

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

М.П. Захарова
10.05.2025

УТВЕРЖДАЮ
МАУ "Комбинат питания"

Директор

Т.П.Захарова

(дата)



**Примерное 10-Дневное цикличное меню для воспитанников
детского сада с 1 до 3 лет (завтрак, завтрак 2, обед, полдник) с 12
часовым пребыванием на 2025 год.**

Меню составлено на основании сборников рецептов:

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2012.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Составитель технолог

Оскирко

Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	150	4	5	21	148	175,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	160	5	5	15	125	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 1	40	7	5	10	122	3,01
	Итого за Завтрак	350	16	15	46	395	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	150	3	7	6	101	67
	Котлеты особые с маслом сливочным 2	60	9	10	9	212	269
	Каша гречневая рассыпчатая 1	110	6	6	27	184	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	150			10	41	376
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
	Итого за Обед	505	20	23	64	599	
Полдник	Макароны отварные с сыром 2	100	6	5	22	156	206,01
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
	Итого за Полдник	280	8	5	44	255	
Итого за день		1 235	45	43	172	1325	

(лист 2)

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	150	9	11	36	279	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	160	3	3	14	97	395
	Бутерброд с маслом сливочным 1	40	7	5	10	122	3,01
	Итого за Завтрак	350	19	19	60	498	
Завтрак 2	Йогурт питьевой 2	100	5	3	9	87	431,01
	Итого за Завтрак 2	100	5	3	9	87	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	150	3	7	6	101	57
	Биточки из свинины 2	60	9	21	11	270	282,01
	Капуста тушеная 2	110	3	3	12	79	132
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 2	150			17	72	375
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
	Итого за Обед	505	17	31	58	583	
Полдник	Суп молочный с изделиями макаронными 2	100	3	3	13	77	93
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	40	1	3	15	86	474
	Чай с молоком с сахаром 2	150	1	1	8	48	302
	Итого за Полдник	290	5	7	36	211	
Итого за день		1 245	46	60	163	1379	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 2	150	22	16	29	352	237
	Чай с молоком с сахаром 2	160	1	1	9	51	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	45	6	4	8	100	3,02
Итого за Завтрак		355	29	21	46	503	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	150	4	2	13	84	82
	Плов из птицы 2	150	21	7	27	252	304
	Компот из смеси сухофруктов 2	150			10	41	376
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
Итого за Обед		485	27	9	62	438	
Полдник							
	Рагу овощное 2	100	1	3	8	54	344
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Полдник		280	3	3	30	153	
Итого за день		1 220	60	33	156	1170	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным 2	150	7	8	29	212	185,11
	Кофейный напиток с молоком 2	160	3	3	14	97	395
	Бутерброд с маслом сливочным 1	40	7	5	10	122	3,01
Итого за Завтрак		350	17	16	53	431	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и мясом 2	150	5	8	12	137	81
	Суфле запеченное из рыбы 2	60	8	5	3	85	268,01
	Пюре картофельное 2	110	2	4	16	111	321
	Компот из свежих яблок 2	150			18	74	372
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
Итого за Обед		505	17	17	61	468	
Полдник							
	Капуста тушеная 2	90	2	3	10	65	132
	Пряники 2	20	17			67	581
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник		290	21	4	33	240	
Итого за день		1 245	56	37	165	1215	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным 2	150	6	7	26	194	185,04
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	160	5	5	15	125	382,01
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	45	6	4	8	100	3,02
	Итого за Завтрак	355	17	16	49	419	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Уха с крупой и рыбой 2	150	4	2	9	67	158
	Птица, тушенная в соусе с овощами 2	150	10	2	15	98	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	150			10	41	376
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
	Итого за Обед	485	16	4	46	267	
Полдник	Печенье 2	10	2		12	60	475
	Омлет с рисом, запеченный 2	80	7	12	17	203	221,01
	Яблоки 2	95			1	5	500,01
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник	365	11	13	53	376		
Итого за день		1 305	45	33	166	1138	

