
	Чай с молоком	160,0	2,22	1,94	11,88	74	№ 413
	Бутерброд с маслом, сыром	35,0	3,94	6,85	9,41	114	№ 3
Итого за завтрак		360,0	8,56	12,61	42,33	316	
2 завтрак	Яблоко свежее	85,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Салат из консервированных огурцов с луком	40,0	0,35	2,06	1,05	24	№20
	Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,2	4,82	9,13	115	№ 63
	Плов из говядины	140,0	9,4	8,57	23,04	196	№ 321
	Кисель из джема	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		530,0	14,63	16,2	70,51	505	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	50,0	2,91	3,11	28,86	155	№ 437
	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,98	6,31	79	№ 420
Итого за полдник		200,0	7,41	7,09	35,17	234	
Итого за день			31,96	36,26	161,85	1093	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	125,0	11,05	19,78	2,21	230	№229
	Чай с сахаром	160,0	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,44	3,36	39	№34
Итого за завтрак		350,0	13,28	26,13	21,97	375	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,65	0	13,09	55	№418
	Печенье	15,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,0	1,17	4,21	7,44	45	№21
	Суп рыбный	150,0	3,36	1,81	9,4	67	№ 90
	Печень, тушенная в соусе	60,0	10,25	7,36	5,51	131	
	Пюре картофельное	110,0	1,92	3,22	13,68	91	№ 339
	Компот из свежих плодов	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	20,38	17,35	73,32	504	
Полдник	Ватрушка с творогом	50,0	6,59	3,92	20,86	144	№ 244
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		200,0	11,17	8,06	28,44	229	
Итого за день			47,06	53,32	148,22	1230	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	165,0	6,81	5,48	32,12	207	№ 199
	Какао с молоком	160,0	3,05	2,65	13,13	89	№ 416
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
Итого за завтрак		350,0	11,48	12,03	54,66	374	
2 завтрак	Яблоко свежее	85,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Икра морковная со сметаной	40,0	2,02	3,23	3,64	52	№55
	Свекольник со сметаной	150,0	2,18	6,65	18,5	81	№ 64
	Котлеты рубленые	60,0	11,03	11,58	11,95	207	№ 299
	Капуста тушеная	110,0	2,27	3,56	10,36	83	№354
	Кисель из джема	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	21,18	25,77	81,74	593	
Полдник	Пудинг из рыбы запеченный	60,0	9,51	4,32	6,21	102	№285
	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	15,0	1,58	0,78	11,4	67	
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		245,0	13,67	7,41	24,74	229	
Итого за день			46,69	45,57	169,44	1234	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	125,0 / 10,0	13,15	11,69	28,2	286	№ 249
	Кофейный напиток с молоком	160,0	2,37	2,0	11,92	76	№ 414
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
	Яблоко свежее	40,0	0,2	0,2	4,8	21	№ 386
Итого за завтрак		360,0	17,34	17,79	54,33	461	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,65	0	13,09	55	№418
	Печенье	15,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Икра свекольная со сметаной	40,0	2,27	3,23	4,97	55	№55
	Суп гороховый	150,0	6,96	3,49	15,81	131	№ 87
	Шницель рыбный натуральный	60,0	8,98	2,68	5,84	83	№ 274
	Картофель отварной	110,0	2,12	3,20	17,05	105	№ 336
	Компот из свежих плодов	150,0	0,12	0,12	17,93	63	№ 390
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	24,01	13,35	80,96	544	
Полдник	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	60,0	6,98	2,78	7,70	84	№ 311
	Огурцы консервированные	30,0	0,3	0,1	1,4	7	
	Булочка ванильная	50,0	3,54	4,54	23,45	168	№ 450
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		290,0	10,86	7,43	39,54	287	
Итого за день			54,44	40,35	199,32	1414	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	165,0	6,8	6,23	27,07	193	№ 199
	Чай с молоком	160,0	2,22	1,94	11,88	74	№ 413
	Бутерброд с маслом	25,0	1,62	3,9	9,41	78	№ 1
Итого за завтрак		350,0	10,64	12,07	48,36	345	
2 завтрак	Яблоко свежее	90,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Винегрет	40,0	0,55	2,49	3,40	39	№46
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне	150,0	2,22	3,57	11,01	89	№ 82
	Гуляш из отварного мяса со сметанно-томатным соусом	60,0	12,95	11,36	3,54	179	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,0	5,34	3,4	30,14	164	№ 219
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	23,47	85	№ 394
	Хлеб пшеничный	20,0	1,58	0,27	9,34	45	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	62	
Итого за обед		560,0	24,95	21,47	90,92	663	
Полдник	Кекс творожный	50,0	4,71	7,42	25,03	186	№475
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		200,0	4,75	7,43	32,02	214	
Итого за день			40,7	41,33	179,6	1260	
Среднее значение за период			42,83	42,24	170,41	1243	