

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ «Детский сад №7
«Светлячок» п.Советский

_____ Т.Н. Чепайкина
«01.08.» 2025 г.

**Примерное 10-дневное меню блюд
МДОУ «Детский сад №7 «Светлячок» п.Советский
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	130	7,35	9,36	35,76	262,6	0,0	313
2	Чай без сахара	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
3	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
4	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,0	213
Всего за завтрак:		375				384,6 (27,47 %)		
Обед								
1	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	150	3,9	3,3	5,2	66	11,1	67
2	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	0,02	б/н, с.37
3	Капуста квашеная	30	0,48	0,03	1,56	8,1	4,41	47
4	Тефтели мясные	60	8,14	8,04	10,3	155	0,045	287
5	Макароны отварные	110	4,16	0,59	22,7	119,4	0,0	204
6	Компот из смеси с/фр	150	0,03	0,02	20,8	85	0,3	376
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
8	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед		560				553,5 (39,5%)		
Полдник								
1	Булочка творожная	50	6,5	3	24,8	153,3	0,1	483
3	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	376
Всего за полдник:		200				238,3 (17,02%)		
Всего за первый день:						1176,4		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ВТОРОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150	2,32	3,96	24,08	141	0,0	168
2	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
3	Бутерброд с сыром	25/10	3,58	4,26	11,9	100,3	0,08	3
Всего за завтрак:		365				330,3 (23,59%)		
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,5	2,1	10,4	78	4,95	82
2	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,0	54
3	Биточки рыбные запеченные	50	7,53	2,5	5,0	73	0,52	255
4	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	15,18	100,5	13,35	321
5	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
6	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	62	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		550				475,5 (34%)		
Полдник								
1	Запеканка капустная	135	4,05	9,87	14,85	164	21,06	152
2	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28	0,02	392
Всего за полдник:		285				192 (13,71%)		
Всего за второй день:						997,8		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	150	4,27	4,86	24,4	159	0,0	168
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	76	1,0	395
3	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Всего за завтрак:		425				338 (24%)		
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81	6,7	83
2	Говядина тушеная с овощами в соусе	150	14,2	11,7	9,7	201	3,3	274
3	Компот из яблок с изюмом	150	0,33	0,02	20,8	85	0,3	376
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
5	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		505				479 (34,2%)		
Полдник								
1	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,04	2,08	34,1	155	21,6	454
2	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Всего за полдник:		210				184 (13,1%)		
Всего за третий день:						1001		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	0,0	168
2	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,6	92,7	1,43	394
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/ 7	2,4	5,2	14,9	117	0,0	1
Всего за завтрак:		362				358,7 (25,62%)		
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	150	4,0	3,4	7,7	77	6,17	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Плов из мяса птицы	150	16,3	13,8	25,8	249	0,41	304
4	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		512				522,3 (37,3%)		
Полдник								
1	Макаронные изделия отварные	110	4,17	3,2	20	94,5	0	205
2	Какао с молоком	150	3,15	2,27	12,96	89	1,2	397
Всего за полдник:		260				183,5 (13,1%)		
Всего за четвертый день:						1064,5		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша «Дружба» с маслом	150	4,53	2,5	32,5	150	0,72	175
2	Кофейный напиток	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
3	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 37
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Всего за завтрак:		455				339 (24,21%)		
Среднее за 1 неделю						350,12 (25%)		
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский» с мясом	180	5,0	4,2	12,1	106	5,4	76
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104	6,4	132
4	Компот из яблок с курагой	180	0,4	0,02	25	102	0,3	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 37
Всего за обед:		552				435,3 (31,1%)		
Среднее за 1 неделю						493,12 (35,2%)		
Полдник								
1	Пирожок с картофельным фаршем	50	7,4	4,7	51,0	191,7	7,5	736
2	Сок	150	1,0	0,0	16,1	66	4,0	399
Всего за полдник:		200				257,7 (18,4%)		
Всего за пятый день:						1032		
