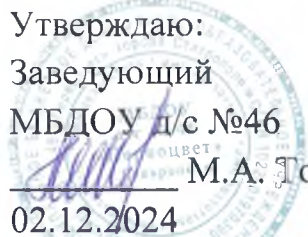


Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ д/с №46  
  
М.А. Поторкулова  
02.12.2024

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 1,5 – 3 лет

(зима - весна)

2024-2025 г.

( меню составлено на основе - Сборник рецептов на продукцию для питания  
детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред.  
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли плюс 2015,640с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного  
питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:  
А.С.К., 2005 )

Меню приготавливаемых блюд

Ясли 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя I	<b>День 1</b>						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со стуженным молоком	150	4,78	4,04	36,52	192,28	№235, стр 100
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Бутерброд с маслом	20\5	1,56	3,78	9,9	79,92	№6, стр 9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за завтрак		365	7,28	7,94	59,38	329,97	
<b>11.00</b> <b>2-й завтрак</b>	сок	100			11,2	45,0	
<b>Итого за –</b> <b>2-й завтрак</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45,0</b>	
обед	Суп картофельный с горохом	150	3,68	1,28	10,28	76,83	2№206 стр.87
	Биточки	60	9,41	7,72	6,79	144,25	№608 стр.276
	Капуста тушенная гарнир	131	2,49	3,83	10,97	92,67	№708 стр.322
	Компот из сухофруктов	150	0,38		17,72	72,44	№868 стр.372
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
Итого за обед		510	18,69	13,27	60,7	460,87	
	Запеканка из творога	150	29,55	10,02	22,86	255,8	№469 стр.201
	Соус молочный сладкий	60	0,91	0,72	4,58	40,35	№795 стр. 348
	Напиток кофейный	180	1,76	1,29	10,58	60,5	№ 958 стр.403
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за полдник		400	32,98	12,11	42,94	380,09	
Полдник	Молоко	165	4,45	3,63	7,26	79,53	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	вафли	15	0,75	4,27	9,52	78,0	
Итого:		200	6,72	7,98	21,7	180,97	
Итого за день:		1577	64,91	41,3	195,92	1396,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 1	<b>День 2</b>						
завтрак	Каша геркулесовая вязкая	150	5,4	6,65	17,18	164,3	Табл.№8 стр.166 №384 стр.167
	Напиток кофейный	150	1,47	1,09	11,12	51,19	№ 958 стр.403
	Бутерброд с сыром с маслом	20\10\5	3,88	6,73	9,9	115,75	№3 стра.8
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за завтрак		345	11,51	18,55	43,12	354,68	
2-йзавтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	0,79	3,71	4,41	59,9	№170 стр.71
	Чай с сахаром	150	0,09	0,2	7,01	28,64	№943 стр.398
	Азу	140	11,91	11,76	12,62	199,55	№596 стр.271
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за обед		440	16,19	16,23	42,32	379,85	
полдник	Котлета рыбная	80	9,33	5,66	11,9	158,18	№510 стр.229
	Картофельное пюре	120	2,65	3,51	17,38	11,09	№694 стр.319
	Соус томатный	30	0,11	1,17	0,83	24,18	№783 стр.344
	Огурцы квашеный	10	0,32	,04	0,6	4,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Какао с молоком	150	2,24	1,78	0,37	65,96	№959 стр.403
Итого за полдник		400	15,41	28,47	88,22	387,15	
ужин	Булочка сдобная с изюмом	50	8,56	4,0	26,62	159,9	№1050 стр.428
	Молоко	150	4,05	3,3	6,6	72,3	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
итого		210	13,37	7,38	38,14	138,43	
Итого за день		1495	56,88	71,0	220,6	1417,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 1	<b>День 3</b>						
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,47	5,16	24,79	182,68	№384 стр.167
	Какао с молоком	170	2,49	1,98	10,77	86,39	№959 стр.403
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5	1,56	3,33	9,9	75,97	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,28</b>	<b>10,55</b>	<b>50,38</b>	<b>368,48</b>	
