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

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню лето-осень 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 209	49	6,10	5,52	0,34	75,39	209	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	80	2,41	2,84	15,35	96,66	204	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	30	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	180	0,13	0,01	7,29	30,73	377	2011
Итого за прием пищи:	**364**	**10,17**	**13,72**	**32,24**	**294,16**		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	150	1,23	1,68	10,15	60,82	101	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 234	50	6,14	1,57	7,25	67,84	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	110	2,32	2,56	15,70	95,34	312	2022
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	30	0,46	1,52	1,26	20,87	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	150	0,00	0,00	6,45	25,77	349	2011
Итого за прием пищи:	**537**	**13,28**	**7,68**	**61,06**	**367,35**		
Полдник							
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20		2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	386	
Итого за прием пищи:	**170**	**4,18**	**3,19**	**19,50**	**145,20**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	145	19,54	14,93	18,00	290,28	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	180	2,98	2,18	13,51	86,18	379	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**24,05**	**22,46**	**40,77**	**467,84**		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,82	2,86	20,19	117,96	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 291	130	13,75	15,94	23,53	293,13	291	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	30	0,43	0,53	2,52	16,52	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	10	0,76	0,06	5,02	23,68		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 389	150	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**602**	**19,75**	**19,65**	**63,98**	**512,48**		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ)	150	3,02	2,87	11,12	82,53	121	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	10	0,76	0,06	5,02	23,68		2008
ЧАЙ С САХАРОМ 376	180	0,09	0,00	8,89	35,92	376	2011
Итого за прием пищи:	**340**	**3,87**	**2,93**	**25,03**	**142,13**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 182	150	5,21	8,74	23,55	194,15	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	180	0,13	0,01	7,29	30,73	377	2011
Итого за прием пищи:	**355**	**6,87**	**14,10**	**40,10**	**316,26**		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	150	1,51	3,33	7,55	66,76	82	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 255	60	8,17	6,57	2,13	112,83	284	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МБОУ	110	2,13	4,61	17,10	118,62	125	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,43	1,83	2,48	28,03	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	150	0,12	0,12	9,30	39,45	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**547**	**15,49**	**16,81**	**58,81**	**462,40**		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,35	1,87	24,37	127,46	424	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,37	3,76	6,32	81,32	386	
Итого за прием пищи:	**190**	**7,72**	**5,63**	**30,69**	**208,78**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,08	13,30	2,04	172,18	210	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	30	0,55	2,59	2,24	34,63	73	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 376	180	0,09	0,00	8,89	35,92	376	2011
Итого за прием пищи:	**355**	**13,25**	**21,24**	**22,43**	**334,11**		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 102	150	3,42	3,23	11,22	87,80	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	60	4,80	7,50	6,34	115,19	279	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139	110	2,71	2,28	8,19	65,98	139	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	30	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	150	0,00	0,00	6,45	25,77	349	2011
Итого за прием пищи:	**532**	**12,92**	**13,27**	**44,92**	**355,93**		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,36	2,41	15,32	88,63	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,45	3,84	7,37	82,90	385	2011
Итого за прием пищи:	**180**	**5,81**	**6,25**	**22,69**	**171,53**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 183	150	6,34	9,05	24,69	206,16	183	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	40	1,85	3,45	12,07	86,76	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	180	1,36	1,10	9,25	52,53	378	2011
Итого за прием пищи:	**370**	**9,55**	**13,60**	**46,01**	**345,45**		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 96	150	1,26	3,13	9,71	72,17	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 259	130	12,22	13,72	12,29	221,73	259	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,48	28,03	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	150	0,12	0,12	9,30	39,45	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**507**	**17,16**	**19,15**	**54,03**	**458,09**		
Полдник							
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80		2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,50	3,88	6,52	83,84	386	
