

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

10 –дневное меню на осенне - зимний период для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.

ДАТА 22.12.2025

День 1 от 1 года до 3 лет								День 1 от 3 до 7 лет					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность(ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность(ккал)	№ рецептуры
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 рисовая молочная жидкая	150	4,57	6,79	22,18	168,25	70	180	5,5	8,14	26,59	201,91	70
	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	13,15	14,87	43,47	366,11		422	12,02	16,95	53,67	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	82,8	3,6	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,67	1,25	2,26	22,85	34	50	1,12	2,07	3,76	38,08	34
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,27	2,44	26,19	143,65	205	130	5,06	2,88	30,95	169,76	205
	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;		530	16,62	12,66	54,05	396,82		660	21,6	2,48	28,07	147,44	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,5	2,03	27,45	145,99	540	80	5,13	2,33	31,36	166,85	540
	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,36	1,46	8,814	70,17	120	180	5,24	1,75	10,57	84,2	120
Итого по приему пищи;		220	8,86	3,49	36,264	216,16		260	10,37	4,08	41,93	251,05	
Итого за день:		1250	35,99	29,9	148,93 4	1022,09		1522	44,89	23,69	141,85	902,99	



ДАТА 23.12.2025

День 2								от 1 года до 3 лет						День 2								от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры							Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (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						
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	14							50	0,04	0,05	1,26	7	14						
	Омлет натуральный	130	10,57	12,38	4,2	170,92	77							150	12,19	14,27	4,83	197,22	77						
	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	16,47	23,89	28,94	401,84								427	19,64	23,73	36,35	444,44							
Завтрак 2	Плоды свежие; Мандарин	95	0,76	0,285	7,695	38	140							100	0,8	0,3	8,1	40	140						
Итого по приему пищи;		95	0,76	0,285	7,695	38								100	0,8	0,3	8,1	40							
Обед	Салат витаминный с раст маслом	30	0,33	2,15	2,3	30,21	5							50	0,55	3,58	3,83	50,35	5						
	Суп гороховый	150	4,32	0,46	13,51	75,75	35							200	5,77	0,62	18,01	101	35						
	Тефтеля 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	96,29	56							130	3,01	3,54	17,34	113,81	56						
	Компот из св фруктов	150	0,052	0,052	1,168	29,84	124							180	0,07	0,07	8,755	36,605	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	14,782	8,402	53,258	350,8								670	19,88	11,63	69,155	464,985							
Полдник	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	590							75	5,62	7,35	55,8	312,75	590						
	Молоко стерилизованное	150	4,35	4,8	7,05	90	127							180	5,22	5,76	8,46	108	127						
Итого по приему пищи;		200	8,05	9,5	43,6	293,5								255	10,84	13,11	64,26	420,75							
Итого за день:		1165	40,727	41,887	145,74 8	1130,69								1452	51,86	48,57	190,76 5	1419,18							



ДАТА 24.11.2025

День 3		от 1 года до 3 лет						День 2		от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен(кка)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Сыр Российский	15	0,06	3,08	0,08	28,3	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 из овсяных хлопьев мол жидкая	150	5,16	7,3	19,13	163,72	67	180	6,2	8,76	22,94	196,47	67
	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	10,35	14,11	40,42	335,58		422	12,72	17,57	50,02	416,26	
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;		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,83	32,23	15	50	0,6	3,55	4,71	53,71	15
	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,51	0,84	9,44	56,33	29	180	3,01	1	11,32	67,59	29
	Фрикадельки мясные	50	8,36	6,86	2,66	106,58	107	70	11,72	9,61	3,72	149,21	107
	Рис отварной	110	3,01	4,06	24,55	147,01	315	130	3,56	4,81	29,01	173,73	315
	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;		520	15,39	14,16	57,4	420,36		650	20,41	19,33	71,51	544	
Полдник	Салат «Степной» из разных овощей	30	0,41	1,19	2,19	21,26	685	50	0,7	1,96	3,65	35,43	685
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
Итого по приему пищи;		210	2,48	1,48	20,35	108,49		270	3,45	2,35	26,95	148,09	
Итого за день:		1175	28,98	30,035	125,86 5	902,43		1442	37,38	39,55	156,58	1148,35	



ДАТА 25.12.2025

День 4								от 1 года до 3 лет						День 4								от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен(ккал)	№ рецепту ры							Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценн (ккал)	№ рецептуры						
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						
	Запеканка творожная со сметаной	165	23,32	16,03	20,13	317,31	80							175	24,74	16,94	21,33	335,96	80						
	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		350	25,45	19,4	38,37	432,84								402	27,58	21,63	44,75	488,24							
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								100	0,4	0,4	9	45							
Обед	Салат картофельный с кукурузой морковью	30	0,46	1,88	2,73	29,77	39							50	0,77	3,12	4,55	49,62	39						
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,9	0,99	12,25	65,94	37							200	2,55	1,31	16,33	87,92	37						
	Фрикадельки из птицы	50	7,79	7,26	5,06	116,88	308							70	10,91	10,18	7,08	163,63	308						
	Рагу овощное	110	2,93	3,36	13,17	95,67	57							130	3,48	3,95	15,55	113,07	57						
	Компот из св 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	14,212	13,812	49,738	382,65								670	19,22	18,99	64,745	510,245							
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 с лимоном	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133							180	0,18	0,04	8,34	35,81	133						
	Сыр порционный	15	0,6	3,08	0,08	28,3	27							15	0,09	4,3	0,12	39,62	27						
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10							40	2,64	0,36	15,2	79,6	10						
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	47,252	38,492	115,29 8	1010,57								1447	55,1	46,02	142,31 5	1221,7							



ДАТА 26.12.2025

День 5		Дата						от 1 года до 3 лет		День 5		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценн(ккал)	№ рецептур ы		
Завтрак 1	Масло сливочное	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	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	82,8	3,6			
Обед	Салат из капусты и моркови с раст маслом	30	0,49	2,12	1,46	27,28	11	50	0,82	3,55	2,43	45,46	11		
	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	18,14	14,87	58,798	443,17		650	23,69	22,18	67	564,89			
Полдник	Булочка домашняя	70	5,63	7,27	40,51	249,66	564	80	6,44	8,31	46,21	285,17	564		
	Молоко стерилизованное	150	4,35	4,8	7,05	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108	127		
Итого по приему пищи;		260	11,66	14,07	54,67	393,17		220	9,98	12,07	47,56	339,66			
Итого за день:		1255	39,948	41,152	167,9	1208,49		1517	49,97	54,14	195,16	1483,73			

