

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Кизиловская
начальная школа детский сад «Росинка»



Т.С.Корнейчук

«01» октября 2025 г.

ОСНОВНОЕ

***Циклическое 10-дневное меню горячее питание
на зимне-весенний период для организации питания
детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет, муниципальное
бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»,
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов***

Меню приготавливаемых блюд

период: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: понедельник

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	150	6	10	25	208	182
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1	1	11	59	379
	Итого за завтрак		9	18	48	383	
Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386	
Итого за 2-ой завтрак		6	5	8	101		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	4	9	74	82
	Печень по-строгановски	50	7	4	2	74	255
	Картофельное пюре с маслом.	100	2	6	13	121	128
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	71
	Хлеб пшеничный	20	1		9	63	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Сок	150	1		2	14	389
	Итого за обед		15	15	36	457	
Омлет натуральный	70	7	13	1	147	210	
Овощи консервированные	40	1		1	14		
Хлеб пшеничный	20	1		9	63	0,1	
Чай с лимоном	150	1		6	24	377	
Фрукты или ягоды свежие	50	1		6	28	338	
Итого за полдник		11	13	23	276		
Итого за день		41	51	115	1217		

(лист 2)

период: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: вторник

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	150	4	8	24	184	182
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	1
	Чай с лимоном	150	1		6	24	377
	Итого за завтрак		7	15	42	324	
Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386	
Итого за 2-ой завтрак		6	5	8	101		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1	2	3	30	88
	Жаркое по-домашнему	150	14	6	13	164	259
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	71
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	180			10	39	349
	Итого за обед		20	10	40	438	
Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком, или сметаной, или джемом, или повидлом)	80	4	3	10	78	222	
Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	385	
Фрукты или ягоды свежие	50	1		6	28	338	
Итого за полдник		9	8	23	196		
Итого за день		42	38	113	1059		

Итого за период
Среднее значение за пер

Составил _____

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ре
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы с маслом	150	6	9	28	219	
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	
	Какао с молоком	150	1	1	9	57	
Итого за Завтрак			9	17	49	392	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	
Итого за 2-ой завтрак			6	5	8	101	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	2	2	6	48	
	Птица тушенные в соусе	50	6	6		80	
	Каша рассыпчатая с маслом	100	9	10	41	290	
	Овощи натуральные свежие. (Лето)	30				3	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	
	Напиток из плодов шиповника	150	1		22	102	
Итого за Обед			23	20	82	721	
Полдник	Пирог открытый	60	8	5	46	264	
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	1	1	18	75	
	Плоды или ягоды свежие	95	1		12	53	
Итого за Полдник			10	6	76	392	
Итого за день			48	48	215	1606	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ре
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5	8	25	194	
	Бутерброды с сыром	40	5	7	12	128	
	Чай с лимоном	150	1		6	24	
Итого за Завтрак			11	15	43	346	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	
Итого за 2-ой завтрак			6	5	8	101	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1	4	10	81	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8	4	4	91	
	Картофель отварной	100	2	4	16	109	
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	
Компот из свежих плодов	150			10	43		
Итого за Обед			16	14	54	529	
Полдник	Гренки сладкие	50	4	5	25	157	
	Какао с молоком	150	1	1	9	57	
	Плоды или ягоды свежие	50	1		6	28	
Итого за Полдник			6	6	40	242	
Итого за день			39	40	145	1218	

: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: пятница

Категория	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150	7	10	27	227	183
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1	1	11	59	379
Завтрак			10	18	50	402	
Завтрак	Сок	100	1		1	9	389
2-ой завтрак			1		1	9	
Обед	Суп картофельный с крупой.	150	1	1	6	38	101
	Тефтели 1-й вариант	60	5	6	5	98	278
	Макаронные изделия отварные с маслом	100		4		34	203
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	71
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Компот из черной смородины	150			11	46	345
	Обед			11	13	36	421
Полдник	Кондитерские изделия	30	6	9	56	327	
	Напиток кисломолочный	150	9	8	12	152	386
	Плоды или ягоды свежие	95	1		12	53	338
Полдник			16	17	80	532	
день			38	48	167	1364	

(лист 6)

