

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Сернурский Центр
развития ребенка – детский сад
«Колокольчик»
_____/Н.Н.Четкарева/

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Сернурский Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик»
на 2025-2026 учебный год
для детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 – часовым пребыванием.**

Неделя: первая

День/	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понед-к	Завтрак						
	Макаронные изделия отварные	160	5,9	9,2	36,0	106	№ 332
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Пряники	40	1,1	2,7	6,4	83	ТТН
	Всего за завтрак	350	10,8	15,7	65,3	280	
	Второй завтрак						
	Сок мультифрукт	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Щи из свежей капусты	150	1,5	3,2	12,3	54,0	№ 124
	Рис отварной	90	7,1	9,5	20,4	117	№ 511
	Гуляш	50	13,8	11,9	3,3	164,4	№ 437
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	24,6	24,3	69,8	490	
	Полдник						
	Каша жидкая гречневая	90	2,7	10,4	26,7	98	№ 311
	Чай с сахаром	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за полдник	200	5,3	10,8	55,0	210	
	Всего за день	1150	41,4	50,8	205,9	1150	
Вторник	Завтрак						
	Каша вязкая овсяная	170	4,9	8,9	23,4	120	№ 302
	Какао с молоком	150	2,8	3,0	20,3	93	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	10,6	11,9	72,9	280	
	Второй завтрак						
	Сок груша-яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,8	3,3	13,4	89	№ 139
	Пюре картофельное	90	1,8	4,8	12,7	110,9	№ 520

	Тефтели	50	7,4	7,2	8,0	135,5	№ 451
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	14,3	16.1	80,4	490	
	Полдник						
	Оладьи с повидлом	120	5,5	7,0	46,1	165	№ 733
	Чай с лимоном	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Всего за полдник	200	16,1	23,6	119,5	210	
	Всего за день		42,5	51,6	295,2	1050	
Среда	Завтрак						
	Каша вязкая манная	170	4,1	7,0	23,5	122	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	9,43	11,6	47,7	280	
	Второй завтрак						
	Сок персиковый	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Рассольник ленинградский	150	1,2	2,7	7,8	60	№ 132
	Капуста тушеная	90	2,2	4,1	9,8	175,4	№ 214
	Птица отварная	50	6,0	3,7	0,25	100	№ 487
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	16,46	12,2	70,1	490	
	Полдник						
	Вареники ленивые	120	16,8	13,4	16,9	165	№ 355
	Чай с сахаром	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 685
	Всего за полдник	200	42,4	34,0	72,4	210	
	Всего за день	1150	68,3	57,8	203,7	1050	
Четверг	Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная	170	5,9	9,1	28,0	122	№ 302
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	6,53	9,7	48	280	
	Второй завтрак						

	Сок абрикосовый	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	12,9	73,8	№ 134
	Макаронные изделия отварные	90	2,2	4,8	17,3	139,1	№ 332
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6,4	3,2	0,0	122,5	№ 374
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	13,1	9,96	89,8	490	
	Ужин						
	Плов с яйцом	90	17,9	21,7	55,4	94,6	№ 301
	Чай с молоком	80	0,9	0,9	9,2	46,4	№ 630
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	69	ТТН
	Всего за ужин	200	17,8	29,2	98,6	210	
	Всего за день	1150	37,8	48,9	247,7	1050	
Пятница	Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная	170	3,8	6,9	23,8	120	№ 302
	Какао с молоком	150	2,8	3,0	20,3	93	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	8,4	10,7	54,0	280	
	Второй завтрак						
	Сок мультифрукт	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,1	3,5	97,5	№ 110
	Рагу из птицы	140	9,0	10,4	14,6	237,9	№ 489
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	12,3	10,9	62,8	490	
	Ужин						
	Пирожки с яблоками	120	15,3	14,5	87,7	165	№ 738, № 765
	Чай с лимоном	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Всего за ужин	200	14,7	9,4	144,7	210	
	Всего за день	1150	35,4	31,0	275,0	1050	

