

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 1 «КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБ ДОУ

ДС № 1 «Космос»

Клещевич Г.Н

\_\_\_\_\_ 2025 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 лет**

С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

( лето – осень )

## Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша жидкая молоч. рисовая(60%м.)*	156	4	5	25	160	1	90,14
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
<b>Итого за Завтрак1</b>			11	18	48	405	2	
<b>Завтрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	83	6	
<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие 40	40				2	1	654,07
	Суп из овощей 150/5	155	1	4	7	68	14	99,04
	Котлеты рубленные из птицы 60	60	10	10	10	175	1	322,01
	Картофель отварной**	120	3	4	26	154	31	336
	Компот из св. плодов(в)*	150			17	68	2	390
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		2,06
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
<b>Итого за Обед</b>			17	18	82	573	49	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога с морковью, 100	100	6	5	22	156	5	252,04
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с лимоном 150/7/3,5	160			7	30	2	412,01
	Специи ***	4						665
<b>Итого за Полдник</b>			7	6	37	230	7	
<b>Итого за день</b>			36	42	186	1291	64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с макарон. изделиями*	151	4	6	18	141	1	100
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651,01
	Джем порция**	15			11	41		5,02
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
Итого за Завтрак1			6	14	48	329	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие *	70	1		7	32	7	369,04
Итого за Завтрак2			1		7	32	7	
Обед	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	13	654,04
	Суп картофельный с чечевицей 150	150	1	3	6	55	7	87
	Тефтели мясные (1 хл) 60/30	90	9	11	11	180	2	303,01
	Каша вязкая пшеничная 105	105	3	4	15	109		90,17
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
	Итого за Обед			18	19	71	530	22
Полдник	Салат из белокочанной капусты40	40	1	2	4	36	14	21,01
	Кукуруза консервир (т/о) 10	10						
	Омлет натуральный **	70	6	8	1	102		229
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Напиток из плодов шиповника 150	150	1		15	75	150	417,01
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			9	10	25	237	164	
Итого за день			34	43	151	1128	194	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молоч. пшeнная(60%м.)*	156	6	6	29	196	1	90,12
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	89		416
Итого за Завтрак1			14	20	53	455	1	
Завтрак2	Соки овощные. фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
	Итого за Завтрак2			1		19	83	6
Обед	Огурцы свежие 35	35				3	2	654,06
	Щи из свежей капусты с картофелем*	155	1	2	4	37		73,02
	Котлеты рыбные 70	70	11	5	6	116	1	273,04
	Картофель отварной**	120	3	4	26	154	31	336
	Кисель из пл. или ягод свежих* в	150			22	91	3	396,06
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			18	11	75	483	37	
Полдник	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами*	105	6	6	43	250		181
	Чай с лимоном 150/7/3,5	160			7	30	2	412,01
	Специи*	4						674
	Итого за Полдник			6	6	50	280	2
Итого за день			39	37	197	1301	46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша жидкая молоч. манная (60%м.)*	158	5	5	24	162	1	90,16
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>352</b>	<b>2</b>	
<b>Завтрак2</b>								
	Фрукты свежие *	70	1		7	32	7	369,04
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>7</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты60	60	2	5	9	90	36	21,04
	Рассольник ленинградский 150/10	160	2	5	11	92	10	82,03
	Сердце отвар. в/с 50/30	80						593
	Макаронные изделия отварные 120	120	5	4	29	172		218
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>528</b>	<b>46</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пудинг из творога с рисом 100	100	15	10	20	235		250,02
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
	Специи*	4						674
<b>Итого за Полдник</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>311</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>1223</b>	<b>55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жид. молоч., из хл овсян(60%м)*	150	5	6	22	164	1	90,24
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
Итого за Завтрак1			7	13	41	311	1	
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
	Итого за Завтрак2			1		19	83	6
Обед	Огурцы свежие 40	40				2	1	654,07
	Борщ с капустой и картофелем 150/5	155	1	4	8	72	13	63,01
	Птица тушеная в соусе60/40	100	27	28	2	374	3	318,08
	Каша гречневая вязкая**,	103	3	4	14	110		90,18
	Компот из св. плодов(в)*	150			17	68	2	390
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			34	36	58	708	19	
Полдник	Пицца "Детская" 80(ф)	80	11	10	24	234	2	448,03
