

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,87	13,76	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Печенье	25	1,7	4,6	16,35	112,7	-
Итого завтрак:			10,6	11,39	52,73	354,7	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Итого II завтрак:			0,5	-	10,1	42,66	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	85
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Котлета рыбная любительская	80	10,11	3,17	8,01	101,25	256
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			17,24	12,17	66,99	448,06	
Полдник	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Омлет натуральный	65	4,73	10,04	1,1	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			9,26	15	23,02	277,92	
Итого за второй день			37,6	38,56	152,84	1123,34	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			9,49	6,73	38,61	253,5	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	14
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Запеканка картофельная с печенью	195	11,03	20,33	30,89	267	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			18,45	26,63	80,14	551,89	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого полдник:			3,57	3,76	41,87	216	
Итого за третий день			31,91	37,52	170,42	1065,39	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			8,57	6,63	34,89	234	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Итого II завтрак:			0,5	-	10,1	42,66	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	83
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	315
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого обед:			26,39	22,94	81,64	639,84	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	90	12,33	10,92	12,75	199	230
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
Итого полдник:			12,75	10,96	35,4	291,7	
Итого за четвертый день			48,21	40,53	162,03	1208,2	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			8,36	6,64	33,73	228	
II завтрак	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	67
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,8	318
	Рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	247
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			15,43	13,94	66,99	456,85	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого полдник:			7,89	10,32	33,87	260	
Итого за пятый день			32,16	31,38	146,35	997,65	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,1	4,45	21,93	144	179
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого завтрак:			8,33	6,98	42,9	268	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Итого II завтрак:			0,5	-	10,1	42,66	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	57
	Голубцы с мясом и рисом	135	10,13	6,38	15,02	158	297
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			15,3	12,8	63,04	430,7	
Полдник	Запеканка из творога	60	10,6	7,2	11,02	152,4	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	351
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого полдник:			10,96	7,88	20,1	196,62	
Итого за шестой день			35,09	27,66	136,14	937,98	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Сыр «Российский»	10	2,32	2,95	-	36	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			10,68	9,59	33,73	264	
II завтрак	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	20
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	81
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Биточки рыбные запеченные с маслом	80	10,02	3,52	7,48	101,25	255
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			18,62	12,91	68,04	463,81	
Полдник	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Драчена	65	5,42	8,77	3,96	120	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого полдник:			9,95	13,73	25,88	270,92	
Итого за седьмой день			39,73	36,71	139,41	1051,53	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,17	3,87	13,76	106	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Зефир	20	0,1	0,02	16,2	66	-
Итого завтрак:			8,29	6,52	55,76	319,5	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	399
Итого II завтрак:			0,75	-	15,15	63,99	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	14
	Щи зеленые	150	1,61	3,93	5,42	63,6	68
	Макаронные изделия отварные	120	3,41	3,61	21,15	134,76	317
	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	308
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			21,25	19,99	73,73	565,4	
Полдник	Сырники из творога	60	11,16	7,59	6,45	139	231
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			11,2	7,6	13,44	167	
Итого за восьмой день			41,49	34,11	158,08	1115,89	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого завтрак:			11,29	8,48	35,99	265,5	
II завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	15
	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,5	1,67	10,2	61,9	80
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	247
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого обед:			16,14	13,1	70,58	466,66	
Полдник	Оладьи с повидлом	75	5,26	4,68	32,01	191,53	449
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
Итого полдник:			5,68	4,72	54,66	284,23	
Итого за девятый день			33,51	26,7	171,03	1060,39	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,2	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого завтрак:			9,2	7,02	35,43	242,2	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
Итого II завтрак:			0,5	-	10,1	42,66	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,95	26,92	13
	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	81
	Капуста тушеная	120	2,21	4,86	8,62	89,12	336
	Котлета рубленая с маслом	65	8,93	9,83	9,65	145,17	282
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372
Итого обед:			18,19	20,97	66,48	513,56	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,9	3,12	28,97	155,8	454
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого полдник:			7,25	6,87	34,97	230,8	
Итого за десятый день			35,14	34,86	146,98	1029,22	
Итого за период			326,48	344,6	1520,04	10533,64	
Среднее значение			32,6	34,4	152	1053,3	

Утверждаю

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

Л.Б.Волик



20 23 г.

(приказ от « 26 » 05 20 23 г. № 102

Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»
(сезон лето-осень)

Десятидневное цикличное
меню для детей в возрасте
1 год 6 месяцев-3 года
с 10,5 часовым пребыванием
в детском саду

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №2
«Ивушка»

Л.Б.Волик
Приказ № 101 от «26» 05 2025 г.



ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	7,43	8	18,16	174,4	206
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого завтрак:			11,35	10,2	38,45	291,4	
II завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21	95	
Обед	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,4	2,8	2,8	38,8	-
	Борщ с мясом	150	5,9	4,3	8,2	96	62
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,41	116,4	314
	Птица тушеная	120	13,44	10,93	4,21	168	301
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
Итого обед:			27,29	22,6	72,12	603,15	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	236
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого полдник:			7,41	4,73	16,95	140	
Итого за первый день			47,55	38,03	148,52	1129,55	