<b>11.00 2-й завтрак</b>	сок	100			11,2	45,0	
<b>Итого за – 2-й завтрак</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45,0</b>	
обед	Рассольник "Петербургский" со сметаной	150	1,4	3,7	9,65	86,63	№197 стр.83
	Суфле из кур или бройлеров цыплят	60	7,62	8,2	2,07	142,59	№675 стр.312
	Рагу овощное	110	2,33	4,22	15,76	119,78	№321 стр.134
	Компот из сухофруктов	150	0,38		17,72	72,4	№868 стр.372
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>15,13</b>	<b>16,68</b>	<b>63,48</b>	<b>513,16</b>	
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	50\30	10,64	3,44	3,82	100,42	№486 стр.213
	Картофель отварной	110	2,15	2,26	16,61	112,85	№694 стр.319
	Чай с сахаром	150	0,09	0,2	7,01	28,64	№945 стр.398
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>13,64</b>	<b>6,32</b>	<b>32,36</b>	<b>265,35</b>	
ужин	Печенье	15	2,0	5,0	13,0	9,8	
	Молоко	175	4,72	3,85	7,7	89,35	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>8,48</b>	<b>8,93</b>	<b>25,62</b>	<b>117,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>47,53</b>	<b>42,48</b>	<b>183,04</b>	<b>1317,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 1	<b>День 4</b>						
завтрак	Каша рисовая вязкая	150	4,45	5,72	23,98	178,99	384 стр.167
	Кофейный напиток	150	1,47	1,09	8,83	50,43	№958 стр.403
	Бутерброд с сыром с маслом	20\10\5	3,88	6,74	9,9	115,75	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за завтрак		345	10,56	13,63	47,3	368,61	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	0,79	3,71	4,41	59,9	№170 стр.72
	Жаркое по домашнему	40\100	11,96	11,02	12,49	196,18	№ 590 стр.268
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Помидор квашеный (горошек зел, фасоль натур)	10	0,3	0,06	1,05	5,88	стр.611
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		17,72	72,4	№868 стр.372
Итого за обед		510	16,83	15,35	53,95	426,12	
полдник	Яйцо	40	5,59	4,5	5,28	83,65	
	Горошек зеленый	30	5,79	5,4	13,9	81,93	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Чай с молоком	150	1,21	0,86	8,69	47,29	№945 стр.398
	Капуста тешенная гарнир	120	2,63	3,51	9,16	185,84	№ 708 стр.322
Итого за полдник		395	14,98	17,87	37,58	369,55	
ужин	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,15	
	Ватрушка с творогом	50	0,45	3,60	19,89	139,57	№1058 стр.434
Итого за ужин:		210	5,56	7,43	30,81	238,16	
Итого за весь день		1567	51,81	54,68	148,87	1443,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 1	<b>День 5</b>						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,83	4,74	17,29	167,16	№235 стр.100
	Чай с сахаром	170	0,09	0,02	7,01	27,74	№943 стр.398
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Бутерброд с маслом	20\5	1,56	3,78	9,9	79,92	№3 стр.9
Итого за завтрак		355	7,24	8,62	38,52	298,26	
2-йзавтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	2,49	4,34	9,5	98,26	№204 стр.86
	Гёфтели с соусом	60	7,63	12,35	38,4	175,52	№645 стр.298
	Капуста тешенная гарнир	110	2,63	3,30	9,1	86,67	№ 708 стр.322
	Чай с сахаром	150	0,09	0,2	7,01	28,64	№943 стр.398
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за обед		520	16,23	20,75	82,29	490,85	
полдник	Кофейный напиток	150	1,47	1,09	8,83	50,43	№ 958 стр.403
	Икра кабачковая	100		7,0	7,0	91,0	
	Огурец квашеный	50	0,4	0,05	1,25	7,05	стр.611
	Омлет натуральный	85	4,59	8,02	0,91	31,05	№438 стр.189
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за полдник :		420	17,0	13,65	34,62	392,22	
ужин	Печенье	15	2,0	5,0	13,0	9,8	
	Молоко	175	4,72	3,85	7,77	84,35	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за ужин:		200	8,48	8,93	25,62	117,59	
Итого за весь день		1595	49,36	52,35	190,1	1239,2	