Неделя: вторая							
Понед-к	Завтрак						
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,2	11,3	43,6	126	№ 4
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Вафли	40	5,0	4,6	0,3	63	ТТН
	Всего за завтрак	350	16,7	18,4	60,2	280	
	Второй завтрак						
	Сок персиковый	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	1,8	12,9	73,8	№ 134
	Плов из птицы	150	14,0	9,8	27,2	244	№ 492
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	17,7	12,9	84,8	490	
	Ужин						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	9,6	24,8	142,8	№ 160
	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	13,0	45	№ 685
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за ужин	200	10,3	9,9	68,7	210	
	Всего за день	1150	52,2	45,1	219,0	1050	
Вторник	Завтрак						
	Каша вязкая ячневая	170	7,9	12,8	22,2	130	№ 302
	Какао с молоком	150	2,8	3,0	20,3	93	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	10,4	11,7	59,3	280	
	Второй завтрак						
	Сок яблочный	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,1	3,5	37,5	№ 110
	Жаркое по домашнему	150	13,4	7,4	16,2	187	№ 436
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1

	Всего за обед	450	16,7	9,9	64,4	490	
	Ужин						
	Запеканка морковная с яблоками и рисом	180	10,2	17,3	99,5	427,5	
	Чай	150	0,2	0,0	13,0	45	№ 685
	Конфеты	17	0,04	-	5,5	21,4	ТТН
	Всего за ужин	200	10,46	17,3	135	210	
	Всего за день	1150	39,1	38,9	281,1	1050	
Среда	Завтрак						
	Каша вязкая пшениная	170	5,9	9,1	28,0	130	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	7,3	9,6	56,7	280	
	Второй завтрак						
	Сок мультифрукт	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	12,9	73,8	№ 138
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	12,6	11,1	19,4	218	
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	16,3	13,3	77,0	490	
	Ужин						
	Сырники из творога	200	27,9	27,4	40,8	546	№ 358
	Чай с молоком	150	0,9	0,9	9,2	46,4	№ 630
	Всего за ужин	200	30,1	29,6	63,8	210	
	Всего за день	1150	53,7	52,5	211	1050	
Четверг	Завтрак						
	Каша вязкая манная	170	4,1	7,0	23,5	130	№ 302
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	14,5	25,2	49,8	280	
	Второй завтрак						
	Сок грушевый	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН

	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,5	12,6	72	№ 140
	Рис отварной	120	1,6	2,5	15,4	89	№ 511
	Котлеты рыбные	50	6,5	4,4	7,6	98	№ 388
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	12,1	8,8	80,3	490	
	Ужин						
	Овощное рагу	200	2,6	5,0	14,1	110	№ 224
	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	13,0	45	№ 685
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за ужин	200	5,1	5,3	58,9	210	
	Всего за день	1150	33,0	39,3	211,4	1050	
Пятница	Завтрак						
	Каша вязкая овсяная	170	4,9	8,9	23,4	122	№ 302
	Какао с молоком	150	2,8	3,0	20,3	93	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
	Всего за завтрак	350	9,1	11,6	52,6	280	
	Второй завтрак						
	Сок абрикосовый	150	0,7	0,0	15,8	70,0	ТТН
	Обед						
	Рассольник ленинградский	150	1,8	2,7	12,0	81	№ 132
	Пюре картофельное	120	2,6	5,3	15,4	120,6	№ 520
	Птица отварная	50	9,6	3,7	0,25	72,5	№ 487
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
	Всего за обед	450	16,0	12,1	64,5	490	
	Ужин						
	Сдоба обыкновенная	160	14,0	11,2	92,6	580	№ 766
	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Конфеты	17	0,04	-	5,5	21,4	ТТН
	Всего за ужин	200	14,44	11,2	127,6	210	
	Всего за день	1150	39,5	35,1	258,2	1050	

