

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Центр развития ребёнка-  
детский сад № 25 «Василёк»  
Бочкова Е.В. 

07.10.2024г.

Примерное 10-дневное, цикличное меню горячих завтраков, обедов, полдников,  
ужинов и пищевая ценность блюд для возрастной категории от 1-х до 3 лет  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребёнка-детский сад № 25 «Василёк»  
с 12-ти часовым режимом функционирования

Сан ПиН 2.3/2..4.3590-20

**Меню. 1 день понедельник**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
90	Каша манная молочная с маслом	150	162,4	Манка 18; молоко 80; сахар 3,75; масло сливочное 4
248	Какао с молоком	150	85	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
76	Масло сливочное	4	24	Масло сливочное 4;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Яблоки	100	38,3	Яблоки 100
<b>Обед</b>				
22	Икра кабачковая	40	30,5	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 42;
36	Суп гороховый	150	71,1	Картофель 60,3; морковь 9; лук 9; горох 15,3; масло сливочное 3;
58	Гренки ржано-пшеничные	8	29,4	Хлеб 15 (ржано-пшеничный);
161	Котлета из говядины	60	120	Котлета п\ф 80; масло сливочное 2
206	Картофельное пюре с маслом сл.	100	107	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4; соль 4;
239	Компот из сухофруктов	150	55	Сухофрукты 11.25; сахар 9;
70	Хлеб ржано-пшеничный	25	39,5	Хлеб ржано-пшеничный 25;
<b>Полдник</b>				
280	Сдоба	45	156	Дрожжи 1; масло слив. 1; масло растит. 2,35; молоко 14; яйцо 1,5; мука 33,3; сахар 3,3;
79	Снежок – кисломол. продукт	150	82,05	Снежок 153
<b>Ужин</b>				
144	Рыба, тушенная с овощами	80	130,48	Филе минтая 73, морковь 20; лук 10,4; масло раст. 4; томат 3,2;
192	Рис припущенный	100	143	Рис 34,5; масло сливочное 4
263	Чай с сахаром	180	40	Чай 0,4; сахар 8;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20.

## Меню. 2 день вторник

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
85	Каша Боярская молочная с маслом слив.	150	223	Пшено 23; молоко 91; сахар 3,75; масло слив. 4; изюм 1,7;
260	Чай с лимоном	150	34,53	Лимон 7; чай 0,4; сахар 10;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
75	Сыр	8	33	Сыр 8,5;
<b>Второй завтрак</b>				
256	Напиток из шиповника	150	8,5	Плоды шиповника 11.25; сахар 9;
<b>Обед</b>				
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	74,45	Масло растит 1,6; макароны 6; картофель 60; лук 8; морковь 8; соль 4;
148	Бефстроганов из говядины отварной с соусом молочным	40	125	Говядина п/ф 67, морковь 6,36; лук 2; молоко 40; масло сливочное 2; мука 2
186	Каша гречневая	120	211,04	Крупа греча 40; масло сливочное 4;
239	Компот из кураги	150	62	Курага 11.25; сахар 9;
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
81	Печенье	15	65	Печенье 15;
80	Сок	150	69	Сок 150 (промышленный выпуск)
<b>Ужин</b>				
128	Пудинг творожный запеченный	110	242,59	Творог 84; сметана 2.7; яйцо 7,3; манка 9; сахар 8,8; сухарь 2; масло сливочное 3; изюм 10
231	Соус с повидлом	50	20	Повидло 6; крахмал 1,5; сахар 2;
261	Чай с молоком кипяченным	200	68	Чай 0,4; сахар 8; молоко 41,8;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20.

### Меню. 3 день среда

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
93	Каша Геркулес молочная с маслом	150	125,77	Молоко 80; геркулес 22,50; сахар 3,75; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко 75/75; кофе 2,5/2; сахар 12/10;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Мандарин	100	38,3	Мандарин 100;
<b>Обед</b>				
22	Салат из отварной свеклы	40	45	Свекла 53; масло растительное 4;
47	Суп «Лапша домашняя»	150	58,94	Яйцо 4,0; морковь 11,25; лук 4,5; мука 18; масло сливочное 4; соль 4;
180	Плов из отварных кур	130	310,5	Морковь 8,6; лук 13,8; рис 30; масло растит. 6; филе кур 73;
239	Компот изюма	150	70	Изюм 11,25; сахар 9
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
786	Булочка «Творожная»	50	164	Молоко 8,6; творог 13,27; яйцо 6; сахар 4; масло растит. 1; мука 30; масло слив. 1; дрожжи 1;
79	Йогурт-кисломол. продукт	150	87,75	Йогурт 204/153 (промышленный выпуск);
<b>Ужин</b>				
44	Суп молочный с макаронами	150	138,75	Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 13,5; сахар 1,5;
263	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,5/0,45; сахар 9;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20.

