

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №30
Н.М. Мирошникова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ:

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва 2002г.

«Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Москва
2016г.

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» АЙРИС-пресс, 2021г.

2025г.

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	65	4,2	8,5	2,6	104,13	233
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	57
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35	2,3	4,3	15,5	109,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,7	411
итого за завтрак		350	8,6	18,3	38,1	351,13	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,33	0,33	7,4	33,6	
итого за завтрак 2		100	0,33	0,33	7,4	33,6	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	11,2	66,7	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	11,3	1,9	19,7	140,5	319
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	32,1	131,3	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,7	0,44	10,6	54	
итого за обед		490	16,1	4,1	78,5	415,9	
полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,4	4,8	33,3	200,4	199
	Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	402
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Печенье	20	2,1	1,04	15,4	91,6	
итого за полдник		360	12,3	9,2	60,2	387,7	
ужин	Кисель из концентрата	180	0,09	0	28,3	113,6	883
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,7	0,44	10,6	54	
итого за ужин		200	1,79	0,44	38,9	167,6	
Итого за день:		1500	39,1	32,4	223,1	1355,9	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,5	4,6	20,3	136,6	199
	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	40	4,2	7,1	12,9	132,4	3
	Кофейный напиток	150	2,4	1,8	9,8	65	414
итого за завтрак		350	10,1	13,5	43,0	334	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	4,1	5	61,6	69
	Биточки мясные(говядина)	50	7,8	7,6	9,2	133	299
	Пюре из свеклы	110	1,7	3,5	10,8	81,1	342
	Кисель из сока(вишневого)	160	0,25	0,05	32,1	131,1	400
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	10	0,8	0,22	5,3	27	
итого за обед		490	12,5	15,6	67,3	457,2	
полдник	Шницель рыбный натуральный(минтай)	55	7,4	8,7	5,1	128,4	675
	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	2,45	7,4	18,3	149,2	320
	Чай с молоком	180	2,54	2	14	84,1	413
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		355	13,2	18,2	42,3	385,1	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,13	14	59,5	417
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,5	0,66	15,8	81	
итого за ужин		210	2,78	0,79	29,8	140,5	
Итого за день:		1505	39,0	48,1	192,5	1362,8	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	170	6,2	5,3	28,4	186,1	199
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30	1,9	4,1	12,9	96,6	1
	Какао с молоком	150	2,9	2,24	12,5	81,5	416
итого за завтрак		350	11,0	11,6	53,8	364,2	
завтрак2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп гороховый	150	3	3,1	10,6	82	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,1	7,8	37,3	123
	Фрикадельки мясные в соусе(говядина)	70	7,8	7,85	6,6	124,8	305
	Капуста тушеная	110	2,6	5,8	7,4	91,5	354
	Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	17,7	72	390
	Хлеб ржаной/Окский	10	0,84	0,22	5,3	27	
итого за обед		500	15,6	17,2	55,4	434,6	
полдник	Макаронны отварные с сыром	130	7,9	8,45	24,4	205,6	220
	Чай с сахаром	170	0,11	0,026	9,4	38,3	411
	Булочка к чаю	50	4,1	2,9	24,3	139,75	437
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,5	0,66	15,8	81	
итого за полдник		380	14,6	12,0	73,9	464,7	
ужин	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	
итого за ужин		170	5,87	3,91	15,84	122,05	
Итого за день:		1500	47,4	45,2	207,8	1425,8	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5,4	5,5	25,4	172,2	199
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30	1,9	4,1	12,9	96,6	1
	Кофейный напиток	150	2,4	1,8	11,4	71,5	414
итого за завтрак		350	9,7	11,4	49,7	340,3	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	150	1,65	3,3	8,1	68,3	65
	Шницель мясной(говядина)	50	7,8	7,6	9,3	133,5	299
	Гречка рассыпчатая с овощами	110	4,8	4,5	21,1	144,5	180
	Компот из сухофруктов	150	0,71	0	32,1	131,3	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,7	0,44	10,6	54	
итого за обед		490	15,8	15,9	86,1	555,0	
полдник	Фрикадельки рыбные(минтай) с соусом сметанным	70	6,2	1,6	5,3	60,4	681
	Пюре картофельное	110	2,3	3,3	14,7	97,4	339
	Напиток из плодов шиповника	170	0,27	0,12	13,2	56	417
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		360	9,5	5,1	38,1	237,2	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	180	0,28	0,05	33,4	136,7	400
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,7	0,44	10,6	54	
итого за ужин		200	1,98	0,49	44	190,7	
Итого за день:		1500	37,5	33,0	228,0	1369,2	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с соусом молочным	130	17,5	8,7	26,3	254,4	249
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30	1,91	4,1	12,9	96,6	1
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	15	97,9	416
итого за завтрак		350	23,6	15,6	59,1	472,3	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Суп-лапша домашняя	150	1,6	3,1	7,6	64,5	218
	Кнели куриные с рисом	50	9,2	8,8	2,85	127,8	329
	Картофель отварной	110	2,1	2,9	16,2	98,7	944
	Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	17,64	72	390
	Овощи свежие(огурец или помидор)	30	0,4	0,5	1,23	4,1	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	10	0,84	0,22	5,3	27	
итого за обед		510	15,0	15,7	55,7	417,5	
полдник	Каша вязкая геркулесовая	150	5,56	5,8	24,5	172,1	182
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,8	411
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Печенье	20	2,1	1,04	15,4	91,6	
итого за полдник		365	8,9	7,0	57,3	339,7	
ужин	Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	402
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,52	0,66	15,84	81	
итого за ужин		180	6,57	3,96	22,44	153,3	
Итого за день:		1505	54,5	42,6	203,5	1423,1	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке	150	3,6	5,4	34,3	200,2	548
	Батон Золотистый	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10,02	40,8	411
итого за завтрак		350	5,2	6,0	54,6	293,4	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный	150	1,4	1,8	10,7	64,2	83
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,13	7,8	37	123
	Котлета из птицы	50	8,1	7,2	8,2	130,2	322
	Макаронные изделия отварные	110	3,35	2,8	20,78	122	219
	Компот из сушеных фруктов	170	0,8	0	36,4	148,8	394
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за обед		510	16,5	12,4	94,5	556,2	
полдник	Фрикадельки рыбные(минтай)	50	5,83	0,72	3,76	45	681
	Картофель отварной	130	2,48	3,45	19,15	117	320
	Чай с молоком	150	2,12	1,67	10	63,8	413
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		340	11,2	5,9	37,8	249,2	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,13	13	55,55	417
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,6	54	
итого за ужин		200	1,98	0,57	23,6	109,55	
Итого за день:		1500	35,4	25,0	220,6	1254,4	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,8	4,85	21,58	149,1	199
	Бутерброд с сыром Российским	30	3,8	3,53	10,3	88,23	3
	Какао с молоком	170	3,3	2,53	14,2	92,45	416
итого за завтрак		350	11,9	10,9	46,1	329,78	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,6	4,1	9,4	84,52	69
	Шницель мясной(говядина)	50	7,8	7,6	9,22	132,95	299
	Рагу овощное(2-й вариант)	115	1,55	3,55	9,51	76	362
	Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,12	0,12	17,64	72	390
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	10	0,84	0,22	5,28	27	
итого за обед		485	13,7	15,7	56,0	415,9	
полдник	Вареники ленивые	135	23,53	9,1	20,32	257,4	243
	Кисель из концентрата	180	0,09	0	28,3	113,6	883
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	
итого за полдник		360	27,9	10,8	79,1	543,6	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	180	0,28	0,05	33,4	136,7	400
	Хлеб ржаной/Окский	30	2,5	0,66	15,84	81	
итого за ужин		210	2,78	0,71	49,24	217,7	
Итого за день:		1505	56,6	38,5	239,2	1547,3	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	170	5,27	5,16	22,39	157,2	179
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30	1,91	4,13	12,91	96,6	1
	Молоко кипяченое	150	4,05	3,3	6,6	72,3	402
итого за завтрак		350	11,2	12,6	41,9	326,1	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп с рыбными консервами	150	6,2	3,1	9,22	89,53	95
	Тефтели мясные(говядина) 2-й вариант с соусом сметанным	70	6,58	7,6	7,47	121,5	304
	Пюре картофельное	110	2,26	3,33	14,67	97,3	339
	Компот из сухофруктов	150	0,71	0	32,11	131,3	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	
итого за обед		500	17,3	14,2	73,3	486,5	
полдник	Омлет натуральный	130	12,4	15,4	2,3	196,4	229
	Овощи свежие(огурец или помидор)	30	0,4	0,5	1,23	4,1	
	Кофейный напиток	160	2,53	1,92	12,2	76,1	414
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35,2	
итого за полдник		335	16,5	17,9	23,1	311,8	
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,13	13	55,55	417
	Хлеб ржаной/Окский	40	3,36	0,88	21,12	108	
итого за ужин		220	3,66	1,01	34,12	163,55	
Итого за день:		1505	49,1	45,8	182,6	1334,0	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,45	5,2	25,45	170,3	199
	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	40	4,23	7,1	12,9	132,4	3
	Чай с сахаром	160	0,1	0,02	8,92	36,3	411
итого за завтрак		350	9,8	12,3	47,3	339	
завтрак2	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,9	40,3	
итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	8,9	40,3	
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,23	4,05	5,46	63,2	63
	Котлеты мясные(говядина)	50	7,8	7,6	9,2	133	299
	Рис отварной с овощами	110	2,44	3,4	23,3	133,45	334
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	17,64	72	390
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,56	54	
итого за обед		490	14,0	15,7	71,1	479,1	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,5	13,54	101,7	251
	Чай с молоком	150	2,12	1,7	11,6	70	413
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Булочка Российская	50	3,55	4,3	28,8	168	457
итого за полдник		360	10,5	9,6	58,8	363,1	
ужин	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,2	420
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,56	54	
итого за ужин		200	6,9	4,94	17,76	144,2	
Итого за день:		1500	41,6	42,9	203,8	1365,7	

