

**Примерное десятидневное меню приготовленных блюд  
возрастной категории от 1,5 до 3 лет( летний период) 2025 г**

Утверждаю И.о.заведующего  
Центр развития ребенка «Сказка»  
Абдулина Т.В.



| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-------------|
|                  |                                                |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |             |
| 1 Неделя         |                                                |                |                     |       |        |                                   |             |
| День 1           |                                                |                |                     |       |        |                                   |             |
| ЗАВТРАК          | Каша «Дружба» (с сахаром)                      | 130            | 3,42                | 7,58  | 16,29  | 147,03                            | 266         |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 25             | 1,98                | 0,25  | 12,08  | 58,75                             | 701         |
|                  | Сыр (порциями)                                 | 12             | 2,76                | 3,54  | 0,00   | 43,2                              | 7           |
|                  | Чай с сахаром                                  | 150            | 0,11                | 0,00  | 4,61   | 18                                | 286         |
| ЗАВТРАК 2        | Соки овощные, фруктовые и ягодные              | 150            | 1,05                | 0,30  | 17,10  | 75                                | 399,6       |
|                  | хлеб "сила"                                    | 25             | 1,75                | 0,25  | 11,00  | 57,5                              | 5           |
| итого за завтрак |                                                | 492            | 11,07               | 11,92 | 61,08  | 399,48                            |             |
| ОБЕД             | икра кабачковая (промышленного производство)   | 30             | 0,57                | 2,67  | 2,31   | 35,7                              | 181         |
|                  | Суп с рыбными консервами                       | 150            | 5,16                | 5,04  | 8,60   | 100,35                            | 87          |
|                  | Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему | 130            | 10,74               | 9,74  | 11,30  | 182,09                            | 100         |
|                  | Компот из сушеных фруктов                      | 150            | 0,32                | 0,02  | 18,39  | 75,5                              | 376         |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 52,2                              | 700         |
| итого за обед    |                                                | 490            | 18,77               | 17,83 | 50,62  | 445,84                            |             |
| ПОЛДНИК          | пирог с капустой(с Яйцом)                      | 60             | 4,12                | 3,43  | 22,63  | 140,09                            | 259         |
|                  | Молоко кипяченое                               | 150            | 4,56                | 4,07  | 7,56   | 85,010                            | 400         |
| итого за полдник |                                                | 210            | 8,68                | 7,50  | 30,19  | 225,1                             |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                | 1192           | 38,52               | 37,25 | 141,89 | 1070,42                           |             |
| День 2           |                                                |                |                     |       |        |                                   |             |
| ЗАВТРАК          | Суп молочный с крупой                          | 150            | 3,62                | 3,87  | 12,39  | 98,85                             | 170         |
|                  | Батон нарезной                                 | 25             | 1,88                | 0,73  | 12,85  | 65,5                              | 117         |
|                  | Кофейный напиток с молоком                     | 150            | 2,40                | 2,03  | 11,93  | 59,25                             | 514         |
| ЗАВТРАК 2        | Фрукты свежие                                  | 95             | 0,38                | 0,38  | 9,31   | 44,65                             | 3681        |
| итого за завтрак |                                                | 420            | 8,28                | 7,01  | 46,48  | 268,25                            |             |
| ОБЕД             | огурец свежий                                  | 30             | 0,26                | 0,00  | 0,77   | 4,2                               | б/н         |
|                  | Суп крестьянский со сметаной                   | 150            | 1,83                | 1,32  | 9,90   | 70,09                             | 37          |
|                  | Вермишель с маслом                             | 110            | 4,29                | 4,51  | 22,92  | 152,08                            | 75          |
|                  | Фрикадельки мясные в соусе                     | 50             | 4,06                | 4,10  | 3,73   | 68,13                             | 288         |
|                  | Компот из апельсинов или мандаринов            | 150            | 0,38                | 0,08  | 12,17  | 52,74                             | 411         |