	Напиток из плодов шиповника 150	150	1		15	75	150	417,01
	Специи*	4						674
	Итого за Полдник			12	10	39	309	152
Итого за день			54	59	157	1411	178	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша жидкая молоч. манная( 60%м.)*	158	5	5	24	162	1	90,16
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			10	16	43	364	1	
<b>Завтрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	83	6	
<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие 40	40				2	1	654,07
	Щи из свежей капусты с картофелем*	155	1	2	4	37		73,02
	Плов из птицы 60/100	160	31	34	27	543	4	
	Компот из св. плодов(в)*	150			17	68	2	390
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		2,06
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
<b>Итого за Обед</b>			35	36	70	756	7	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога с морковью,100	100	6	5	22	156	5	252,04
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с лимоном 150/7/3,5	160			7	30	2	412,01
	Специи*	4						674
<b>Итого за Полдник</b>			7	6	37	230	7	
<b>Итого за день</b>			53	58	169	1433	21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша вязкая молочная гречневая (60% молока) 158	158	7	6	29	198	1	182
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	89		416
Итого за Завтрак1			12	16	53	402	1	
Завтрак2	Фрукты свежие *	70	1		7	32	7	369,04
	Итого за Завтрак2			1		7	32	7
Обед	Помидоры свежие 40	40	1		2	12	13	654,08
	Суп картофельный с бобовыми 150	150	3	3	12	91	7	87,02
	Биточки рубленые мясные50	50	13	14	13	236		299,08
	Макаронные изделия отварные 120	120	5	4	29	172		218
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
	Итого за Обед			26	22	93	685	20
Полдник	Салат из белокочанной капусты40	40	1	2	4	36	14	21,01
	Горошек зелен. консер(термич. обр)*	10						709
	Омлет натуральный **	70	6	8	1	102		229
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Специи*	4						674
Итого за Полдник			8	10	18	194	14	
Итого за день			47	48	171	1313	42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молоч. пшеничная(60%м.)*	158	6	6	26	184	1	90,23
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
Итого за Завтрак1			11	17	45	386	1	
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
	Итого за Завтрак2			1		19	83	6
Обед	Огурцы свежие 40	40				2	1	654,07
	Борщ с капустой и картофелем 150/10	160	1	5	8	81	14	63,03
	Котлеты рыбные 60	60	11	2	6	87		273,01
	Картофель отварной**	120	3	4	26	154	31	336
	Кисель из пл. или ягод свежих* в	150			22	91	3	396,06
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			18	11	79	497	49	
Полдник	Кукуруза консервир (т/о) 10	10						
	Рис отварной с овощами 100	100	2		23	106	2	334
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2,04
	Чай с лимоном 150/7/3,5	160			7	30	2	412,01
	Специи*	5						674
Итого за Полдник			3		35	160	4	
Итого за день			33	28	178	1126	60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша жид. молоч., из хл овсян(60%м)*	150	5	6	22	164	1	90,24
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Кофейный напиток с молоком 150	150	2	2	12	75	1	414
<b>Итого за Завтрак1</b>			9	15	45	354	2	
<b>Завтрак2</b>								
	Фрукты свежие *	70	1		7	32	7	369,04
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		7	32	7	
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты40	40	1	2	4	36	14	21,01
	Рассольник ленинградский 150/10	160	2	5	11	92	10	82,03
	Гуляш из отварного мяса 50/40	90	16	15	3	209	2	293,01
	Каша гречневая вязкая**, 103	103	3	4	14	110		90,18
	Компот из суш. фр. 150	147	1	1	19	90		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
<b>Итого за Обед</b>			26	27	68	619	26	
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная 70*	70	4	4	29	170		450,04
	Напиток из плодов шиповника 150	150	1		15	75	150	417,01
	Специи*	5						674
<b>Итого за Полдник</b>			5	4	44	245	150	
<b>Итого за день</b>			41	46	164	1250	185	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша жидкая молоч. пшённая(60%м.)*	156	6	6	29	196	1	90,12
	Батон 20	20	2		11	49		666
	Масло (порциями)*,	5		7		66		6,05
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
Итого за Завтрак1			8	13	48	343	1	
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
	Итого за Завтрак2			1		19	83	6
Обед	Огурцы свежие 40	40				2	1	654,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	2	2	13	78	11	88
	Котлеты рубленные из птицы 60	60	10	10	10	175	1	322,01
	Картофель отварной**	120	3	4	26	154	31	336
	Компот из св. плодов(в)*	150			17	68	2	390
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			18	16	83	559	46	
Полдник	Пудинг из творога с рисом 100	100	15	10	20	235		250,02
	Джем порция**	15			11	41		5,02
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
	Специи**	9						681
Итого за Полдник			15	10	39	308		
Итого за день			42	39	189	1293	53	