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	<b>День 7</b>						
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,58	5,26	20,36	187,12	№384 стр.167
	Кофейный напиток	170	1,36	1,02	2,57	59,94	№958 стр.403
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Бутерброд с сыром, с маслом	20\10\5	3,88	6,74	9,9	115,75	№3 стр.9
Итого за завтрак		365	11,58	13,09	37,55	386,25	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,05	3,33	12,5	89,34	№206 стр.87
	Гуляш	28\32	9,24	9,99	3,8	147,84	№591 стр.268
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,49	4,13	28,53	178,15	№679 стр.315
	Помидор квашеный	20	0,4	0,08	1,4	7,84	стр.611 таб.31
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		17,72	72,4	№868 стр.372
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за обед:		540	19,71	18,066	79,1	585,1	
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	50\50	9,91	3,42	4,54	98,81	№486 стр.213
	Чай с сахаром	150\7	0,09	0,2	7,01	28,64	№943 стр.398
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Картофель отварной	110	2,15	2,59	16,61	111,67	№694 стр.319
	Огурец квашеный	40	0,12	0,04	1,0	5,68	стр.611
Итого за полдник		410	13,03	6,33	141,9	268,24	
ужин	Молоко	175	4,72	3,85	7,7	84,55	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Печенье	15	2,0	5,0	13,0	9,8	
Итого:		200	7,48	8,93	25,62	117,79	
Итого за день:		1615	52,2	46,81	293,3	1397,7	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2	<b>День8</b>						
завтрак	Каша манная жидкая	150	4,46	5,33	20,28	154,37	№390 стр.169
	Какао с молоком	180	2,8	5,04	4,14	83,36	№959 стр.403
	Бутерброд с маслом сливочным	20\10\5	3,88	6,74	9,9	115,75	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за завтрак		365	9,64	13,7	39,24	337,14	
2-йзавтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,63	1,30	5,57	80,08	№208 стр.88
	Суфле из кур или бройлеров цыплят	60	7,62	8,2	2,07	142,59	№675 стр.312
	Рагу овощное	110	2,33	4,22	15,76	119,78	№321 стр.134
	Помидор квашеный	20	0,4	0,08	1,4	7,84	Стр.611
	Чай с сахаром	150\7	0,09	0,2	7,01	28,64	№943 стр.398
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
Итого за обед		530	14,4	14,43	44,73	458,24	
полдник	Лапшевник с творогом	150	14,63	16,28	28,32	258,82	Могильный ст.231. №226
	Соус сметанный	50	12,91	1,68	2,79	29,15	Могильный Стр 309, №372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Кофейный напиток	180\7	1,76	1,29	10,58	60,5	№958 стр.403
Итого за полдник		390	30,06	19,33	46,61	371,9	
ужин	Кефир	180	5,36	4,62	7,4	92,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Итого за ужин:		200	6,88	4,78	17,24	143,56	
Итого за день:		<b>1585</b>	62,06	53,13	161,62	1337,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2	<b>День 9</b>						
завтрак	Яйцо вареное	40	4,87	4,14	0,24	57,97	
	Икра свекольная	120	2,8	10,83	11,53	115,25	№126, стр 46
	Бутерброд с маслом	20\5	1,56	3,78	9,9	79,92	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Чай с сахаром	150\7	0,09	0,2	7,01	28,64	№943 стр.398
Итого за завтрак		345	10,12	18,43	33,61	299,6	
<b>11.00</b> 2-й завтрак	сок	100			11,2	45,0	
<b>Итого за –</b> <b>2-й завтрак</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45,0</b>	
обед	Борщ с картофелем (свекольник) и сметаной	150	1,11	3,71	6,04	40,16	№171 стр.72
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,65	10,2	24,54	268,96	№626 стр.286
	Соус красный основной	10	0,22	0,02	1,54	11,94	№759 стр.336
	Компот из сухофруктов	150	0,38		17,72	72,4	№868 стр.372
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за обед		510	16,66	14,49	65,43	485,62	
полдник	Пудинг из творога	180	31,21	21,7	28,37	335,37	№467 стр.199
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,02	4,57	40,43	№795 стр. 348
	Кофейный напиток	150	1,47	1,09	8,83	50,43	№958 стр.403
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за полдник		390	34,35	15,89	46,63	449,7	
Ужин	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Молоко	175	4,72	3,85	7,7	84,55	
	Вафли	15	0,75	4,27	9,52	78,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>200</b>	<b>6,23</b>	<b>82</b>	<b>22,14</b>	<b>186,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1545</b>	<b>67,32</b>	<b>57,1</b>	<b>179,0</b>	<b>1465,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углевод ы		
Неделя 2	<b>День 10</b>						
завтрак	Каша рисовая вязкая	150	5,97	4,58	24,4	182,99	№384 стр.167
	Какао с молоком	170\7	2,49	1,98	10,77	71,39	№959 стр.401
	Бутерброд со сливочным маслом	20\5	20\5	1,56	3,78	9,9	№3 стр.9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за завтрак		355	10,78	9,99	49,99	351,8	
2-йзавтрак	яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп картофельный с клецками	150	2,55	2,74	14,61	103,57	№246 стр.104
	Плов с мясом	40\110	9,78	9,53	22,91	233,04	№601 стр.273
	Икра свекольная	25	0,4	1,2	5,1	125,7	№126 стр.46
	Компот из сухофруктов	150	0,38		17,72	72,4	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	
Итого за обед		525	16,41	14,03	75,93	626,9	
полдник	Омлет натуральный	110	4,59	8,02	0,91	41,05	№438 стр.189
	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	8,04	34,33	№943 стр.398
	Икра кабачковая	60		2,8	2,8	36,4	стр.611
	Огурец квашеный	40	0,32	0,04	0,6	4,0	стр.611
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за полдник		375	5,85	11,0	17,27	139,22	
Ужин	Булочка слобная с изюмом	50	5,59	9,34	27,49	171,65	№1050 стр.428
	молоко	150	4,05	3,3	6,6	72,3	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
Итого за ужин :		210	10,4	12,72	39,01	257,4	
Итого за день:		<b>1565</b>	43,8	47,8	191,1	1425,6	
Итого в среднем за день		<b>1565,4</b>	<b>55,4</b>	<b>52,0</b>	<b>191,3</b>	<b>1392,5</b>	