: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Категория	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	16	17	41	401	204
	Кондитерские изделия	20	4	6	37	218	
	Какао с молоком	150	1	1	9	57	382
Завтрак			21	24	87	676	
Завтрак	Напиток кисломолочный	50	3	3	4	51	386
2-ой завтрак			3	3	4	51	
Обед	Суп из овощей	150	1	2	3	32	99
	Гуляш	60	10	6	2	101	260
	Каша рассыпчатая с маслом	100	10	8	42	272	171
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	71
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Компот из свежих плодов	150			10	43	342
	Обед			26	18	71	653
Полдник	Яйца вареные	40	5	5		63	209
	Салат из свеклы отварной	40	1	4	6	63	52
	Хлеб пшеничный	20	1		9	63	0,1
	Чай с лимоном	150	1		6	24	377
	Плоды или ягоды свежие	50	1		6	28	338
Полдник			9	9	27	241	
день			59	54	189	1621	

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	150	6	10	25	208	182	
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	1	1	11	59	379	
	Итого за Завтрак		9	18	48	383		
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	50	3	3	4	51	386	
	Итого за 2-ой завтрак		3	3	4	51		
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем.	150	1	2	2	28	92	
	Рагу из птицы	150	10	12	12	202	289	
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	71	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1	
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1	
	Компот из черной смородины	150			11	46	345	
	Итого за Обед		16	16	39	481		
Полдник	Сырники из творога с (повидлом, или джемом, или сметаной, или молоком сгущенным)	80	6	7	4	107	219	
	Кисель из кураги	150			14	59	355	
	Плоды или ягоды свежие	50	1		6	28	338	
	Итого за Полдник		7	7	24	194		
Итого за день		35	44	115	1109			

(лист 8)

Рацион: 1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы с маслом	150	6	9	28	219	182	
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	1	
	Чай с лимоном	150	1		6	24	377	
	Итого за Завтрак		9	16	46	359		
2-ой завтрак	Сок	100	1		1	9	389	
	Итого за 2-ой завтрак		1		1	9		
Обед	Суп картофельный с рыбой	150			28	325	291	
	Плов из птицы	150	14	17	1	7	71	
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30						
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1	
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1	
	Компот из свежих плодов	150			10	43	342	
Итого за Обед		19	19	52	573			
Полдник	Бутерброд с повидлом или джемом	40					2	
	Напиток кисломолочный	150	9	8	12	152	386	
	Плоды или ягоды свежие	95	1		12	53	338	
	Итого за Полдник		10	8	24	205		
Итого за день		39	43	123	1146			

1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: четверг

ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	150	4	8	24	184	182
	Бутерброды с маслом	30	2	7	12	116	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1	1	11	59	379
а Завтрак			7	16	47	359	
итрак							
	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386
а 2-ой завтрак			6	5	8	101	
	Борщ с фасолью и картофелем	150	1	2	6	44	84
	Рыба отварная.	80	8			35	226
	Картофельное пюре с маслом	100	2	7	15	133	128
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30			1	7	71
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	150			8	33	349
а Обед			16	11	43	450	
ик							
	Оладьи с яблоками	60		10	1	95	403
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	385
	Плоды или ягоды свежие	50	1		6	28	338
а Полдник			5	15	14	213	
а день			34	47	112	1123	

(лист 10)

1,5-3 года 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: пятница

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ик							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5	8	25	194	181
	Бутерброды с сыром	40	5	7	12	128	3
	Чай с лимоном	150	1		6	24	377
а Завтрак			11	15	43	346	
автрак							
	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386
а 2-ой завтрак			6	5	8	101	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1	1	6	39	103
	Мясо отварное	80	13	1		67	241
	Калуста тушеная.	100	2	4	10	90	139
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Напиток из плодов шиповника	150	1		22	102	388
а Обед			22	8	51	496	
ник							
	Кондитерские изделия	30	6	9	56	327	
	Сок	150	1		2	14	389
	Плоды или ягоды свежие	95	1		12	53	338
а Полдник			8	9	70	394	
а день			47	37	172	1337	

Итого за период	422	450	1466	12800
Среднее значение за период	42,2	45	146,6	1280

Составил _____ Кононенко Оксана Михаи

Утвердил _____



Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
Г.С. Корнейчук
_____ листов
Директор
Г.С. Корнейчук