

Муниципальное образовательное учреждение Детский сад «Улыбка» поселка имени Карла Маркса

10 –дневное меню на весенне-летний период для организации питания детей в возрасте

от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.

ДАТА 13.10.2025

День 1		Дата						от 1 года до 3 лет		День 1		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выхо д блю д а	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	№ рецептур ы		
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	54,3	2	15	0,09	4,3	0,12	39,62	2		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10		
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,04	6,87	18,344	156,24	68	180	6,06	8,23	21,99	187,48	68		
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126		
Итого по приему пищи		350	10,68	14,18	42,284	345,06		422	13,11	17,64	52,26	421,7			
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130		
Итого по приему пищи;		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	18,18	82,8			
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,74	2,12	3,21	34,35	22	50	1,22	3,53	5,34	57,25	22		
	Суп рыбный	150	1,5	0,35	11,77	56,46	42	200	2,01	0,46	15,68	75,28	42		
	Мясо отварное тушеное с картофелем по- домашнему	160	14,78	14,21	16,03	251,42	100	200	18,48	17,76	20,05	314,26	100		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508		
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11		
Итого по приему пищи;		520	18,88	16,99	54,008	445,52		670	24,09	22,16	69,91	576,68			
Полдник	Пирожок с яблоком	70	4,79	7,36	30,21	209,32	139	80	5,48	8,41	34,53	339,21	139		
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132		
Итого по приему пищи;		220	4,88	7,38	36,97	236,85		260	5,59	8,44	42,63	272,27			
Итого за день:		1240	35,19	38,7	148,41	1096,43		1532	43,69	48,42	182,98	1359,45			

День 2		Дата		от 1 года до 3 лет				День 2		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белк и	Жиры	Углев оды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	№ рецептур ы
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	10	7	0,09	4,3	0,12	39,62	10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Запеканка творожная	165	21,51	14,65	15,593	280,477	79	175	22,94	15,57	16,603	298,475	79
	Какао с молоком	150	3,15	3,46	9,81	83,86	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
Итого по приему пищи		350	26,7	21,46	36,883	452,337		402	29,46	24,38	43,683	518,265	
Завтрак 2	Флоды и ягоды свежие; Яблоко	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140
Итого по приему пищи;		95	0,38	0,38	8,55	42,75		100	0,4	0,4	9	45	
Обед	Салат из моркови с яблоком	30	0,32	0,05	2,59	12,54	38	50	0,54	0,09	4,32	20,9	38
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,9	0,99	12,25	65,94	37	200	2,55	1,31	16,33	87,92	37
	Тефтели мясо-крупяные	50	7,15	5,9	4,1	97,94	106	70	10	8,25	5,73	137,13	106
	Рагу овощное	110	2,93	3,36	13,17	95,67	57	130	3,48	3,95	15,55	113,07	57
	Кисель витаминизированный	150	0	0	0	0	118	180	0	0	0	0	118
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		520	13,38	10,57	41,47	316,64		670	18,01	13,96	54,41	418,42	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424
	Чай сладкий лимон	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,43	35,81	133
Итого по приему пищи;		235	7,21	4,9	18,64	152,33		275	7,9	5	23,82	178,21	
Итого за день:		1200	48,715	37,025	116,94	1005,857		1447	56,87	43,44	142,91	1203,895	

ДАТА 15.10.2025

День 3		Дата		от 1 года до 3 лет				День 3		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	№ рецептур ы
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,86	6,04	24,954	174,49	185.1	180	5,82	7,24	29,95	209,39	185.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126
Итого по приему пищи		335	10,5	13,35	48,894	363,31		407	12,87	16,65	60,22	449,61	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130
Итого по приему пищи;		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Томаты свежие с растительным маслом	30	1,35	2,1	5,89	46,65	25	50	2,24	3,5	9,82	77,74	25
	Щи со сметаной	150	1,23	0,71	5,39	33,61	30	180	1,48	0,87	6,46	40,33	30
	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	60	9,3	7,99	2,29	118,5	93	80	12,42	10,64	3,05	158,01	93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,42	4,23	27,95	177,21	65	130	6,41	4,99	33,04	209,43	65
	Компот из сухофруктов	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		530	18,45	15,3	59,44	454,18		660	24,07	20,36	75,12	585,27	
Полдник	Салат «Летний»	30	0,834	2,161	1,967	31,852	74	50	1,391	3,606	3,278	53,09	74
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		210	2,004	2,451	18,087	103,932		270	2,941	3,996	23,858	145,55	
Итого за день:		1240	31,704	31,251	141,57	990,422		1532	41,44	45,27	198,1	1378,57	

