

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23
«Ромашка»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 23

Р.М. Кадырова Р.М. Кадырова

«01» марта 2025 год

**Примерное десятидневное меню
для воспитанников
(группы от 1 до 3 лет)
Период (март, апрель, май)**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 1 Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	80	6,9	10,7	1,8	130,5	60
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		310	11,8	13,57	33,82	287,3	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	100	0,7	1,9	3,1	33,2	22
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,4	19,3	97	50
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	99/2
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		514	19,05	18,42	70,47	434,27	
Полдник	Рагу из овощей	150	3	8,03	12,8	135	110
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	181
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		335	6,42	12,9	39,45	229,75	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	"Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	154
Итого за ужин		210	10,4	7,7	56,6	337	
Итого за день		1369	47,67	52,59	200,34	1288,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 2 Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		350	11,79	11,27	54,46	384	
	Икра морковная	50	1,2	3,6	5,2	57,5	19
	Рассольник" Ленинградский"	100	0,8	2,1	6,5	49	21
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,5	17,6	14,2	285	94
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		534	24,65	26,02	72,67	529,97	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4	14,2	110	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		339	8,96	6,54	40,08	201,7	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок с капустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
Итого за ужин		220	12,26	11,98	32,03	284	
Итого за день		1443	57,66	55,81	199,24	1399,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 3 Среда							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	150	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		389	14	13,57	69,62	439,9	
Обед	Суп картофельный с рыбой	100	4	2	6	57,3	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		500	20,54	14,42	80,34	389,23	
Полдник	Суп- пюре из картофеля	150	3	4	14,9	106	27
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		350	7,66	4,44	54,68	233,5	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка " Домашняя"	45	3,4	5,9	27,2	174,8	141
Итого за ужин		195	7,8	9,7	34,4	254,8	
Итого за день		1434	50	42,13	239,04	1317,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 4 Четверг							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	47
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		350	11,89	10,77	50,66	331,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	100	0,9	1,7	6	43,2	29
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	92	106
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,7	3,2	100	91/1
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		534	15,35	17,72	69,07	373,67	
Полдник	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Суфле рыбное	60	9,6	2,9	1,6	70,8	80
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		360	16,36	7,44	32,18	207,5	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	140
Итого за ужин		210	8,5	11,1	46,5	319	
Итого за день		1454	52,1	47,03	198,41	1231,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 5 Пятница							
Завтрак	Запеканка из творога	80	13	13,5	12,7	227	71/1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		280	19,09	18,07	51,32	428,8	
Обед	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	18
	Борщ с капустой и картофелем	100	0,7	2	4,3	38	31
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Греча отварная	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	87
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		574	23,65	21,92	77,27	526,87	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	61	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		340	7,66	4,74	51,48	226,7	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Печенье	30	1,7	7,1	19,6	169,2	182
Итого за ужин		180	1,78	7,1	30,9	229,2	
Итого за день		1134	33,09	33,76	161,15	1007,77	

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 6 Понедельник							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		389	12,6	10,17	62,02	373	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из капусты с картофелем	100	0,7	1,9	3,1	33,2	22
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Плов из говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	96
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		524	17,05	8,62	80,77	477,77	
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Кнели рыбные припущенные	60	9,5	4,7	1,9	88,2	79
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		400	14,36	11,54	42,38	283,9	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка наливная с яйцом	45	4,1	1,65	21,4	117	142
Итого за ужин		195	8,5	5,45	28,6	197	
Итого за день		1508	52,51	35,78	213,77	1331,67	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 7 Вторник							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		350	10,29	13,17	47,56	342	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,6	5,2	57,5	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,1	1,1	7,5	44,5	23
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Жаркое по домашнему	150	17,8	15,8	11,3	258,4	92
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		514	24,45	21,62	68,57	473,87	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	18,1	13,8	17,5	266,4	70
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		300	20,46	14,04	43,38	327,1	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Батон с повидлом	60	3,06	1,16	32,6	154,4	177/184
Итого за ужин		210	7,46	4,96	39,8	234,4	
Итого за день		1374	62,66	53,79	199,31	1377,37	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 8 Среда							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,9	6,2	26,3	185	46
	Какао с молоком	150	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
	Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19
Итого за завтрак		389	14,8	12,97	74,32	456,9	
Обед	Суп картофельный с рыбой	100	4	2	6	57,3	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Чай с сахаром	170	0,09	0	12,8	68	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		500	20,13	14,42	70,14	363,23	
Полдник	Рагу из овощей	150	3	8,03	12,8	135	13110
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		350	8,92	11,57	39,52	228,1	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка " Дорожная"	45	3	6,2	25,1	170	143
Итого за ужин		195	7,4	10	32,3	250	
Итого за день		1434	51,25	48,96	216,28	1298,23	

прим пизи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 9 Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		350	50,49	64,67	217,76	316,1	
Обед	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	14,9	105,8	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		580	13,24	7,82	51,8	360,23	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Суфле "Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		300	13,96	15,24	30,38	258,7	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	146
Итого за ужин		210	10,7	10	40,4	294	
Итого за день		1440	88,39	97,73	340,34	1229,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 10 Пятница							
Завтрак	Запеканка из творога	80	13	13,5	12,7	227	71/1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		280	19,09	18,07	51,32	428,8	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Свекольник	100	0,9	1,8	4,8	39	32
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Шницель из кури	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		564	19,15	22,62	71,57	458,17	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4	14,2	109,5	28
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
Итого за полдник		339	8,96	6,54	40,08	201,2	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Печенье	30	1,7	7,1	19,6	169,2	182
Итого за ужин		180	1,78	7,1	30,9	229,2	
Итого за день		1087	30	37,06	142,68	896,81	