

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ Первомайский д\с №3 «Утро» (с 1 года до 3 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ Первомайский д\с №3 «Утро»



2025г-2026г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 1 года до 3 лет

он: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

им пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	40	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
	Итого за Завтрак	370	6,53	7,27	44,32	269,34		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	20,81	13,95	101,45	614,09		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 295	38,87	30,47	209,22	1264,76		250-00

он: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

им пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	10,51	10,84	43,18	315,14		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	80	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		635	21,26	21,48	82,72	613,75		
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		200	4,5	5,05	52,35	271,83		
Итого за день		1 299	36,67	37,77	188,05	1268,22		250-00

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		364	9,66	12,8	51,06	363,05	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		615	15,21	13,88	91,7	556,23	
Полдник	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
		230	2,55	3,95	37,02	193,89	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 359	28,17	30,78	194,93	1176,5	

(лист 4)

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
		370	8,36	7,08	35,94	243,33	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		580	18,33	8,57	81,88	503,82	
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	70	10,9	7,39	6,65	136,5	245
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
		220	15,47	11,46	14,21	221,5	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 270	42,56	27,51	141,83	1036,15	

Питание: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	195	0,12	0,02	10,1	40,58	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		374	10,33	12,11	33,92	288		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты,биточки,шницели рубленные.	60	6,64	19,55	9,42	240	299	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	35	0,82	1,61	4,32	35,04	55	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		595	18,2	27,65	86,83	672,35		
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Ряженка кисло-молочный напиток.	150	4,35	3,75	6,3	93	386	
Итого за Полдник		200	5,75	5,4	44,95	270		
Итого за день		1 319	35,03	45,31	180,85	1293,68		250-00

он: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	364	6,9	7,67	36,82	246,03	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
	Итого за Обед	615	14,42	12,13	107,92	598,26	
Полдник	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за Полдник	230	6,16	7,12	43,38	263	
Итого за день		1 309	27,88	27,32	197,92	1174,79	250-00

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2			День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки	Жиры	Углеводы		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13			108,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36			91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86			70,14	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	4	0,03	2,9	0,05			26,4	6	
	Масло сливочное(порциями)	364	9,56	9,52	42,4			296,44		
Итого за Завтрак										
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15			63,33	418	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15			63,33		
Итого за Завтрак 2										
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85			85,86	65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88			127,22	319	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06			18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99			101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24			46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4			45,98	527	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)									
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	575	17,68	8,46	61,42			425,83		
Итого за Обед										
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29			148,2	251	
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09			4,05	540	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15			63,33	418	
	Сок в ассортименте	215	11,34	7,76	25,53			215,58		
Итого за Полдник		1 304	39,33	25,89	144,5			1001,18		
Итого за день										

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2			День: среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки	Жиры	Углеводы		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76			106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46			37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86			70,14	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	4	0,03	2,9	0,05			26,4	6	
	Масло сливочное(порциями)	364	6,63	7,09	37,13			241,08		
Итого за Завтрак										
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8			67,5	386	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8			67,5		
Итого за Завтрак 2										
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34			75,42	88	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	9,4	5,47	1,94			95	266	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64			189,97	171	
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03			30,07	21	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99			101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24			46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4			45,98	527	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)									
Итого за Обед		615	20,57	15,72	88,58			584,9		
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65			177	330	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46			37,89	410	
	Чай с сахаром (№410)	230	1,46	1,67	48,11			214,89		
Итого за Полдник		1 309	29,06	24,88	183,62			1108,37		
Итого за день										

ион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	370	11,95	12,85	51,01	372,65		
Полдник 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Полдник 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	595	20,66	20,2	69,37	550,1		
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
Итого за Полдник		200	8,32	8,97	44,76	293,5		
Итого за день		1 315	41,68	42,17	180,29	1279,58		250-00

ион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	6,9	7,09	37,2	243,75		
Полдник 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Полдник 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		595	19,25	9,42	102,62	571,81		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 259	37,33	26,01	197,92	1201,06		250-00

Итого за период	13 038	356,58	318,11	1819,13	11804,29	
Среднее значение за период		35,7	31,8	181,9	1180,4	

Составил

Администратор

Утвердил



Должность

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью (4) листов

ИИ

Подпись *М.И. Шоповалов*