|                  | хлеб "сила"                                    | 25             | 1,75                | 0,25  | 11,00  | 57,5                              | 5           |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 52,2                              | 700         |
| итого за обед    |                                                | 545            | 14,55               | 10,62 | 70,51  | 456,94                            |             |
| ПОЛДНИК          | Пудинг из творога (запеченный)                 | 55             | 7,78                | 5,65  | 8,46   | 115,65                            | 235         |
|                  | Чай-заварка                                    | 150            | 0,60                | 0,15  | 0,12   | 4,2                               | 501         |
|                  | Молоко сгущенное                               | 30             | 2,16                | 2,58  | 16,68  | 98,22                             | б/н         |
| итого за полдник |                                                | 235            | 10,54               | 8,38  | 25,26  | 218,07                            |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                | 1200           | 33,37               | 26,01 | 142,25 | 943,26                            |             |
| День 3           |                                                |                |                     |       |        |                                   |             |
| ЗАВТРАК          | Каша гречневая молочная с маслом сливочным     | 130            | 4,68                | 4,29  | 19,05  | 133,9                             | 214         |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 25             | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 58,75                             | 701         |
|                  | Какао с молоком                                | 150            | 3,06                | 2,66  | 13,19  | 89,16                             | 397         |
| ЗАВТРАК 2        | Соки овощные, фруктовые и ягодные              | 150            | 1,05                | 0,30  | 17,10  | 75                                | 399,6       |
| итого за завтрак |                                                | 455            | 10,77               | 7,61  | 59,36  | 356,81                            |             |
| ОБЕД             | горошек зеленый                                | 30             | 0,93                | 1,11  | 1,92   | 21,6                              | 1           |
|                  | Свекольник со сметаной                         | 150            | 1,35                | 3,90  | 8,78   | 75,4                              | 5/2         |
|                  | овощи тушеные                                  | 110            | 2,75                | 3,80  | 10,70  | 92,4                              | 56          |
|                  | Котлеты рыбные любительски                     | 50             | 6,10                | 1,80  | 3,10   | 53                                | 352         |
|                  | Компот из кураги                               | 150            | 0,60                | 0,04  | 10,60  | 44,7                              | 185         |
|                  | хлеб "сила"                                    | 25             | 1,75                | 0,25  | 11,00  | 57,5                              | 5           |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 52,2                              | 700         |
| итого за обед    |                                                | 515            | 14,53               | 10,15 | 54,20  | 396,8                             |             |
| ПОЛДНИК          | Сдоба обыкновенная                             | 60             | 5,30                | 3,90  | 32,40  | 188,38                            | 5/2         |
|                  | Молоко кипяченое                               | 150            | 4,56                | 4,07  | 7,56   | 85,01                             | 400         |
| итого за полдник |                                                | 210            | 9,86                | 7,97  | 39,96  | 273,39                            |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                | 1180           | 35,16               | 25,73 | 153,52 | 1027                              |             |
| День 4           |                                                |                |                     |       |        |                                   |             |
| ЗАВТРАК          | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным  | 130            | 4,16                | 4,81  | 17,68  | 131,3                             | 8/4         |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 25             | 1,98                | 0,36  | 10,02  | 58,75                             | 701         |
|                  | Чай с сахаром                                  | 150            | 0,11                | 0,00  | 4,61   | 18                                | 286         |
| ЗАВТРАК 2        | Фрукты свежие                                  | 95             | 0,38                | 0,38  | 9,31   | 44,65                             | 3681        |
| итого за завтрак |                                                | 400            | 6,63                | 5,55  | 41,62  | 252,7                             |             |
| ОБЕД             | кукуруза отварная (зерна)                      | 30             | 2,67                | 1,68  | 18,50  | 99,87                             | 181         |



|                       |                                               |             |              |              |               |                |        |
