

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ «Шубинский УВК
Школа-детский сад»



И.о. директора А. С. Титаренко
Приказ № 133 от «14» 05 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

На летний-осенний период

Для воспитанников от 1,5-3 лет

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под. Редакцией
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Категория: Детский сад 1,5-3 года

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	5,04	5,31	14,71	127,84
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
87	ОБЕД	Суп с гречневой крупой	150	1,58	4,27	12,69	95,85
305	ОБЕД	Рыбная котлета	60	9,90	12,06	14,99	209,15
168.3	ОБЕД	Кортофельное пюре	130	3,59	2,26	19,73	108,55
70	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,74	0,14	23,58	99,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
469	ПОЛДНИК	Печенье	50	4,51	3,67	35,13	193,07
401	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	102,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
				39,39	34,74	171,31	1153,95
День 2							
185.1	ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	6,43	7,92	31,73	224,24
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	3,38	3,44	0,46	46,23
457	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	2,32	4,54	11,90	98,68
291	ОБЕД	Плов из птицы	130	7,38	3,26	38,43	213,28
47	ОБЕД	Свежие овощи (помидоры)	40	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
486	ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	11,50	47,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
609	ПОЛДНИК	Блины	80	2,25	3,54	22,47	125,13

368	ПОЛДНИК	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	5,49	6,05	8,87	113,40	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	5,49	7,08	35,51	221,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1435	33,32	35,26	191,64	1202,94	
День 3								
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,31	5,44	17,41	140,49	
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08	
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,82	8,82	39,99	264,05	
80	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,54	4,43	15,05	110,72	
301	ОБЕД	Рагу с зеленым горошком и мяса птицы	130	8,60	9,62	10,05	165,25	
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38	
70	ОБЕД	Салат из свеклы	40					
495	ОБЕД	Кисель из повидла	150	0,05	0,00	10,58	40,30	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			647	17,8	17,34	78,91	542,49	
240	ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	13,87	10,39	15,58	210,54	
351	ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	10	0,99	2,21	4,76	42,83	
368	ПОЛДНИК	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
400	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,49	6,05	8,87	113,40	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	20,35	18,65	29,21	366,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1492	46,37	45,21	157,91	1220,31	
День 4								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	5,33	5,62	16,97	140,49	
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08	
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	3,24	3,54	13,04	96,28	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	11	12,54	44,59	329,15	
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	2,02	5,02	13,48	107,95	
258	ОБЕД	Котлета из говядины	60	11,02	10,22	18,33	210,30	
321	ОБЕД	Каша пшеничная	130	2,87	3,90	19,16	123,66	
20	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,77	4,04	2,20	48,76	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38	
491	ОБЕД	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	7,97	30,29	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			657	19,12	23,62	73,5	585,34	
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	6,22	5,64	0,34	76,93	
34	ПОЛДНИК	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	3,32	2,21	9,95	71,57	
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
457	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			325	11,2	8,05	27,95	222,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	41,73	44,29	159,14	1191,89
День 5						
206	ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	130/5	10,05	7,97	35,81
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	13,5	11,51	63,09
45	ОБЕД	Суп вермишелевый	150	1,57	5,26	10,93
298	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	130	13,07	11,65	12,98
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,40	0,05	0,85
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36
399	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,74	0,14	23,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	21,12	18,98	78,2
460	ПОЛДНИК	Ватрушка	60	4,89	5,13	31,44
462	ПОЛДНИК	Йогурт	150	3,13	3,20	13,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,02	8,33	44,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1467	43,04	39,22	195,96
День 6						
168.11	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	6,14	7,67	26,23
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2,19	5,64	12,83
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	8,47	13,31	47,28
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4,72	4,48	17,55
306	ОБЕД	Рыба с овощами	60	11,12	13,69	16,47
132	ОБЕД	Картофельное пюре	130	3,81	6,23	12,36
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36
491	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	7,97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			647	24,58	25,16	81,92
466	ПОЛДНИК	Печенье	40	4,94	3,96	35,26
401	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	12,32	6,66	45,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1402	45,77	45,53	184,88
День 7						
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	5,04	5,31	14,71
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	3,38	3,44	0,46
457	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	0,08	0,00	8,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			428	10,93	12,13	37,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						127,84
						64,08
						28,30
						46,23
						31,18
						297,63

158	ОБЕД	Борщ свекольник	150	5,09	3,62	18,22	126,23
301	ОБЕД	Котлета из куриного филе	60	8,60	9,62	10,05	165,25
165	ОБЕД	Макароны отварные	130	7,64	3,94	34,53	203,91
47	ОБЕД	Икра кабачковая	20	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из яблок	150	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	26,2	21,83	97,96	692,58
609	ПОЛДНИК	Блины	80	2,25	3,54	22,47	125,13
368	ПОЛДНИК	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	7,74	9,59	31,34	238,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1415	45,28	43,63	180,15	1283,74
День 8							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	5,00	5,81	14,06	129,26
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,51	9,19	36,64	252,82
82	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	150	2,21	2,20	15,62	91,51
304	ОБЕД	Плов из птицы	130	17,15	19,35	44,82	428,78
70	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Сок фруктовый	150	0,22	0,04	15,05	59,99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			647	24	22,28	98,36	693,88
230	ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	17,05	12,41	17,04	247,22
354	ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	10	0,44	0,77	1,85	16,44
462	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	3,13	3,20	13,43	94,36
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	20,62	16,38	32,32	358,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1492	52,53	48,25	177,12	1351,72
День 9							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,9	9	39,77	266,49
149	ОБЕД	Уха	150	5,08	5,53	16,90	139,50
255	ОБЕД	Гуляш из говядины	60	10,36	10,87	17,82	208,11
321	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,87	3,90	19,16	123,66
33	ОБЕД	Салат из капусты	40	0,71	3,05	4,18	46,92

701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из яблок	150	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
483	ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	677	23,09	23,99	90,66	665,59
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	60	10,30	4,91	40,35	249,27
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
1452 47,19 44,03 192,75 1349,75							
День 10							
185.5	ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	150	8,68	8,42	31,39	236,61
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	3,24	3,54	13,04	96,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
58	ОБЕД	Суп с вермишелью	415	14,35	15,34	59,01	425,27
282	ОБЕД	Котлета из говядины	150	2,75	4,63	17,21	122,18
342	ОБЕД	Рагу овощное	60	9,48	7,27	7,06	129,12
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	130	5,46	8,22	20,07	176,19
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	42,72
399	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	30	2,44	0,44	12,36	64,38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
215	ПОЛДНИК	Печенье	150	0,74	0,14	23,58	99,00
47	ПОЛДНИК	Йогурт	617	20,87	20,7	80,28	590,87
701	ПОЛДНИК	Фрукты и ягоды свежие	50	11,77	14,26	2,22	184,46
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
1522 49,85 54,91 171,53 1371,29							

Сборник меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (г.д. Рязань)

М.П. Малыгина в Б.А. Тульчина - М.Де.Де внос. 2016. - 648 с.