УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад им. Героя
Советского Союза
М.Р.Константинова» города
Алушты
И.В.Ищенко

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню зима-лето для организации питания детей 1,5-3 года.

В МБОУ «Запрудненский комплекс школа-сад имени Героя Советского Союза Михаила Романовича Константинова» города Алушты

С физиологическими нормами продуктов

2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Макароны отварные с сыром	80	5,90	8,24	20,10	144	204
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,84	0,00	0,39	4,83	70
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,38	29,99	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**14,65**	**17,91**	**37,37**	**331,18**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150	1,28	1,72	10,45	122,69	101
	Котлеты или биточки рыбные	50	5,30	5,65	10,20	125	234
	Пюре картофельное	110	2,39	2,25	16,15	94,77	312
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)	30	0,47	1,53	1,36	21,34	45
	или Капуста тушеная (с 01.03)	30	0,76	0,64	2,31	18,51	139
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**12,65**	**11,66**	**68,74**	**481,62**	
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	1,74	17,14	67,16	608
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**170**	**4,71**	**5,49**	**28,09**	**194,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1171**	**32,42**	**35,14**	**147,30**	**1062,46**	

Прием пищи день 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	145	13,05	13,78	27,84	241,57	223
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	12,10	92,45	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**17,85**	**21,34**	**49,10**	**409,45**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	2,46	3,00	14,13	124,38	108
	Плов из птицы	130	13,86	17,88	24,24	300,29	291
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	0,53	2,51	16,47	52
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	389.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		**502**	**20,13**	**21,99**	**78,38**	**597,2**	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (манной)	150	4,62	4,73	14,40	132,45	121
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**5,50**	**4,83**	**28,23**	**188,78**	

Прием пищи день 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5,00	3,24	7,03	75,69	229
	Каша вязкая	80	2,03	2,25	17,05	64,63	303
	Горох овощной отварной (с маслом)	30	6,59	1,22	15,25	94,57	131
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,38	29,99	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**365**	**15,31**	**10,74**	**55,87**	**340,31**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,20	3,10	10,89	139,35	82
	Печень по-строгановски	60	8,44	6,34	4,55	109,73	255
	Картофель отварной	110	2,16	5,67	17,59	130,16	125
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**507**	**16,26**	**20,96**	**72,24**	**573,63**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	40	2,99	1,38	35,53	112,4	424
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**6,74**	**5,13**	**46,48**	**239,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1162**	**38,72**	**36,91**	**187,69**	**1208,84**	

Прием пищи день 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	5,46	13,06	8,11	220	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**7,68**	**19,76**	**28,58**	**366,1**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,52	3,33	16,07	135,51	102
	Тефтели 2-й вариант	60	4,02	5,98	6,53	96,58	279
	Капуста тушеная	110	2,78	2,34	8,46	67,86	139
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,84	0,00	0,39	4,83	70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**492**	**15,86**	**12,15**	**68,52**	**406,07**	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	30	1,31	2,11	24,18	76,09	2
	Молоко кипяченое	150	4,35	2,25	10,35	80,25	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**180**	**5,66**	**4,36**	**34,53**	**156,34**	

Прием пищи день 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	150	6,55	8,52	28,17	248,8	183
	Бутерброд с сыром	40	5,07	5,88	12,08	116,58	3
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,32	55,15	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**13,02**	**15,84**	**49,57**	**420,53**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,54	6,23	10,12	105,85	96
	Жаркое по-домашнему	130	10,13	11,52	29,16	239,04	259
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	0,53	2,51	16,47	52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**507**	**15,73**	**19,41**	**74,45**	**496,48**	
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,64	0,56	18,22	68,42	607
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**170**	**4,39**	**4,31**	**29,17**	**195,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1147**	**33,54**	**39,96**	**162,99**	**1159,93**	

Прием пищи день 6	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Каша вязкая	80	2,03	2,25	17,05	64,63	303
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,38	29,99	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**10,51**	**14,59**	**36,24**	**282,68**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,20	3,10	10,89	139,35	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5,00	3,24	7,03	75,69	229
	Пюре картофельное	110	2,39	2,25	16,15	94,77	312
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,84	0,00	0,39	4,83	70
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**527**	**14,76**	**14,79**	**73,14**	**522,74**	
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	1,74	17,14	67,16	608
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**170**	**4,71**	**5,49**	**28,09**	**194,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1161**	**30,39**	**34,95**	**150,57**	**1055,08**	

Прием пищи день 7	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	145	13,05	13,78	27,84	241,57	223
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	12,10	92,45	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**22,52**	**22,05**	**39,63**	**469,89**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	1,83	15,42	148,21	103
	Рагу из птицы	130	11,48	14,20	13,82	263,09	289
	Капуста тушеная	30	0,76	0,64	2,31	18,51	139
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**502**	**16,83**	**17,13**	**56,61**	**532,52**	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из крупы	150	6,55	8,52	28,17	248,8	183
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**7,43**	**8,62**	**42,00**	**305,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1292**	**47,18**	**48,20**	**148,04**	**1354,54**	

Прием пищи день 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	150	5,21	7,27	28,55	233,33	182
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	11,79	91,69	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**10,26**	**14,72**	**49,50**	**400,45**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150	1,28	1,72	10,45	122,69	101
	Оладьи из печени	50	9,87	5,49	6,38	103,36	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	5,42	28,85	137,85	203
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	0,53	2,51	16,47	52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**19,05**	**13,79**	**79,53**	**503,95**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	40	2,78	1,28	35,62	111,74	425
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**6,53**	**5,03**	**46,57**	**239,24**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1182**	**36,25**	**33,62**	**188,70**	**1198,64**	

Прием пищи день 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	145	13,05	13,78	27,84	241,57	223
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**19,70**	**17,46**	**50,89**	**478,81**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп рыбный	150	6,65	1,99	7,31	73,65	87
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,46	6,11	8,65	119,93	268
	Пюре картофельное	110	2,39	2,25	16,15	94,77	312
	Салат из кукурузы (консерв.)	70	2,04	2,44	4,27	46,95	12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		**522**	**12,99**	**12,91**	**61,67**	**440,51**	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	30	1,31	2,11	24,18	76,09	2
	Молоко кипяченое	150	4,35	2,25	10,35	80,25	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**180**	**5,66**	**4,36**	**34,53**	**156,34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1152**	**38,75**	**35,13**	**156,89**	**1122,66**	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

Лист(ов) 11 (одиннадцать)

И.о. директора _____ И.В. Ищенко