

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «2-Имангуловский
детский сад»
А.И. Абушахмина
Приказ № 8 от 03 марта 2025 г.



**Примерное десятидневное меню МБДОУ «2-Имангуловский
детский сад» от 1 до 3 лет
Сезон: весна-лето**

№ реп.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: от 1 года до 3 лет	Масса порции(г) Масса порции(г)	Пищевые вещества (г) Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал) Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,3	70,5	0,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	11,42	10,45	49,16	341,5	1,57
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
28	Салат из свеклы с яблоком	40	0,4	2,4	4,4	42	2,3

130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,9	1,8	11,8	71,3	3,9
377	Пюре картофельное	120	2,5	4,8	7,3	81,6	3
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	610	17,94	18,04	65,02	501,6	9,5
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	335	4,17	1,89	56,73	243,8	7,5
	Всего, за день	1475	34,43	30,56	189,09	1164,3	25,17

№ реп.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины
	Возрастная категория: с1 года до 3 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						

212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	150	1,1	1	8,7	48	0,02
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	10,28	15,45	50,59	386,19	0,56
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
14	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,7	26	1,4
117	Суп из овощей	180	1,2	3,3	6,4	60	3,4
375	Плов из отварной птицы	150	15,1	16,9	19,5	219,4	0,8
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	20,84	23,31	68,72	502,7	5,75
	Полдник						
285	Пудинг творожный запеченый	100	1,8	4,9	17,7	184,5	0,2
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
		345	2,2	5,3	39,4	276,3	6,8

№ реп.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет		белки	жиры	углеводы	Ккал	
	Прием пищи, наименование блюда						С
	Завтрак						
229	Каша манная молочная жидкая с изюмом	150	4,8	5	33,8	199,5	0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	10,07	8,55	58,96	355,3	0,07
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
129	Суп- лапша домашняя	180	4,9	4,6	16,6	127,3	0,3
258	Макароны отварные с овощами	120	4	2,7	20,7	124,8	2,5
302	Кнели рыбные припущенные	60	7,4	0,6	1,9	43,2	0,2
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0

1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Итого ккал на обед	610	20,84	11,04	79,52	509,4	7,8
	Полдник						
544	Пряник(печенье)	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
470	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,7	6	75,75	1,1
	Всего, ккал за полдник	305	8,8	8,3	43,8	285,55	7,7
	Всего, за день	1445	40,61	28,07	200,46	1227,65	22,17

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория:с 1 года до 3 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,5	16,9	129,4	0,8
464	Кофейный напиток	150	1,1	0,9	8,5	47,3	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	380	9,08	13,05	43,69	334,29	1

	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	40	0,3	0,04	0,7	4,4	1,4
98	Свекольник	180	1,5	3,4	7,7	67,5	5,85
377	Пюре картофельное	120	2,5	4,8	7,3	81,6	3
54-5м	Котлета из курицы	50	9,53	2,15	6,7	84,3	0,3
54- 3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	0
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	620	18,33	11,51	63,6	436,3	10,55
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8,6	9,6	2,1	130,7	0,3
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,1	45,7	0
	Всего, ккал за полдник	270	10,4	9,87	26,3	239,4	0,45
	Всего, за день	1450	38,71	34,61	151,77	1087,39	18,6

№ реп.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,1	15,4	126,6	0,4
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	10,02	8,52	41,06	283,9	1,17
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,5	3,3	39,2	3,5
114	Суп картофельный с бобовыми	180	1,6	2,5	7,9	60,1	5,8
329	Бигус	150	16,1	16,2	3,7	225	11,5
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	22,74	21,91	57,02	521,6	20,95

	Полдник						
58	Гренка молочная	55	4,38	4,5	17,74	124	0,1
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
	Всего, ккал за полдник	300	4,78	4,9	39,44	215,8	6,7
	Всего, за день	1410	38,44	35,51	155,7	1098,7	35,42

№ реп.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,5	5,9	27,9	190,7	1,02
464	Кофейный напиток	150	1,1	0,9	8,5	47,3	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	10,48	14,45	54,69	395,59	1,22
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6

	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,4	1,4	29,6	9
104	Щи из свежей капусты	180	11,34	3,2	4,2	50,4	8,6
328	Каша ячневая	150	15,2	16	9,5	243,4	2,6
487	Гуляш из говядины	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Компот из яблок и лимона	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	30,98	22,34	52,82	502,7	22,6
	Полдник						
230	запеканка творожная	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	60
	Всего, ккал.за полдник	250	11,3	9,7	28,2	250,5	61,1
	Всего, за день	1360	53,66	46,67	153,89	1226,19	91,52

№ реп.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,3	70,5	0,5

1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	11,42	10,45	49,16	341,5	1,57
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
148	Овощи свежие (порциями)огурцы	40	0,3	0,04	0,7	4,4	1,4
100	Расольник ленинградский	180	1,4	3,7	9,5	76,5	5
376	Рагу из птицы	150	14,1	17,5	11,9	261,4	7,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	19,64	21,88	61,52	526,6	13,8
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	305	4,8	7,2	47,8	275,8	9
	Всего, за день	1415	36,76	39,71	176,66	1221,3	30,97

№ реп.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: с 1 года до3 лет		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,1
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	13,13	12,45	64,69	425,09	0,1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
28	Салат из свеклы с яблоком	40	0,4	2,4	4,4	42	2,3
129	Суп- лапша домашняя	180	4,9	4,6	16,6	127,3	0,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,4	7,8	138,8	0	0
54-4м	Котлета из говядины	50	9,12	8,69	8,21	147,7	0,1
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	0
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15

1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	620	23,72	24,68	211,91	528,5	2,85
	Полдник						
247	Рыба, тушенная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,22	13,75	58,5	60
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
	Всего, ккал за полдник	340	9,7	4,39	67,47	241,98	69,77

№ реп.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: с 1 года до 3 лет						
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,1	15,4	126,6	0,4
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	10,02	8,52	41,06	283,9	1,17
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6

	Обед						
47	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
106	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,1	3,2	3	45,7	3,2
388	Пюре гороховое	120	13,2	0,9	23,7	156,1	0
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
422	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9	0,8
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	640	28,74	16,44	71,02	555,2	9,1
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
470	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,7	6	75,75	1,1
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
	Итого за полдник	305	8,8	8,3	43,8	285,55	7,7
	Всего, за день	1475	48,46	33,44	174,06	1202,05	24,57

№ реп.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: с 1 года до 3 года				

	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	12,9	14,5	3,2	196,1	0,46
460	Чай с молоком	150	1,1	1	8,7	48	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	16,88	23,15	30,19	401,69	0,66
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,5	3,3	39,2	3,5
126	Суп с крупой и томатом	180	2,3	3,7	10,9	86,6	0,5
330	Плов из отварной говядитны	150	10,8	11,16	25,3	244,8	0,1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
	Всего, ккал на обед	580	18	18,01	76,56	545,85	4,1
	Полдник						
208	Макароны,запеченные с яйцом	100	4,02	4,6	15,3	123,3	0,2
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	345	4,62	5,1	35,3	210,1	9,2

	Всего, за день	1455	40,4	46,44	160,23	1235,04	20,56
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		41,05	39,3	171,1	1174,68	32,08
	Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %		13,97%	30,11%	58,20%		

Источник : Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.