|-----------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
|                       | Рассольник Ленинградский со сметаной          | 150         | 1,62         | 2,58         | 10,08         | 70,2           | 91     |
|                       | Рагу овощное с мясом                          | 130         | 11,30        | 12,26        | 9,74          | 194,62         | 89     |
|                       | Компот из сушеных фруктов                     | 150         | 0,32         | 0,02         | 18,39         | 75,5           | 376    |
|                       | хлеб "сила"                                   | 25          | 1,75         | 0,25         | 11,00         | 57,5           | 5      |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 700    |
|                       | <b>итого за обед</b>                          | <b>515</b>  | <b>19,64</b> | <b>17,15</b> | <b>77,73</b>  | <b>549,89</b>  |        |
| ПОЛДНИК               | Запеканка творожная                           | 90          | 12,29        | 8,14         | 8,93          | 163,2          | 79     |
|                       | соус сметанный сладкий                        | 30          | 1,10         | 1,65         | 2,38          | 40,09          | 115    |
|                       | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 150         | 1,05         | 0,30         | 17,10         | 75             | 399,6  |
|                       | <b>итого за полдник</b>                       | <b>270</b>  | <b>14,44</b> | <b>10,09</b> | <b>28,41</b>  | <b>278,29</b>  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                               | <b>1185</b> | <b>40,71</b> | <b>32,79</b> | <b>147,76</b> | <b>1080,88</b> |        |
| <b>День 5</b>         |                                               |             |              |              |               |                |        |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая (пшеничная)                       | 130         | 3,37         | 2,61         | 23,69         | 131,86         | 168,7a |
|                       | Хлеб пшеничный                                | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 701    |
|                       | Кофейный напиток с молоком                    | 150         | 2,40         | 2,03         | 11,93         | 59,25          | 514    |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 150         | 1,05         | 0,30         | 17,10         | 75             | 399,6  |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                       | <b>455</b>  | <b>8,80</b>  | <b>5,19</b>  | <b>64,80</b>  | <b>324,86</b>  |        |
| ОБЕД                  | Борщ вегетарианский                           | 150         | 1,20         | 1,92         | 7,35          | 52,77          | 38     |
|                       | Суфле куриное                                 | 50          | 8,26         | 8,87         | 1,53          | 118,75         | 310    |
|                       | Пюре картофельное                             | 110         | 2,24         | 3,52         | 14,99         | 100,65         | 321    |
|                       | кисель из яблок                               | 150         | 0,08         | 0,09         | 17,55         | 72             | 520    |
|                       | хлеб "сила"                                   | 25          | 1,75         | 0,25         | 11,00         | 57,5           | 5      |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 700    |
|                       | <b>итого за обед</b>                          | <b>515</b>  | <b>15,51</b> | <b>15,01</b> | <b>62,44</b>  | <b>453,87</b>  |        |
| ПОЛДНИК               | Кондитерское изделие (печенье)                | 50          | 3,00         | 5,50         | 35,00         | 230            | 609    |
|                       | Напиток кисломолочный "снежок"                | 150         | 4,20         | 4,80         | 16,50         | 126            | б/н    |
|                       | <b>итого за полдник</b>                       | <b>200</b>  | <b>7,20</b>  | <b>10,30</b> | <b>51,50</b>  | <b>356,000</b> |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                               | <b>1170</b> | <b>31,51</b> | <b>30,50</b> | <b>178,74</b> | <b>1134,73</b> |        |
| <b>2 Неделя</b>       |                                               |             |              |              |               |                |        |
| <b>День 6</b>         |                                               |             |              |              |               |                |        |
| ЗАВТРАК               | Каша гречневая молочная с маслом сливочным    | 130         | 4,68         | 4,29         | 19,05         | 133,9          | 214    |
|                       | Хлеб пшеничный                                | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 701    |
|                       | Чай с сахаром                                 | 150         | 0,11         | 0,00         | 4,61          | 18             | 286    |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 150         | 1,05         | 0,30         | 17,10         | 75             | 399,6  |
|                       | хлеб "сила"                                   | 25          | 1,75         | 0,25         | 11,00         | 57,5           | 5      |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                       | <b>455</b>  | <b>7,82</b>  | <b>4,84</b>  | <b>52,84</b>  | <b>343,15</b>  |        |