Итого за прием пищи:	**170**	**5,06**	**4,54**	**21,98**	**154,64**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 209	49	6,03	5,47	0,33	74,64	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ 303	80	1,79	2,44	10,55	71,37	303	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	30	0,57	2,67	2,31	35,70	73	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	180	0,13	0,01	7,29	30,73	377	2011
Итого за прием пищи:	**364**	**10,05**	**15,94**	**29,74**	**303,82**		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	150	1,13	3,00	7,39	61,60	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229	50	5,11	0,68	1,84	34,48	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	110	2,32	2,56	15,70	95,33	312	2022
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	30	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	150	0,00	0,00	6,45	25,77	349	2011
Итого за прием пищи:	**537**	**11,69**	**6,59**	**51,63**	**313,89**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	60	1,85	2,35	18,28	101,75		2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,50	3,88	6,52	83,84	386	
Итого за прием пищи:	**210**	**6,35**	**6,23**	**24,80**	**185,59**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,47	20,40	18,91	366,83	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	180	2,98	2,18	13,51	86,18	379	2011
Итого за прием пищи:	**355**	**29,98**	**27,93**	**41,68**	**544,39**		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 103	150	1,67	1,73	12,10	70,80	103	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 289	130	11,39	12,57	12,15	208,14	289	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139 или САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	30	0,75	0,61	2,24	18,00	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	10	0,76	0,06	5,02	23,68		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
Итого за прием пищи:	**532**	**16,56**	**15,23**	**51,97**	**412,77**		
Полдник							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 183	150	6,34	9,05	24,69	206,16	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	10	0,76	0,06	5,02	23,68		2008
ЧАЙ С САХАРОМ 376	180	0,09	0,00	8,89	35,92	430	2008
Итого за прием пищи:	**340**	**7,19**	**9,11**	**38,60**	**265,76**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 182	150	5,00	7,83	25,81	194,26	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ 382	180	3,37	2,70	11,52	85,10	382	2011
Итого за прием пищи:	**355**	**9,90**	**15,88**	**46,59**	**370,74**		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	150	1,23	1,68	10,15	60,82	101	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 282	50	8,45	4,22	3,55	95,60	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 203	110	3,89	2,23	24,89	135,21	203	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	30	0,43	0,53	2,52	16,52	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	150	0,12	0,12	9,30	39,45	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**537**	**17,25**	**9,13**	**70,66**	**444,31**		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	40	2,82	2,26	21,53	117,60	425	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,35	3,75	6,30	81,00	386	
Итого за прием пищи:	**190**	**7,17**	**6,01**	**27,83**	**198,60**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	18,54	14,28	17,35	277,34	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	25	1,53	5,35	9,26	91,38	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 376	180	0,09	0,00	8,89	35,92	430	2008
Итого за прием пищи:	**345**	**20,16**	**19,63**	**35,50**	**404,64**		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	150	6,65	1,99	7,31	73,65	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 268	50	7,56	6,99	7,20	121,89	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	110	2,30	2,54	15,66	94,87	312	2022
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 12	70	2,04	2,44	4,27	46,95	12	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	150	0,00	0,00	6,45	25,77	349	2011
Итого за прием пищи:	**562**	**20,54**	**14,22**	**53,61**	**424,32**		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,30	2,35	15,50	88,43	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,45	3,84	7,37	82,90	385	2011
Итого за прием пищи:	**180**	**5,75**	**6,19**	**22,87**	**171,33**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ)	150	3,02	2,87	11,12	82,53	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	40	4,63	6,99	12,07	130,44	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	180	1,36	1,10	9,25	52,53	378	2011
Итого за прием пищи:	**370**	**9,01**	**10,96**	**32,44**	**265,50**		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	150	1,51	3,08	9,91	73,97	83	2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 290	50	6,98	8,59	1,48	113,87	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ	110	2,71	3,79	12,21	93,67	303.1	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139	30	0,75	0,61	2,24	18,00	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	15	1,14	0,09	7,53	35,52		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	150	0,12	0,12	9,30	39,45	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**537**	**15,20**	**16,54**	**55,39**	**435,67**		
Полдник							
ВАФЛИ 607	30	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	4,50	3,88	6,52	83,84	386	
Итого за прием пищи:	**180**	**5,34**	**4,87**	**29,71**	**190,04**		

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

Лист(ов)

И.о. директора _____ И.В. Ищенко