

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд
возрастной категории от 1,5 до 3 лет(осень-зима период) 2025-2026 г



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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)	15	3,48	4,43	0,00	54	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 обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
итого за завтрак		495	11,79	12,81	61,08	410,28	
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:		1195	39,24	38,14	141,89	1081,22	
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
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	420	8,28	7,01	46,48	268,25	
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,83	1,31	9,90	70,09	37
ОБЕД	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
	гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,20	14,62	104,3	116
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	14,96	14,56	73,36	499,54	
	ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	55	7,78	5,65	8,46	115,65
	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	501
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	6/н
	итого за полдник	235	10,54	8,38	25,26	218,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	33,78	29,95	145,10	985,86	
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
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	400	10,10	7,69	51,57	326,46	
	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
ОБЕД	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 обогащенный	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
	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:		1125	34,49	25,81	145,73	996,65
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83	215
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	58,75	701
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	330	7,78	10,24	25,01	232,23	
	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
ОБЕД	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 обогащенный	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	19,64	17,15	77,73	549,89	
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
	итого за полдник	270	14,44	10,09	28,41	278,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	41,86	37,48	131,15	1060,41	
2 Неделя							
День 5							
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	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	8,13	5,27	57,01	294,51	
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,70	17
	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 обогащенный	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	15,51	15,01	62,44	453,87	
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
	итого за полдник	200	7,20	10,30	51,50	356,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	30,84	30,58	170,95	1104,38	
День 6							
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 обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	итого за завтрак	455	7,82	4,84	52,84	343,15	
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
	итого за обед	490	13,76	16,20	61,42	450,2	
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
	итого за полдник	210	12,41	11,55	31,75	279,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	33,99	32,59	146,01	1073,14	
День 7							
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)	15	3,48	4,43	0,00	54	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
	итого за завтрак	415	12,17	12,42	54,15	363,41	
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,70	17
	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
	итого за обед	490	15,10	12,71	49,25	403,84	
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 обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	итого за полдник	235	7,17	9,75	18,57	195,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	34,44	34,88	121,97	962,58	
День 8							
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
	итого за завтрак	400	8,02	5,89	53,00	300,37	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	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 обогащенный	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	614,14	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
	шанежка 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	1165,98	
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
	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	400	8,18	10,24	49,61	309,68	
	Свекольник со сметаной(куриный)	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 обогащенный	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	6/н
	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	501
	итого за полдник	270	15,05	10,87	25,73	265,62	
ИТО		1155	39,55	40,28	131,57	1044,12	
День	и с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
ЗАВТ	ный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	ом	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
						75	399.6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10		
	итого за завтрак	475	9,71	7,08	54,76	321,76	
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 обогащенный	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
	йогурт	150	4,35	5,25	13,65	120	1
	итого за полдник	200	7,35	10,75	48,65	350	616,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	34,75	27,41	159,29	1084,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			358,6	327,1	1453,6	10559	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			33,7	33,4	139,3	1056	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514935
Владелец Абдулина Татьяна Вячеславовна
Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026