(лист 6)

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	150	9	11	36	279	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	160	3	3	14	97	395
	Бутерброд с маслом сливочным 1	40	7	5	10	122	3,01
Итого за Завтрак		350	19	19	60	498	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 2	150	4	5	10	100	87
	Биточки из свинины 2	60	9	21	11	270	282,01
	Макаронные изделия отварные 2	110	4	4	26	154	317,01
	Компот из смеси сухофруктов 2	150			10	41	376
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
Итого за Обед		505	19	30	69	626	
Полдник							
	Омлет натуральный, запеченный 2	65	6	9	1	108	215
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
	Пряники 2	20	17			67	581
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник		265	25	10	24	283	
Итого за день		1 220	64	59	171	1483	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 2	150	5	7	26	194	185,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	160	5	5	15	125	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 1	40	7	5	10	122	3,01
Итого за Завтрак		350	17	17	51	441	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	150	3	7	6	101	67
	Тефтели из говядины с соусом 2	60	5	6	6	129	286
	Капуста тушеная 2	110	3	3	12	79	132
	Компот из свежих яблок 2	150			18	74	372
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
Итого за Обед		505	13	16	54	444	
Полдник							
	Макароны отварные с сыром 2	100	6	5	22	156	206,01
	Чай с молоком с сахаром 2	150	1	1	8	48	302
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник		280	9	7	46	284	
Итого за день		1 235	40	40	169	1245	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным 2	150	6	7	19	165	168,02
		Чай с молоком с сахаром 2	160	1	1	9	51	302
		Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	45	6	4	8	100	3,02
Итого за Завтрак			355	13	12	36	316	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2			100	1		18	76	
Обед								
		Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	150	4	2	13	84	82
		Пюре картофельное 2	110	2	4	16	111	321
		Птица отварная 2	60	17	1		74	300
		Компот из смеси сухофруктов 2	150			10	41	376
		Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
Итого за Обед			505	25	7	51	371	
Полдник								
		Чай с сахаром 2	150			7	28	392
		Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 2	50					
Итого за Полдник			200			7	28	
Итого за день			1 160	39	19	112	791	

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	150	4	5	21	148	175,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	160	5	5	15	125	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 1	40	7	5	10	122	3,01
	Итого за Завтрак	350	16	15	46	395	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 2	150	3	7	14	113	76
	Котлеты или биточки рыбные 2	60	9	4	9	100	91
	Рис отварной 2	110	3	5	34	195	304,01
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 2	150			17	72	375
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
	Итого за Обед	505	17	16	86	541	
Полдник	Рагу овощное 2	100	1	3	8	54	344
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
	Печенье 2	10	2		12	60	475
	Хлеб пшеничный 30 2	30	2	1	16	80	299,03
Итого за Полдник		290	5	4	43	222	
Итого за день		1 245	39	35	193	1234	

(лист 10)

Рацион: Д/сад № 7 (Ушакова, 8) 1-3 лет (12 часов)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными 2	150	4	4	19	116	93
	Кофейный напиток с молоком 2	160	3	3	14	97	395
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	45	6	4	8	100	3,02
	Итого за Завтрак	355	13	11	41	313	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
	Итого за Завтрак 2	100	1		18	76	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	150	3	7	6	101	57
	Биточки из свинины 2	60	9	21	11	270	282,01
	Каша гречневая рассыпчатая 1	110	6	6	27	184	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	150			10	41	376
	Хлеб ржаной 50 2	35	2		12	61	299,02
	Итого за Обед	505	20	34	66	657	
Полдник	Печенье 2	10	2		12	60	475
	Яблоки 2	95			1	5	500,01
	Чай с сахаром 2	150			7	28	392
Итого за Полдник		255	2		20	93	
Итого за день		1 215	36	45	145	1139	

Итого за период	12 325	470	404	1612	12119	
Среднее значение за период		47	40,4	161,2	1211,9	

Составил _____ Оскирко Е.А.

Утвердил _____