

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад № 3»



Смирнова И.Б.

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Бунина

**Перспективное 10 – дневное меню
для питания детей
посещающих дошкольное образовательное учреждение
12 часовым пребыванием(1-3 лет)**

(из справочника: «Сборник рецептур для питания детей в дошкольных организациях»)

2025г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дополнительное обра
с 1-3 лет

рецепт	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценн.
	Первая неделя		Б	Ж	У	Ккал
	Понедельник					
	Завтрак					
185	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,5	4,35	21,9	138,25
гост	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
392	Чай с сахаром	180	0,5	0	8,5	36
	Итого:	375	7,46	10,43	45,1	291,25
	2 завтрак					
тк	Напиток из шиповника	150	2,6	0	4,1	85
	Итого:	150	2,6	0	4,1	85
	Обед					
тк	Зеленый горошек	30	0,9	0	11,4	92,6
82	Суп вермишелевый на курином бу.	150	1,47	4,97	7,9	126,5
тк	Ёжики мясные с соусом 50/10	60	13,8	4,55	28,8	111,14
317	Макароны отварные	120	2,4	3,7	18,9	161,52
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	12,2	96,6
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	570	20,91	15,56	98,96	657,33
	Уплотненный полдник					
185	Каша пшенная молочная со сл.мас	155	43,9	3,99	27,14	242,03
393	Чай сладкий с лимоном	222	3,6	0	21,7	41,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	407	50,65	4,44	63,33	353,77
	Итого за день:	1502	81,62	30,43	211,49	1387,35
	Вторник					
	Завтрак					
185	Каша гречневая молочная с маслом	155	6,71	8,09	27,48	120,53
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
397	Какао	180	3,04	0,6	23,4	112,6
	Итого:	372	14,39	14,59	50,88	335,53
	2 завтрак					
376	Компот из изюма	150	1,3	0,2	6,8	97,2
	Итого:	150	1,3	0,2	6,8	97,2
	Обед					
тк	Огурец свежий порционный	30	0,19	0,03	1,09	4,5
57	Борщ из свежей капусты со сметан	150	2	2,94	9,45	106,8
277	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
315	Рис отварной	120	2,94	4,3	13,3	128,09
376	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	8,26	116,7
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	610	48,89	19,15	52,82	614,82

	Уплотненный полдник					
ттк	Котлета "Детская"	50	33,63	9,4	0,8	125,63
317	Вермишель	120	2,4	3,7	16	134,6
ттк	Чай сладкий с яблоком	225	3,6	0	3,2	42,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	425	42,78	13,55	34,49	372,97
	Итого за день:	1557	108,52	51,62	156	1444,25
	Среда					
	Завтрак					
185	Каша пшённая молочная с маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
1	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
392	Чай с сахаром	180	0,5	0	8,5	36
	Итого:	372	47,56	8,19	42,77	380,75
	2 завтрак					
гост	Компот из яблок	150	1,12	2,79	14,64	103,14
	Итого:	150	1,12	2,79	14,64	103,14
	Обед					
	Огурец соленый порционный	30	1,38	1,38	4,04	18,8
76	Рассольник Ленинградский со смет	150	1,32	3,12	9,35	125,5
305	Котлета куриная	50	4,06	7,2	7,9	145
321	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
ттк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	2,61	4,93	103
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	560	14,61	16,61	54,08	582,37
	Уплотненный полдник					
215	Омлет	130	8,32	10	45,33	200
ттк	Чай с ягодами	185	3,6	2,67	29,2	41,6
ттк	Ватрушка с повидлом	85	3,53	4,3	17	123,17
	Итого:	400	15,45	16,97	91,53	364,77
	Итого за день:	1482	78,74	44,56	203,02	1431,03
	Четверг					
	Завтрак					
185	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	224,66
2	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	117,09
393	Чай сладкий с лимоном	180	3,6	0	21,7	41,6
	Итого:	375	14,04	7,58	84,22	383,35
	2 завтрак					
368	Компот из сухофруктов	150	1,04	0,27	15,53	107,7
	Итого:	150	1,04	0,27	15,53	107,7
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	30	0,6	3,09	2,31	30,03
80	Суп картоф. с крупой	150	1,47	3,42	9,85	101,54
ттк	Печень в соусе 50/10	60	40,4	11,17	0,96	159,7

313	Греча отварная	120	2,02	4,56	9,83	125,5
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	12,2	96,6
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	570	46,83	24,58	54,91	582,34
	Уплотненный полдник					
206	Макароны отварные с сыром	150	6,4	6,9	30,7	206
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	151
392	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	450	9,07	8,6	53,7	393
	Итого за день:	1545	70,98	41,03	208,36	1466,39
	Пятница					
	Завтрак					
185	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,35	2,75	31,95	150,55
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
тк	Чай сладкий с яблоком	180	3,6	0	3,2	42,6
	Итого:	372	13,59	8,65	35,15	295,55
	2 завтрак					
тк	Напиток из ягод	150	2,6	0	4,1	85
	Итого:	150	2,6	0	4,1	85
	Обед					
тк	Венигрет	30	0,42	3,01	2,19	37,53
81	Суп гороховый	150	3,3	3,2	9,8	80,08
321	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
тк	Фишбол	50	8,1	7,5	10,9	162,3
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	1,9	24,8	92,6
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	560	8,56	10,41	64,65	562,58
	Уплотненный полдник					
тк	Птица тушеная с капустой	130	4,2	5,28	7,92	216,24
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
392	Чай с сахаром	180	0,5	0	8,5	36
тк	Ватрушка с творогом	60	3,53	4,3	17	123,17
	Итого:	400	10,43	9,98	53,18	444,38
	Итого за день:	1482	35,18	29,04	157,08	1387,51

