

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Заречненская

школа-детский сад

Джанкойского района

Республики Крым

Мезенцева Е.И.

01.08.2023 г.



Примерное десятидневное меню для детей от 1 до 3 лет ясли 10.5 часов,
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения

Джанкойского района Республики Крым

2025-2026 учебный год

Рекомендованное примерное меню для детей от 1 до 3 лет ясли 10.5 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10 пятница								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	8.1	10.1	1.6	129.0	215	2014
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	304	10.08	10.3	24.40	233.9		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,0	6.1	56.5	20	2014
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.8	4.6	60.1	71	2014
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	5,8	5	0	68,3	312	2014
	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,27	20,87	122,12	334	2014
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	20.6	83.0	383	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	555	12,61	15.1	64.87	451.22		
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100	6.2	9.8	27.4	224.1	155	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	9.5	73.0	397	2008
Итого за прием пищи:		250	9.2	12.3	36.9	297.1		
Всего за день:			32.29	38.1	135,47	1026,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2 Вторник								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	130/4/4	5.6	6.0	25.6	178.4	185	2014
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/4	0.0	0.0	5.2	22.0	393	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	323	8.4	6.2	48.3	282.3		
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5		
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	СРБ	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	150/10	4.8	4.4	12.1	106.0	82	2014
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12.1	10.5	0.1	143.7	284	2014
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	3.3	4.5	19.7	132	300	2012
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.0	20.3	376	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	560	22.4	19.7	50.1	405.9		
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	90	17.1	11.7	21.0	259.6	230	2014
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,4	69,0	394	2014
	Итого за прием пищи:	240	19.7	13.9	30.4	328.6		
Всего за день:			51.3	40.0	144	1081.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3 Среда								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	130/3/3	5.2	5.9	19.2	151.2	185	2014
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	9.8	65.8	395	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	321	10.3	7.9	46.6	299.9		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	30	0.7	1.5	3.6	30.5	54	2014
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4.4	5.7	6.8	98.3	95	2008
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	8.0	8.1	7.5	134.3	282	2014
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	7.8	34.0	372	2014
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.8	17.2	113.0	321	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	545	17.7	19.5	55.6	471.3		
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.2	4.6	24.2	149.1	469	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	392	2014
	Итого за прием пищи:	190	3.3	4.6	29.3	170.1		
Всего за день:			31.7	32.4	140.8	986		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4 Четверг								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	4,6	17,1	130,1	93	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	393	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СРБ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	328	8.0	4.8	39.8	234		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368.	95	0,4	0,4	9,3	44,7	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СРБ.	30	0.2	0.0	0.5	3.9	СРБ	2021
	СУП РИСОВЫЙ	200	2.1	2.1	18.8	103	109	2014
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	60	11.2	9.5	6.3	155.5	268	2014
	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) №342/1.	110	2.2	4.8	12.3	101.4	342	2012
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399 150	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	580	18.5	16.9	65.8	490.5		
Полдник	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	50	7.0	3.6	38.8	216.3	469	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	392	2014
	Итого за прием пищи:	200	7.1	3.6	43.9	237.3		
Всего за день:			34.0	25.7	158.8	1006.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5 Пятница								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	130/4/4	5.6	6.0	25.6	178.4	185	2014
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	9.8	65.8	395	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	315	10.7	8.0	53.0	327.1		
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ,ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	15,2	69.0	368	2014
	Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	69.0		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	1.6	2.4	24.4	40	2012
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4.6	6.1	8.2	108.1	75	2014
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	14.8	14.6	20.6	272.9	276	2012
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	379	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	510	21.7	22.6	53.6	505.3		
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	60	15.8	11.1	26.5	268.9	234/351	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	392	2014
	Итого за прием пищи:	210	15.9	11.1	31.6	289.9		