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с №30

Возрастная категория:

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным	140	14,3	8,11	31,6	256,6	252
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30	1,91	4,13	12,91	96,6	1
	Кофейный напиток	180	2,8	2,2	13,8	86	414
итого за завтрак		350	19,0	14,4	58,3	439,2	
завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп гороховый	150	3	3,1	10,6	82	87
	Биточки мясные(говядина)	50	7,8	7,6	9,22	132,91	299
	Свекла ,тушеная в белом соусе	110	1,6	3,2	10,8	78,6	357
	Кисель из концентрата	150	0,07	0	23,6	94,7	883
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,56	54	
итого за обед		490	14,9	14,4	69,7	465,6	
полдник	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,4	4,62	27,87	165,8	199
	Чай с сахаром	180	0,11	0,027	10	40,8	411
	Пирожок печеный с печенью говяжьей	50	8,2	4,83	20,8	159,6	437
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,9	23,4	
итого за полдник		390	14,5	9,6	63,6	389,6	
ужин	Кисель из сока(вишневого)	150	0,28	0,05	33,4	136,7	400
	Хлеб ржаной/Окский	20	1,68	0,44	10,56	54	
итого за ужин		170	1,96	0,49	43,96	190,7	
Итого за день:		1500	50,9	39,0	245,6	1531,1	