| ОБЕД                  | Икра кабачковая (промышленного производства)  | 30          | 0,57         | 2,67         | 2,31          | 35,7           | 121    |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем             | 150         | 1,06         | 3,48         | 5,12          | 58             | 52     |
|                       | Плов из отварной говядины                     | 130         | 9,83         | 9,67         | 25,58         | 228,8          | 375    |
|                       | Компот из сушеных фруктов                     | 150         | 0,32         | 0,02         | 18,39         | 75,5           | 376    |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 700    |
|                       | <b>итого за обед</b>                          | <b>490</b>  | <b>13,76</b> | <b>16,20</b> | <b>61,42</b>  | <b>450,2</b>   |        |
| ПОЛДНИК               | ватрушка с творогом                           | 60          | 7,85         | 7,48         | 24,19         | 194,78         | 512    |
|                       | Молоко кипяченое                              | 150         | 4,56         | 4,07         | 7,56          | 85,010         | 400    |
|                       | <b>итого за полдник</b>                       | <b>210</b>  | <b>12,41</b> | <b>11,55</b> | <b>31,75</b>  | <b>279,79</b>  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                               | <b>1155</b> | <b>33,99</b> | <b>32,59</b> | <b>146,01</b> | <b>1073,14</b> |        |
| <b>День 7</b>         |                                               |             |              |              |               |                |        |
| ЗАВТРАК               | Каша манная молочная жидкая                   | 130         | 4,03         | 4,85         | 20,06         | 140,01         | 268    |
|                       | Батон нарезной                                | 25          | 1,88         | 0,73         | 12,85         | 65,5           | 117    |
|                       | Сыр (порциями)                                | 12          | 2,76         | 3,54         | 0,00          | 43,2           | 7      |
|                       | Кофейный напиток с молоком                    | 150         | 2,40         | 2,03         | 11,93         | 59,25          | 514    |
| ЗАВТРАК 2             | Фрукты свежие                                 | 95          | 0,38         | 0,38         | 9,31          | 44,65          | 3681   |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                       | <b>412</b>  | <b>11,45</b> | <b>11,53</b> | <b>54,15</b>  | <b>352,61</b>  |        |
| ОБЕД                  | кукуруза отварная (зерна)                     | 30          | 2,67         | 1,68         | 18,50         | 99,87          | 181    |
|                       | Борщ с мясом                                  | 150         | 6,00         | 5,07         | 8,36          | 103,2          | 62     |
|                       | Пюре картофельное                             | 110         | 2,24         | 3,52         | 14,99         | 100,65         | 321    |
|                       | Голубцы ленивые(с соусом сметанным с томатом) | 50          | 4,73         | 3,68         | 2,98          | 64,09          | 119    |
|                       | Компот из свежих плодов (яблоки)              | 150         | 0,15         | 0,08         | 12,90         | 51             | 206    |
|                       | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 700    |
|                       | <b>итого за обед</b>                          | <b>490</b>  | <b>15,10</b> | <b>12,71</b> | <b>49,25</b>  | <b>471,01</b>  |        |
| ПОЛДНИК               | Омлет натуральный                             | 60          | 5,31         | 9,50         | 1,07          | 110,83         | 215    |
|                       | Чай с лимоном и сахаром                       | 150         | 0,11         | 0,00         | 6,50          | 27             | 288    |
|                       | хлеб "сила"                                   | 25          | 1,75         | 0,25         | 11,00         | 57,5           | 5      |
|                       | <b>итого за полдник</b>                       | <b>235</b>  | <b>7,17</b>  | <b>9,75</b>  | <b>18,57</b>  | <b>195,33</b>  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                               | <b>1137</b> | <b>33,72</b> | <b>33,99</b> | <b>121,97</b> | <b>1018,95</b> |        |
| <b>День 8</b>         |                                               |             |              |              |               |                |        |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая (ячневая )                        | 130         | 2,60         | 2,60         | 18,42         | 107,81         | 168,3  |
|                       | Какао с молоком                               | 150         | 3,06         | 2,66         | 13,19         | 89,16          | 397    |
|                       | Хлеб пшеничный                                | 25          | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 58,75          | 701    |
| ЗАВТРАК 2             | Фрукты свежие                                 | 95          | 0,38         | 0,38         | 9,31          | 44,65          | 3681   |
|                       | <b>итого за завтрак</b>                       | <b>400</b>  | <b>8,02</b>  | <b>5,89</b>  | <b>53,00</b>  | <b>300,37</b>  |        |
| ОБЕД                  | помидор свежий                                | 30          | 0,30         | 0,10         | 1,10          | 7,2            | б/н    |
|                       | Суп картофельный с рыбой                      | 150         | 5,40         | 3,08         | 9,75          | 89,25          | 19/2   |



|                             |                                     |      |       |       |        |         |        |