Всего за день:			49.1	41.9	153.4	1 191.3		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7 Вторник								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	130/4/4	4.3	5.6	22.5	158.0	185	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	392	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	345	9.3	7.3	47.5	293.6		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.4	1.7	2.4	27.3	33	2012
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	150	3.5	3.2	11.4	88.3	81	2014
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	11.0	10.7	3.9	153.7	312	2014
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2.6	4.0	15.5	108.7	126	2012
	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	150	0.1	0.0	6.0	25.1	783	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	540	19.6	20.4	64.7	464.3		
Полдник	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	7.2	3.6	23.2	154.4	458	2014
	КЕФИР	150	4.3	3.7	5.8	77.1	401	2014
	Итого за прием пищи:	200	11.5	7.3	29	231.59		
Всего за день:			40.8	35.4	150.5	1034.19		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6 Понедельник								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8.1	10.1	1.6	129.0	215	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	9.5	72.9	397	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	265	15.0	14.8	31.1	317.2		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7	368	2014
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ СРБ.	30	0.2	0.0	0.5	3.9	СРБ	2021
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,4	8,0	17,8	174,7	83	2014
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8.8	8,8	5.3	135.6	306	2014
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	2.2	1.6	13.8	83.2	340	2012
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.4	0.1	8.2	37.2	374	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	570	21.0	18.8	58.3	495.8		
Полдник	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	7.2	3.2	26.4	162.6	207	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	5.1	20.8	392	2014
	Итого за прием пищи:	200	7.2	3.2	31.5	183.4		
	Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30						
Всего за день:			43.6	37.2	130.2	1 041,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8 Среда								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	130/4/4	5.6	6.0	25.6	178.4	185	2014
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.5	9.5	73	394	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	328	11.4	12.3	52.8	367.4		
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0.4	0.4	9.3	44.7	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.2	3.0	6.1	56.5	20	2014
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	16.6	14.5	18.2	269.6	109	2014
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80	18.4	13.2	2.2	227.9	255	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.4	5.9	19.3	147.1	414	2012
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.8	0.2	15.2	64.5	399	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	620	43.4	37.1	73.7	826.8		
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(ПЕЧЕНЬЕ)	35	0.6	0.7	15.5	70.8	СРБ	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	401	2014
	Итого за прием пищи:	185	0,7	7.0	20.6	91.8		
Всего за день:			67.1	58.3	159.3	1 330.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9 Четверг								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	130/4/4	4.8	5.6	21.9	157.3	185	2014
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.4	27.3	393	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	323	7.5	5.8	44.7	262.4		
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ ,ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	15,2	69.0	368	2014
	Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	69.0		
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	СРБ	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.2	3.7	7.6	71.1	57	2012
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	5.94	3.42	1.54	61	261	2014
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	3.8	17.2	113.0	321	2014
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.0	20.3	376	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	545	11.84	11.22	44.54	330.5		
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	60	8.4	6.4	8.9	128.1	240	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.1	21.0	401	2014
	Итого за прием пищи:	210	8.5	6.4	14.0	149.1		
Всего за день:			28.64	23.62	118.44	811.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1 Понедельник	Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5/5	6.5	7.1	24.8	189.7	185	2014
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	9.8	65.8	395	2012
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	345	11.6	9.1	52.2	338.4		
	II Завтрак							
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)..	95	1.2	0.4	16.8	76.8	368	2014
	Итого за прием пищи:	95	1.2	0.4	16.8	76.8		
	Обед							
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	СРБ	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	4.5	6.5	10.0	118.6	76	2014
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	130	19.6	25.7	35.9	241.2	298	2014
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	20.6	452.6	383	2014
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	СРБ	2021
	Итого за прием пищи:	495	26.4	32.5	79,7	877,5		
	Полдник							
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	1.0	2.4	8.1	59.1	345	2014
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.3	21.5	392	2014
	Итого за прием пищи:	205	2.2	2.5	20.9	116.1		
Всего за день:			41.5	46	167.3	1 413.5		