ДАТА 16.10.2025

День 4		Дата		от 1 года до 3 лет				День 4		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	14	50	0,4	0,05	1,25	7	14
	Омлет натуральный	130	10,57	12,38	4,2	170,92	77	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77
	Какао с молоком	150	3,15	3,46	9,81	83,86	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
Итого по приему пищи		345	16	19,22	26,24	346,98		427	19,11	23,13	33,16	424,01	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие; Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85	140	100	0,9	0,2	8,1	43	140
Итого по приему пищи;		95	0,86	0,19	7,7	40,85		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	33	50	0,71	3,05	4,18	46,92	33
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	4,51	3,24	11,41	93,55	32	200	6,03	4,32	15,22	124,74	32
	Фрикадельки из птицы	50	7,79	7,26	5,06	116,88	308	70	10,91	10,18	7,08	163,63	308
	Рис отварной	110	2,78	3,64	21,89	131,88	58	130	3,29	4,31	25,87	155,86	58
	Компот из свежих фруктов	150	0,052	0,052	7,168	21,65	124	180	0,07	0,07	8,755	28,875	124
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		520	16,642	16,292	57,398	444,85		670	22,45	22,29	73,585	587,155	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,72	7,81	25,86	206,92	136	80	8,83	8,92	29,58	236,48	136
	Молоко стерилизованное	150	4,35	4,8	7,06	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108	127
Итого по приему пищи;		240	12,07	12,61	32,91	296,92		260	14,05	14,68	38,04	344,48	
Итого за день:		1200	45,572	48,312	124,24	1129,6		1457	56,51	60,3	152,88	1398,645	

ДАТА 17.10. 2025

День 5		Дата						от 1 года до 3 лет						День 5		Дата						от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выхо д блю д а	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	№ рецептур ы										
Завтрак 1	Сыр порционный	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2										
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	6,23	18,784	151,99	33	200	6,67	8,3	25,04	202,66	33										
	Кофейный напиток на молоке	180	4,028	4,482	16,128	116,666	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126										
Итого по приему пищи		365	11,078	14,062	46,392	356,656		427	13,72	17,71	55,31	442,88											
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие; Яблоко	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140										
Итого по приему пищи;		95	0,38	0,38	8,55	42,75		180	0,9	0,18	82,8	3,6											
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,33	2,15	2,3	30,21	5	50	0,55	3,58	3,83	50,35	5										
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	4,07	3,11	6,13	69,3	28	200	5,45	4,14	8,15	92,39	28										
	Тефтели из рыбы	50	6,45	2,47	6,24	74,16	90	70	9,04	3,46	8,74	103,82	90										
	Пюре картофельное	110	2,55	3	14,68	96,57	56	130	3,01	3,54	17,34	113,81	56										
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,04	13,638	58,74	122	180	0,94	0,05	16,36	70,49	122										
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11										
Итого по приему пищи;		520	15,26	11,04	52,348	373,25		670	20,43	15,13	66,9	490,26											
Полдник	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	590	75	5,62	7,35	55,8	312,75	590										
	Кисломолочный напиток	150	4,36	1,46	8,814	70,17	120	180	5,24	1,75	10,57	84,2	120										
Итого по приему пищи;		200	8,06	6,16	45,364	273,67		255	10,86	9,1	66,37	396,95											
Итого за день:		1165	34,35	31,12	148,98	1030,48		1467	45,41	42,34	197,58	1375,09											