

Утверждаю

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

 Н.Н.Николаенко

« 26 » 11 20 25 г.

приказ от № 184 от « 26 » 11 20 25 г.

Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
(сезон зима-весна)

Десятидневное цикличное
меню для детей в возрасте
1 год 3 месяца-3 года
с 10,5 часовым пребыванием
в детском саду

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №2
«Ивушка»

Н.Н.Николаенко
Приказ № 18 от «26» 11 2025 г.

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,16	7,3	28,88	198,4	181
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			8,41	9,93	56,39	349,4	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп с крупой перловой	150	1,5	1,67	10,2	61,9	80
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,64	121,9	314
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			19,67	16,76	71,98	518,71	
Полдник	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			7,35	11,25	18,95	206,8	
Итого за первый день			36,93	38,44	168,32	1169,91	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,66	15,13	145,3	206
	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			10,51	11,66	38,22	301,1	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
	Печенье	25	1,7	4,6	16,35	112,7	-
Итого II завтрак:			2,45	4,6	31,5	176,69	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	45
	Суп с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Тефтели рыбные тушеные	85	10,93	4,47	11,73	127,5	261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			20,88	14,61	78,81	528,47	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,53	6,26	33,34	230,85	458
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			12,18	8,59	44,65	307,85	
Итого за второй день			46,02	39,46	193,18	1314,11	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106	94
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого завтрак:			9,22	7,12	41,97	269	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5,08	50,8	67
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
Итого обед:			20,71	18,69	77,51	562,26	
Полдник	Огурцы соленные	40	-	-	1,2	4,8	-
	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	465
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			8,07	6,7	22,16	180,8	
Итого за третий день			38,4	32,91	151,44	1056,06	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	5,22	7,84	28	204,28	182
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого завтрак:			6,86	8,15	51,19	306,28	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого П завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	34
	Суп с рисом	150	1,18	1,64	8,74	54,45	80
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Печень тушеная в соусе	135	17,29	12,19	6	222,75	261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			25,25	20,02	71,94	590,24	
Полдник	Пудинг из творога с молочным соусом	65	7,57	5,38	12,17	127	235
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого полдник:			7,64	5,39	19,27	156	
Итого за четвертый день			40,5	33,56	157,55	1116,51	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	3,64	7,65	23,87	179,28	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			7,56	9,85	44,16	296,28	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	57
	Рыба запеченная с картофелем	100	6,75	4,64	6,78	80	250
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			11,73	8,15	56,12	330,25	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого полдник:			7,89	10,32	33,87	260	
Итого за пятый день			27,58	28,72	143,95	930,53	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	5,58	9,16	24,47	203,57	182
	Хлеб с повидлом	30	1,6	0,3	16,2	74	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого завтрак:			7,22	9,47	47,66	305,57	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	81
	Макаронные изделия отварные	120	3,41	3,61	21,15	134,76	317
	Биточки рубленые из птицы	110	12,21	11,38	8,09	184	306
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			23,14	20,79	83,02	617,62	
Полдник	Запеканка из творога	60	10,6	7,2	11,02	152,4	237
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			13,25	9,53	22,33	229,4	
Итого за шестой день			44,01	40,19	162,81	1196,59	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,41	116,4	314
	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			7,98	9	39,5	272,2	
II завтрак	Йогурт с наполнителем	100	2,9	2,5	14,3	91	-
	Печенье	20	8	8	73	80	-
Итого II завтрак:			10,9	10,5	87,3	171	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп с рисом	150	1,18	1,64	8,74	54,45	80
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Шницель рыбный натуральный	80	11,22	3,35	7,3	103,75	258
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			16,94	9,31	61,5	398,2	
Полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	34
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			7,36	6,48	20,2	168,84	
Итого за седьмой день			43,18	35,29	208,5	1010,24	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	5,22	7,84	28	204,28	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	10	2,32	2,95	-	36	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого завтрак:			9,16	11	44,65	315,28	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,6	22
	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,3	86
	Голубцы с мясом и рисом в сметанно-томатном соусе	135	10,13	6,38	15,02	158	297
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			15,88	12,07	66,09	437,85	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,9	3,12	28,97	155,8	454
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			5,55	5,45	40,28	232,8	
Итого за восьмой день			30,99	28,92	160,82	1029,93	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,41	116,4	314
	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			7,98	9	39,5	272,2	
II завтрак	Йогурт с наполнителем	100	2,9	2,5	14,3	91	-
	Печенье	20	8	8	73	80	-
Итого II завтрак:			10,9	10,5	87,3	171	
Обед	Огурцы соленные	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп с рисом	150	1,18	1,64	8,74	54,45	80
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Шницель рыбный натуральный	80	11,22	3,35	7,3	103,75	258
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			16,94	9,31	61,5	398,2	
Полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	34
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			7,36	6,48	20,2	168,84	
Итого за седьмой день			43,18	35,29	208,5	1010,24	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,24	4,28	23,15	144,37	185
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого завтрак:			7,97	7,2	45,77	280,37	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого П завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	57
	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,99	103,08	344
	Биточки рыбные запеченные	80	10,02	3,52	7,48	101,25	255
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
Итого обед:			17,9	14,61	72,78	495,29	
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	90	12,33	10,92	12,75	199	230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			12,37	10,93	19,74	227	
Итого за девятый день			38,99	32,74	153,44	1066,65	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	3,64	7,65	23,87	179,28	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого завтрак:			5,26	7,86	40,52	254,28	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Огурцы соленые	40	-	-	1,2	4,8	-
	Суп с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Капуста тушеная	120	2,21	3,86	8,62	90,12	336
	Котлета рубленая из птицы	65	11,66	2,75	9,98	111	305
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			21,05	10,33	70,08	470,72	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
Итого полдник:			8,25	6,81	33,23	227	
Итого за десятый день			34,96	25,4	153,63	996	
Итого за период			342,43	338,17	1503,42	10699,55	
Среднее значение			34,2	33,8	150,3	1069,9	