

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

---



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 10-АХ от «30» 01 2026г.

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 зимне-весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180,0	3,83	5,38	40,0	230	№ 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		365,0	7,67	11,22	61,29	382	
2 завтрак	Яблоко свежее	90,0	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	180,0	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		590,0	20,14	19,73	81,01	575	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100,0 /10,0	17,54	12,05	17,15	247	№ 251
	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,98	6,31	79	№ 420
Итого за полдник		260,0	22,04	16,03	23,46	326	
Итого за день			50,21	47,34	174,06	1321	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	180,0	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		365,0	6,39	9,72	42,37	282	
2 завтрак	Соц. фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№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 картофельный с куриными фрикадельками	180,0	6,02	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		590,0	21,84	13,88	73,85	484	
Полдник	Драчена	80,0	8,52	11,69	5,05	160	№ 242
	Булочка домашняя	50,0	3,63	6,01	26,85	178	№452
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		280,0	16,46	21,78	39,48	223	
Итого за день			47,17	47,16	185,28	1132	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180,0	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		365,0	8,54	10,3	42,64	315	
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
	Борщ с капустой и картофелем	180,0	1,20	4,81	9,13	106	№ 63
	Жаркое по – домашнему с курицей	170,0	7,28	5,17	16,28	250	№ 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		590,0	12,92	13,12	71,64	587	
Полдник	Суфле из рыбы	80,0*	12,81	6,41	3,29	122	№284
	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	20,0	2,11	1,05	15,28	89	
	Чай с лимоном	150,0	0,7	0,01	7,1	29	№412
Итого за полдник		270,0	18,16	9,77	25,81	272	
Итого за день			39,98	33,55	148,39	1212	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180,0	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		375,0	13,12	14,33	53,45	397	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	12,0	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 клецками	180,0	4,4	3,44	10,25	90	№ 91
	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		590,0	20,52	17,51	70,23	525	
Полдник	Запеканка капустная с мясом	100,0	12,3	14,89	15,55	229	№166
	Булочка «К чаю»	50,0	3,69	1,74	29,42	164	№ 472
	Чай с лимоном	150,0	0,7	0,01	7,1	29	№412
Итого за полдник		300,0	16,69	16,64	52,07	422	
Итого за день			52,81	50,26	205,33	1487	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180,0	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		375,0	12,97	14,27	53,98	396	
2 завтрак	Яблоко свежее	90,0	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 гречневой крупой	180,0	1,83	1,86	14,42	86	№ 86
	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		590,0	19,35	21,06	84,03	619	
Полдник	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	100,0/ 10	14,73	9,94	18,93	224	№ 250
	Молоко кипяченое	150,0	4,58	4,08	7,58	85	№ 419
Итого за полдник		260,0	19,31	14,02	26,51	309	
Итого за день			51,99	49,71	172,82	1362	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	180,0	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		375,0	8,56	12,61	42,33	316	
2 завтрак	Яблоко свежее	90,0	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	180,0	1,2	4,82	9,13	115	№ 63
	Плов из говядины	170,0	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		590,0	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			30,96	36,26	156,31	1093	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет с сыром	125,0	11,05	19,78	2,21	230	№230
	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
	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,44	3,36	39	№34
Итого за завтрак		350,0	16,29	28,77	28,11	436	
2 завтрак	Сок фруктовый	180,0	0,9	0	18,18	76	№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	180,0	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		590,0	20,38	17,35	73,32	504	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	100,0	10,25	10,35	17,24	203	№ 168
	Чай с лимоном	150,0	0,7	0,01	7,1	29	№412
	Яблоко свежее	90,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Итого за полдник		340,0	11,31	10,72	32,64	270	
Итого за день			50,46	58,62	163,65	1353	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180,0	6,81	5,48	32,12	207	№ 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		365,0	10,65	11,32	53,41	359	
2 завтрак	Яблоко свежее	90,0	0,36	0,36	8,3	38	№386
Обед	Икра морковная со сметаной	40,0	2,02	3,23	3,64	52	№ 55
	Рассольник «Ленинградский»	180,0	2,22	3,57	11,01	89	№ 82
	Котлеты рубленые	60,0	11,03	11,58	11,95	207	№ 299
	Рагу овощное	110,0	2,03	4,53	11,47	95	№ 361
	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		590,0	20,98	23,66	75,36	613	
Полдник	Пудинг рыбный запеченный	80,0	12,94	6,74	9,63	151	№ 285
	Яйца вареные ½ шт	20,0	2,54	2,3	0,14	32	№ 227
	Печенье	20,0	2,11	1,05	15,28	89	
	Чай с лимоном	150,0	0,7	0,01	7,1	29	№412
Итого за полдник		270,0	18,29	10,10	32,15	301	
Итого за день			50,28	45,44	169,22	1311	

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	180,0	0,9	0	18,18	76	№418
	Печенье	12,0	1,58	1,78	11,4	67	
Обед	Икра свекольная со сметаной	40,0	2,27	3,23	4,97	55	№55
	Суп гороховый	180,0	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	80,0	7,98	3,78	8,70	98	
	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 лимоном	150,0	0,7	0,01	7,1	29	№412
Итого за полдник		310,0	12,52	8,43	40,65	302	
Итого за день			56,35	41,35	205,52	1450	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180,0	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		365,0	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
	Свекольник со сметаной	180,0	2,18	6,65	18,5	81	№ 64
	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		590,0	24,91	24,55	98,41	655	
Полдник	Омлет натуральный	80,0	10,05	17,78	1,95	210	№ 229
	Печенье	12,0	1,58	1,78	11,4	67	
	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,98	6,31	79	№ 420
Итого за полдник		242,0	16,13	23,54	19,66	356	
Итого за день			52,04	60,52	174,73	1394	
Среднее значение за период			48,23	47,02	175,53	1312	