	2 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
185	Каша пшённая молочная с маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
1	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
393	Чай сладкий с лимоном	180	3,6	0	21,7	41,6
	Итого:	372	50,66	8,19	55,97	386,35
	2 завтрак					
тк	Компот из ягод замороженных	150	2,6	0	4,1	85
	Итого:	150	2,6	0	4,1	85
	Обед					
тк	Зеленый горошек	30	1,35	4,16	12,1	28,23
67	Щи из св. капусты со сметаной	150	1,08	3	4,88	98,5
304	Плов из птицы	170	13,85	11,12	15,53	204,45
376	Компот из изюма	180	1,16	0,3	8,26	116,7
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	560	18,29	14,82	48,43	488,62
	Уплотненный полдник					
185	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	244,66
392	Чай сладкий с яблоком	225	3,6	0	3,2	42,6
гост	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,45	14,49	70,14
	Итого:	410	14,51	4,1	66,35	357,4
	Итого за день:	1492	86,06	27,11	174,85	1317,37
	Вторник					
	Завтрак					
185	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,5	4,35	21,9	138,25
2	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	117,09
393	Чай сладкий с лимоном	180	3,6	0	21,7	41,6
	Итого:	375	10,78	8,28	43,6	296,94
	2 завтрак					
368	Компот из свежих яблок	150	0,14	1,94	12,2	96,6
	Итого:	150	0,14	1,94	12,2	96,6
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	30	0,6	3,09	2,31	30,03
тк	Суп рыбный	150	1,45	5	7,9	56,5
тк	Митбол с соусом 50/10	60	7,7	14,39	25,11	154,9
313	Греча отварная	120	2,02	4,56	9,83	125,5
376	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	8,26	116,7
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	570	15,13	27,74	73,17	552,6
	Уплотненный полдник					
213	Яйцо вареное 1/2	20	2,9	2,3	0,14	31,5
45	Винегрет	130	1,68	12,05	8,76	150,12
392	Чай с сахаром	180	0,5	0	8,5	36

гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
гост	Витушка	50	3,4	3,62	32,55	134,76
	Итого:	410	7,28	14,75	37,16	421,35
	Итого за день:	1505	33,19	52,71	166,13	1270,89
	Среда					
	Завтрак					
185	Каша "дружба" молочная с маслом	155	6,15	7,86	27,47	125,5
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
395	Кофейный напиток	180	3,4	0,6	23,4	90
	Итого:	372	14,19	14,36	50,87	317,9
	2 завтрак					
400	Компот из свежих яблок	150	0,14	1,94	12,2	96,6
	Итого:	150	0,14	1,94	12,2	96,6
	Обед					
тк	Соленый огурец	30	1,38	1,38	4,04	18,8
81	Суп гороховый	150	3,3	3,2	9,8	80,08
255	Рыбная котлета 50	50	8,1	7,5	10,9	162,3
321	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
тк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	2,61	4,93	103
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	560	20,63	16,99	57,53	554,25
	Уплотненный полдник					
238	Запеканка твор.-морков. с повидлом 130/20	150	10,6	9	20,9	204,6
393	Чай сладкий с лимоном	180	3,6	0	21,7	41,6
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	151
	Итого:	430	16,37	10,7	57,1	397,2
	Итого за день:	1512	51,33	43,99	177,7	1365,95
	Четверг					
	Завтрак					
185	Каша гречневая молочная с маслом	155	6,71	8,09	27,48	120,53
гост	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
392	Чай сладкий	180	0,5	0	8,5	36
	Итого:	375	9,67	14,17	50,68	273,53
	2 завтрак					
376	Компот из изюма	150	1,04	0,27	6,8	107,7
	Итого:	150	1,04	0,27	6,8	107,7
	Обед					
тк	Салат Мозайка	30	1,35	4,16	12,1	28,23
57	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	2	2,94	9,45	106,8
285	Тефтели мясные в соусе 50/10	60	8,21	8,41	7,15	115,4
315	Рис отварной	120	2,94	4,3	13,3	128,09
376	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	8,26	116,7
	Хлеб ржаной обогащенный	30	2,2	0,4	19,76	68,97

гост	микроэлементами	г	ккал	б	ж	с
	Итого:	570	17,86	20,51	70,02	564,19
	Уплотненный полдник					
206	Макароны отварные с сыром или яйцом 1/2	130	4,54	4,9	21,65	184,97
392	Чай сладкий с яблоком	180	3,6	0	3,2	42,6
368	Фрукт	100	2,17	1,7	14,5	151
	Итого:	410	10,31	6,6	39,35	378,57
	Итого за день:	1505	38,88	41,55	166,85	1323,99
	Пятница					
	Завтрак					
185	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,35	2,75	31,95	150,55
3	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
392	Чай сладкий	180	0,5	0	8,5	36
	Итого:	372	10,49	8,65	40,45	288,95
	2 завтрак					
тк	Напиток из шиповника	150	2,6	0	4,1	85
	Итого:	150	2,6	0	4,1	85
	Обед					
тк	Свежий огурец порционный	30	0,19	0,03	1,09	4,5
98	Суп Крестьянский	150	2,77	5,05	14,61	104,48
276	Жаркое по-домашнему	170	6,9	8,7	7,48	216,07
372	Компот из св. яблок	180	0,14	1,94	12,2	96,6
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
	Итого:	560	12,2	16,12	55,14	490,62
	Уплотненный полдник					
298	Голубцы ленивые	50	13,9	14,14	3,3	251,9
317	Вермишель	120	2,4	3,7	18,9	161,52
гост	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,2	0,4	19,76	68,97
393	Чай сладкий с лимоном	200	3,6	0	21,7	41,6
	Итого:	400	16,3	17,84	22,2	523,99
	Итого за день:	1482	41,59	42,61	121,89	1388,56