|-----------------------------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|
|                             | Вермишель с маслом                  | 110  | 4,29  | 4,51  | 22,92  | 152,08  | 75     |
|                             | тефтели из говядины с рисом(ежики)  | 50   | 4,75  | 7,65  | 5,70   | 110,5   | 395    |
|                             | Компот из апельсинов или мандаринов | 150  | 0,38  | 0,08  | 12,17  | 52,74   | 411    |
|                             | хлеб "сила"                         | 25   | 1,75  | 0,25  | 11,00  | 57,5    | 5      |
|                             | Хлеб ржаной                         | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 700    |
|                             | итого за обед                       | 515  | 18,55 | 15,93 | 71,56  | 521,47  |        |
| ПОЛДНИК                     | Молоко кипяченое                    | 150  | 4,56  | 4,07  | 7,56   | 85,010  | 400    |
|                             | шанекка наливная                    | 60   | 4,56  | 4,08  | 27,84  | 166,46  | 569    |
|                             | итого за полдник                    | 210  | 9,12  | 8,15  | 35,40  | 251,47  |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                     | 1125 | 35,69 | 29,97 | 159,96 | 1073,31 |        |
| День 9                      | Каша «Дружба» (с сахаром)           | 130  | 3,42  | 7,58  | 16,29  | 147,03  | 266    |
| ЗАВТРАК                     | Хлеб пшеничный                      | 25   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 701    |
|                             | Чай с сахаром                       | 150  | 0,11  | 0,00  | 4,61   | 18      | 286    |
| ЗАВТРАК 2                   | Фрукты свежие                       | 95   | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 44,65   | 3681   |
|                             | итого за завтрак                    | 400  | 5,89  | 8,21  | 42,29  | 268,43  |        |
|                             | Свекольник со сметаной(куринный)    | 150  | 1,35  | 3,90  | 8,87   | 75,4    | 5/2    |
|                             | Капуста тушеная с мясом кур         | 130  | 10,92 | 14,64 | 7,95   | 208,22  | 39     |
|                             | Компот из сушеных фруктов           | 150  | 0,32  | 0,02  | 18,39  | 75,5    | 376    |
|                             | хлеб "сила"                         | 25   | 1,75  | 0,25  | 11,00  | 57,5    | 5      |
|                             | Хлеб ржаной                         | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 700    |
|                             | итого за обед                       | 485  | 16,32 | 19,17 | 56,23  | 468,82  |        |
| ПОЛДНИК                     | Запеканка творожная                 | 90   | 12,29 | 8,14  | 8,93   | 163,2   | 79     |
|                             | Молоко сгущенное                    | 30   | 2,16  | 2,58  | 16,68  | 98,22   | б/н    |
|                             | Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 150  | 1,05  | 0,30  | 17,10  | 75      | 399.6  |
|                             | итого за полдник                    | 270  | 15,50 | 11,02 | 42,71  | 336,42  |        |
| ИТОГ                        |                                     | 1155 | 37,71 | 38,40 | 141,23 | 1073,67 |        |
| День 1                      | с крупой                            | 150  | 3,62  | 3,87  | 12,39  | 98,85   | 170    |
| ЗАВТРАК                     |                                     | 25   | 1,98  | 0,25  | 12,08  | 58,75   | 701    |
|                             | Кофейный напиток с молоком          | 150  | 2,40  | 2,03  | 11,93  | 59,25   | 514    |
| ЗАВТРАК 2                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 150  | 1,05  | 0,30  | 17,10  | 75      | 399.6  |
|                             | итого за завтрак                    | 475  | 9,05  | 6,45  | 53,50  | 291,85  |        |
| ОБЕД                        | горошек зеленый                     | 30   | 0,93  | 1,11  | 1,92   | 21,6    | 1      |
|                             | Суп картофельный с бобовыми         | 150  | 3,23  | 3,00  | 11,93  | 88,5    | 17/2   |
|                             | овощи тушеные                       | 110  | 2,75  | 3,80  | 10,70  | 92,4    | 56     |
|                             | Суфле из рыбы                       | 50   | 7,38  | 2,13  | 1,63   | 55,63   | 14/7   |
|                             | Хлеб ржаной                         | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 700    |
|                             | хлеб "сила"                         | 25   | 1,75  | 0,25  | 11,00  | 57,5    | 5      |
|                             | Компот из кураги                    | 150  | 0,60  | 0,04  | 10,60  | 44,7    | 185    |
|                             | итого за обед                       | 515  | 17,69 | 9,58  | 55,88  | 412,53  |        |
| ПОЛДНИК                     | Кондитерское изделие (печенье)      | 50   | 3,00  | 5,50  | 35,00  | 230     | 4      |
|                             | Чай с сахаром                       | 150  | 0,11  | 0,00  | 4,61   | 18      | 286    |
|                             | итого за полдник                    | 200  | 3,11  | 5,50  | 39,61  | 248     | 496,22 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                     | 1190 | 29,85 | 21,53 | 148,99 | 952,38  |        |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                     |      | 350,2 | 308,8 | 1482,3 | 10448   |        |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                     |      | 33,7  | 33,4  | 139,3  | 1045    |        |