

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

**ДАТА 14.10.2025**

День 2		Дата		от 1 года до 3 лет				День 2		Дата				от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры		
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	10	7	0,09	4,3	0,12	39,62	10		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10		
	<b>Запеканка творожная</b>	165	21,51	14,65	15,593	280,477	79	175	22,94	15,57	16,603	298,475	79		
	<b>Какао с молоком</b>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397		
<b>Итого по приему пищи</b>		350	26,7	21,46	36,883	452,337		402	29,46	24,38	43,683	518,265			
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие; Яблоко</b>	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140		
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,38	0,38	8,55	42,75		100	0,4	0,4	9	45			
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	30	0,32	0,05	2,59	12,54	38	50	0,54	0,09	4,32	20,9	38		
	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	150	1,9	0,99	12,25	65,94	37	200	2,55	1,31	16,33	87,92	37		
	<b>Тефтели мясокрупяные</b>	50	7,15	5,9	4,1	97,94	106	70	10	8,25	5,73	137,13	106		
	<b>Rагу овощное</b>	110	2,93	3,36	13,17	95,67	57	130	3,48	3,95	15,55	113,07	57		
	<b>Кисель витаминизированный</b>	150	0	0	0	0	118	180	0	0	0	0	118		
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11		
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	13,38	10,57	41,47	316,64		670	18,01	13,96	54,41	418,42			
<b>Полдник</b>	<b>Яйца вареные</b>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424		
	<b>Чай сладкий лимон</b>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,43	35,81	133		
<b>Итого по приему пищи;</b>		235	7,21	4,9	18,64	152,33		275	7,9	5	23,82	178,21			
<b>Итого за день:</b>		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	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10	
	<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	150	4,86	6,04	24,954	174,49	185.1	180	5,82	7,24	29,95	209,39	185.1	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126	
<b>Итого по приему пищи</b>		335	10,5	13,35	48,894	363,31		407	12,87	16,65	60,22	449,61		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130	
<b>Итого по приему пищи;</b>		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	18,18	82,8		
<b>Обед</b>	<b>Томаты свежие с растительным маслом</b>	30	1,35	2,1	5,89	46,65	25	50	2,24	3,5	9,82	77,74	25	
	<b>Щи со сметаной</b>	150	1,23	0,71	5,39	33,61	30	180	1,48	0,87	6,46	40,33	30	
	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</b>	60	9,3	7,99	2,29	118,5	93	80	12,42	10,64	3,05	158,01	93	
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	110	5,42	4,23	27,95	177,21	65	130	6,41	4,99	33,04	209,43	65	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11	
<b>Итого по приему пищи;</b>		530	18,45	15,3	59,44	454,18		660	24,07	20,36	75,12	585,27		
<b>Полдник</b>	<b>Салат «Летний»</b>	30	0,834	2,161	1,967	31,852	74	50	1,391	3,606	3,278	53,09	74	
	<b>Чай с сахаром</b>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11	
<b>Итого по приему пищи;</b>		210	2,004	2,451	18,087	103,932		270	2,941	3,996	23,858	145,55		
<b>Итого за день:</b>		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	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	<b>Огурец свежий</b>	30	0,24	0,03	0,75	4,2	14	50	0,4	0,05	1,25	7	14
	<b>Омлет натуральный</b>	130	10,57	12,38	4,2	170,92	77	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77
	<b>Какао с молоком</b>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
<b>Итого по приему пищи</b>		345	16	19,22	26,24	346,98		427	19,11	23,13	33,16	424,01	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие; Апельсин</b>	95	0,86	0,19	7,7	40,85	140	100	0,9	0,2	8,1	43	140
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,86	0,19	7,7	40,85		100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы</b>	30	0,43	1,83	2,51	28,15	33	50	0,71	3,05	4,18	46,92	33
	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	150	4,51	3,24	11,41	93,55	32	200	6,03	4,32	15,22	124,74	32
	<b>Фрикадельки из птицы</b>	50	7,79	7,26	5,06	116,88	308	70	10,91	10,18	7,08	163,63	308
	<b>Рис отварной</b>	110	2,78	3,64	21,89	131,88	58	130	3,29	4,31	25,87	155,86	58
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	150	0,052	0,052	7,168	21,65	124	180	0,07	0,07	8,755	28,875	124
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	16,642	16,292	57,398	444,85		670	22,45	22,29	73,585	587,155	
<b>Полдник</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	70	7,72	7,81	25,86	206,92	136	80	8,83	8,92	29,58	236,48	136
	<b>Молоко стерилизованное</b>	150	4,35	4,8	7,06	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108	127
<b>Итого по приему пищи;</b>		240	12,07	12,61	32,91	296,92		260	14,05	14,68	38,04	344,48	
<b>Итого за день:</b>		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						Дата от 3 до 7 лет					
Прием пищи	Наименование	Выход блюд а	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	<b>Сыр порционный</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150	5,01	6,23	18,784	151,99	33	200	6,67	8,3	25,04	202,66	33
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	180	4,028	4,482	16,128	116,666	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126
<b>Итого по приему пищи</b>		365	11,078	14,062	46,392	356,656		427	13,72	17,71	55,31	442,88	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие; Яблоко</b>	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,38	0,38	8,55	42,75		180	0,9	0,18	82,8	3,6	
<b>Обед</b>	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b>	30	0,33	2,15	2,3	30,21	5	50	0,55	3,58	3,83	50,35	5
	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	150	4,07	3,11	6,13	69,3	28	200	5,45	4,14	8,15	92,39	28
	<b>Тефтели из рыбы</b>	50	6,45	2,47	6,24	74,16	90	70	9,04	3,46	8,74	103,82	90
	<b>Пюре картофельное</b>	110	2,55	3	14,68	96,57	56	130	3,01	3,54	17,34	113,81	56
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,78	0,04	13,638	58,74	122	180	0,94	0,05	16,36	70,49	122
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	15,26	11,04	52,348	373,25		670	20,43	15,13	66,9	490,26	
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	50	3,7	4,7	36,55	203,5	590	75	5,62	7,35	55,8	312,75	590
	<b>Кисломолочный напиток</b>	150	4,36	1,46	8,814	70,17	120	180	5,24	1,75	10,57	84,2	120
<b>Итого по приему пищи;</b>		200	8,06	6,16	45,364	273,67		255	10,86	9,1	66,37	396,95	
<b>Итого за день:</b>		1165	34,35	31,12	148,98	1030,48		1467	45,41	42,34	197,58	1375,09	