

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



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 63-АХ от «8» 07 2025г.

Заведующий МБДОУ «Теремок»
с. Молочное

О.Е.Чернопиская

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	145,0	3,83	5,38	40	230	№ 179
	Яйца вареные 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		350,0	10,21	13,52	61,43	414	
2 завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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	
		560,0	20,14	19,73	81,01	575	
Итого за обед							
Полдник	Гребешок с творогом	50,0	4,4	6,78	24,14	175	№ 445
	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,98	6,31	79	№ 420
Итого за полдник		200,0	8,9	10,76	30,45	254	
Итого за день			39,75	44,01	182,89	1287	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	12,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,0	1,17	4,21	7,44	45	№21
	Суп фасолевый	150,0	3,97	3,49	10,83	88	№ 87
	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	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		200,0	3,67	6,02	33,84	206	
Итого за день			31,98	31,4	171,46	1083	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная 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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
Обед	Овощи свежие	40,0	0	0	4,8	5	№ 15
	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	13,37	9,63	71,04	466	
Полдник	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	30,0	3,15	1,56	22,8	133	
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		200,0	5,73	3,87	29,93	193	
Итого за день			28,14	23,80	153,61	1018	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	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	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	12,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Овощи свежие	40,0	0	0	4,8	5	№ 15
	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	17,37	13,49	76,53	491	
Полдник	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		200,0	3,73	1,75	36,41	192	
Итого за день			36,30	31,35	187,79	1191	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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 из птицы	60,0	11,22	2,36	9,33	103	№ 322
	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	80,0	12,16	8,63	19,08	204	№ 249
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		230,0	17,18	12,71	26,66	289	
Итого за день			52,57	49,62	170,5	1352	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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 птицы	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			31,10	35,9	158,01	1099	

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	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	12,0	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	
		560,0	20,38	17,35	73,32	504	
Итого за обед							
Полдник	Булочка «Российская»	50,0	3,50	3,99	27,65	160	№ 257
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		200,0	8,08	8,07	35,23	245	
Итого за день			43,82	53,33	151,92	1235	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
Обед	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		520,0	19,16	22,54	78,1	541	
Полдник	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	30,0	3,15	1,56	22,8	133	
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,01	6,99	28	№411
Итого за полдник		200,0	5,73	3,87	29,93	194	
Итого за день			36,87	38,44	172,69	1153	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	125,0	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	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
	Печенье	12,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Овощи свежие	40,0	0	0	4,8	5	№ 15
	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	21,74	10,12	80,79	494	
Полдник	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		200,0	3,58	4,55	46,53	196	
Итого за день			44,74	34,24	203,04	1262	

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	Сок фруктовый	100,0	0,5	0	10,0	44	№418
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			40,84	40,97	181,30	1266	
Среднее значение за период			40,33	39,24	171,41	1133	