

«Утверждаю»  
Заведующий МДОУ  
«Моркинский детский сад №5»  
\_\_\_\_\_ Кузнецова М.Ф..  
«01»    сентября 2025г.

**Перспективное 10-ти дневное меню  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Моркинский детский сад №5»  
для детей с 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая на молоке с маслом	150	3,3	4,06	21,24	135,0	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с повидлом	50	2,0	3,2	22,58	77,6	0,1	2
Итого за завтрак:			7,64	9,26	54,45	282,6		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5,61	6,35	7,65	130,7	6,17	57
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95,0	0,3	277
	Макароны отварные	120	4,5	3,47	21,8	136,8	0	204
	Напиток из пл.шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,825	12,51	63,9		
Итого за обед:			20,52	17,06	58,17	487,4		
Полдник:	Ватрушка с творогом	130	6,64	5,92	21,2	102,0	0,1	802
	Биоюгурт	150	4,5	3,75	16,5	108,5		
Итого за полдник:			11,14	9,67	37,7	210,5		
Итого за первый день:			39,97	37,22	163,0	1050,6	92,15	



День 3								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	150	3,9	5,5	19,7	60,3	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,6	139	0,07	3
Итого за завтрак:			11,78	15,1	47,26	288,3		
2-й завтрак:	Биойогурт	150	4,5	3,75	16,5	78,5		
Обед:	Суп картоф.с макаронными изделиями со сметаной	150	1,61	1,7	10,29	63,0	4,95	82/479
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1	305
	Капуста тушеная	120	4,0	6,98	22,7	169,4	29,25	132
	Компот с изюмом	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,72	12,25	76,28	492,3		
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	300
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Батон	30	2,25	0,87	18,42	79,5		111
	Фрукты	95	0,36	0,36	8,82	39,6	10,0	368
Итого за полдник:			7,75	5,84	34,53	210,1		
Итого за третий день:			43,79	36,94	174,57	1059,2	45,89	



День 5								
Завтрак:	Каша манная на молоке с маслом	150	3,2	0,3	26,8	82,58	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	11,68	122,0	0	1
Итого за завтрак:			8,85	12,03	49,79	281,58		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами со смет.	150	5,38	6,84	8,9	110,36	5,47	87/479
	Плов из птицы	150	11,4	10,55	19,1	207,0		304
	Икра свекольная	30	0,66	2,28	3,42	38,4	3,84	78
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,73	20,59	61,83	492,66		
Полдник:	Печенье	50	2,95	8,5	33,95	128,2		769
	Сок	150	0	0	15,0	70,0		399
Итого за полдник:			2,95	8,5	53,95	208,2		
Итого за пятый день:			32,2	42,35	173,2	1052,54	21,59	
Итого за весь период:			183,74	192,83	817,98	5269,04	310,56	
Среднее значение за период:			36,74	38,56	163,96	1053,8	62,11	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,5	3,6	15,5			





День 8								
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	150	2,2	3,8	23,3	106,4	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,1	85,1	0,1	2
Итого за завтрак:			7,61	10,09	61,36	280,5		
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	15	70,0		399
Обед:	Суп картоф. с бобовыми со смет.	150	3,51	4,96	10,09	99,36	3,49	81/479
	Рагу из овощей	120	1,45	8,7	8,94	125,0	5,53	137
	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	116,8		300
	Компот из чернослива	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			15,58	20,6	52,34	490,06		
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	300
	Баранки	30	5,22	4,56	41,58	93,0	0,03	392
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,8	35,2	10,0	368
Итого за полдник:			10,68	9,49	56,67	229,0		
Итого за восьмой день:			39,3	44,26	185,37	1059,56	20,67	

День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109,0	0,68	93
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,2	106,0	0	1
Итого за завтрак:			9,65	15,31	42,96	285,0		
2-й завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Конд.изд.	5	0,295	0,85	3,395	28,3		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками со смет.	150	4,2	4,91	9,57	99,36	6,72	83/121/479
	Рыба отварная	60	10,29	4,45	0,49	103,75	0,28	332
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,38	132,0	15,0	321
	Компот с изюмом	150	0,3	0	20,8	85,0	0,3	376
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,43	14,02	59,75	484,01		
Полдник:	Сырники из творога со сгущ.мол.	130	7,67	5,7	11,77	149,7	0,13	219
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
Итого за полдник:			8,18	5,91	26,0	210,7		
Итого за девятый день			37,9	36,47	141,4	1049,81	108,59	

День 10								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	150	3,9	5,5	19,7	60,3	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,6	139,0	0,07	3
Итого за завтрак:			11,28	14,71	45,61	276,3		
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	15	70,0		399
Обед:	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	1,53	3,51	8,88	73,36	4,95	80/479
	Голубцы ленивые	180	15,9	10,2	22,56	279,0	15,03	298
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб	30	2,19	0,825	12,51	63,9		109
Итого за обед:			19,72	14,63	61,85	489,26		
Полдник:	Кекс чайный	50	2,95	8,5	33,95	101,0		
	Биоюгурт	150	10,74	3,75	16,5	118,5		
Итого за полдник:			13,69	12,25	50,45	219,5		
Итого за десятый день:			44,29	41,19	163,11	1055,06	32,54	
Итого за весь период			199,42	199,92	825,38	5276,92	264,78	
Среднее значение за период:			39,88	39,98	165,17	1055,38	52,95	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,8	3,8	15,6			