Среднее за 1 неделю						211,1 (15,1%)		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,3	171	0,0	205
2	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33,3	0,03	392
3	Конфета глазированная	15	0,8	5,3	8,3	82	0,0	13/530
4	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за завтрак:		370				345,3 (24,7%)		
Обед								
1	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом	150	3,9	3,3	5,2	66	11,1	67
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Голубцы ленивые (мясо птицы)	150	13,3	8,51	18,8	164	18,8	298
	Соус сметанный	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2	355
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,4	376
5	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,7	62	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	30	1,9	0,2	12,3	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		567				488,3 (34,9%)		
Полдник								
1	Суп молочный	150	4,3	3,9	14,1	145	0,67	93
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
2	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Всего за полдник:		325				233 (16,6)		
Всего за шестой день:						1066,6		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150	4,08	4,08	26,05	153	0,0	168
2	Какао с молоком	180	3,78	1,2	1,28	106	1,44	397
3	Бутерброд с сыром	25/10	4,6	6,7	11,9	100,3	0,08	3
Всего за завтрак:		365				359,3 (25,7%)		
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	6,2	3,6	12,9	96	3,49	81
2	Котлеты рыбные запеченные	50	7,53	2,5	5,0	73	0,52	255
3	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110	15,0	321
4	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
5	Компот из яблок с изюмом	150	0,33	0,02	20,8	85	0,4	376
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		600				480,8 (34,3%)		
Полдник								
1	Сдоба	50	3,8	2,3	26,2	140,8	0,0	466
2	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	76	1,05	401
Всего за полдник:		200				216,8 (15,5%)		
Всего за седьмой день:						1056,9		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150	2,32	3,96	24,08	141	0,0	168
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,28	91	1,0	395
3	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,2	14,8	71	0,0	б/н, с. 95
4	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Всего за завтрак:		460				349 (24,93%)		
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81	6,7	83
2	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	3,7	14,4	100	15,7	322
	Котлета куриная	50	7,9	8	8,3	137	0,42	305
3	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
5	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		525				503 (35,9%)		
1	Хачапури с сыром	50	5,5	2,6	19,3	122,5	0,02	453
2	Чай с лимоном	180	1,0	0,0	21,2	35,1	0,0	399
Всего за полдник:		210				157,6 (11,26%)		
Всего за восьмой день:						1009,6		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г, мл	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, кал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	0,0	168
2	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,6	92,7	1,43	394
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,4	5,2	14,9	117	0,0	1
Всего за завтрак:		362				358,7 (25,6%)		
Обед								
1	Суп картофельный с клецками	150	1,5	3,45	4,1	32	3,0	85
2	Гуляш	50	6,25	5,2	1,7	79	0,004	277
3	Каша гречневая (рассыпчатая)с маслом	120	7,0	5,0	31,0	195	0,0	313
4	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85	0,3	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		525				503 (35,9%)		
Полдник								
1	Ленивые вареники	130	22,0	10,6	21,2	268	0,18	230
2	Чай без сахара	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
Всего за полдник:		280				268 (19,1%)		
Всего за девятый день:						1129,7		

№ п/ п	Прием пищи	Масса порций, г. мг	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0,0	168
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,28	91	1,0	395
3	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Всего за завтрак:		455				335,2 (23,9%)		
Среднее за 2 неделю						349,46 (25%)		
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом	150	4,0	3,4	7,7	77	6,17	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н, с. 37
3	Капуста квашеная	30	0,48	0,03	1,56	8,1	0,0	47
4	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	181	6,4	276
5	Компот из яблок и кураги	150	0,4	0,02	25,0	85	0,4	376
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		540				474,4 (33,9%)		
Среднее за 2 неделю						489,9 (35%)		
Полдник								
1	Пирожок с яблоками	50	2,7	2,58	22,9	140	0,23	132
2	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,39	33,3	0,03	392
Всего за полдник:		230				173,3 (12,38%)		
Всего за десятый день:						982,9		
Среднее за 2 неделю						209,74 (15%)		