**Меню. 4 день четверг**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
91	Каша пшеничная с маслом	150	175	Молоко 75; сахар 3.75; крупа пшеничная 23; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	150	85	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
97	Масло сливочное	4	24	Масло сливочное 4
<b>Второй завтрак</b>				
80	Сок	150	108,8	Сок 150 (промышленный выпуск);
<b>Обед</b>				
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150	75	Сметана 8; картофель 36,8; капуста 41,25; морковь 9,6; лук 7,2; масло растит 4; соль 4;
400	Рыбное суфле (минтай)	80	98	Молоко 15; яйцо 14; лук 6; мука пшеничная 2,5; масло сливочное 3,5; филе минтая 73;
206	Картофельное пюре	100	106,97	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4;
236	Кисель из кураги	150	56	Курага 11,25; сахар 9; крахмал 2,3;
	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40
<b>Полдник</b>				
81	Зефир	20	58	Зефир ванильный 20
263	Чай без сахара	180	0,98	Чай 0,45;
<b>Ужин</b>				
110	Омлет	110	202,8	Молоко 55; яйцо 81; масло сливочное 2;
242	Компот из свежих яблок с лимоном	200	85,56	Яблоки 28; лимон 8; сахар 10;
75	Сыр	8	26,4	Сыр 8,5;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;

**Меню. 5 день пятница**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша Дружба с маслом	150	180,75	Молоко 76,5; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25 ; масло слив.4;
260	Чай с лимоном	150	34,53	Чай 0,4; сахар 10; лимон 7;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
96	Масло сливочное	4	24	Масло сливочное 4;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Банан	100	130,7	Банан 100
<b>Обед</b>				
67	Икра морковная	40	53,3	Морковь 42; лук 8,4; масло растит.3,2; томат 4;
34	Свекольник со сметаной	150	75	Сметана 8; свекла 51; картофель 34,4; морковь 8; лук8,8; масло раст.4; паста томат 2; сахар 1; соль 4;
153	Жаркое по-домашнему	150	370	Картофель 140; морковь 8,3; лук 9.6; томат 2; масло сливочное 4; говядина 57;
239	Компот из сухофруктов	150	55	С/ф 11.25; сахар 9;
70	Хлеб ржано-пшенич	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
267	Блины с маслом слив	50	148	Молоко 36,6; яйцо 4; масло растит. 2; сахар 1,3; мука 22; дрожжи 1; масло сл 3;
263	Чай с сахаром	150	40	Чай 0,4; сахар 8;
<b>Ужин</b>				
43	Суп молочный с гречко	150	111,4	Молоко 105; греча 12; масло сливочное 2;сахар1,5;
263	Чай с сахаром	180	40	Чай 0,4; сахар 8
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;

**Меню. 6 день понедельник**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая смасл	15	181,35	Молоко 80; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло сливочное 4;
253	Кофейный напиток	150	83	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
97	Сыр	8	26,4	Сыр 8,5;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Яблоко	100	38,3	Яблоко 100
<b>Обед</b>				
33	Рассольник Ленинградский со смет.	150	97,5	Картофель 90,2; лук 4,5; морковь 9; огурцы маринов.12,6; крупа перловая 3,6; масло сливочное 4; сметана 8; соль 3;
172	Тефтели из говядины с соусом молочным	40	160	Тефтели п/ф 80; соус молочный 30, молоко30: масло сливочное 2,4; мука 2,4
206	Картофельное пюре	100	107	Картофель 140,3; молоко 16; масло сливочное 4
263	Чай с сахаром	150	25	чай 0,4, сахар 8;
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
271	Булочка осенняя	45	139,7	Яйцо 1,2; морковь 2,6; сахар 4,5; мука 29,1; масло сливочное 4,5; дрожжи 1; масло растительное 1;
255	Молоко кипяченое	160	94,16	Молоко 160;
<b>Ужин</b>				
117	Запеканка творожная со сгущенкой	110	228,15	Молоко 10; творог 88; сметана 2,7; яйца 3,5; манка 7; сухарь 1; масло сливочное 3; сахар 6; сгущенка 33
263	Чай без сахара	180	0,82	Чай 0,4;
71	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20.

**Меню. 7 день вторник**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
98	Каша рисовая с маслом	150	157,6	Молоко 80; рис 23,1; сахар 3,75; масло сливочное 4;
248	Какао с молоком	150	85	Какао 1; сахар 10; молоко 75;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
76	Масло сливочное	4	24	Масло сливочное 4;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Апельсин	100	43	Апельсин 100
<b>Обед</b>				
68	Икра свекольная	40	54,6	Свекла 42; лук 8.5; масло растит. 3; томат 4;
49	Суп-пюре из картофеля	150	108,1	Картофель 72 лук 7,5; морковь 3,75; молоко 22,5; масло сливочное 3; мука 3; соль 4;
161	Биточки из говядины	60	120	Биточки п/ф 80; масло сливочное 2;
200	Капуста тушеная	120	130	Капуста 158; морковь 7; лук 8; масло растит 7; томат 3;
239	Компот из изюма	150	81	Изюм 11.25; сахар 9;
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
81	Вафли	15	35,7	Вафли 15;
261	Чай с молоком и сахаром	180	61	Молоко 41,8; чай 0,45; сахар 8;
<b>Ужин</b>				
44	Суп молочный с макаронами	150	138,75	Масло сливочное 2; молоко 105; макароны 12; сахар 1,5;
263	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,4 сахар 8
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20.

**Меню. 8 день среда**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход		Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
96	Каша пшенная с маслом	150	160	Молоко 80; сахар 3.75; пшено 23; масло сливочное 4;
260	Чай с лимоном	150	34,53	Чай 0,4; сахар 10; лимон 7;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
<b>Второй завтрак</b>				
	Сок промыш. пр-ва	150	108,8	Сок 150
<b>Обед</b>				
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	98	Картофель 120,3; морковь 9; лук 5; масло сливочное 4; фрикадельки п/ф 34; соль 4;
179	Куры в соусе	80	130	Сметана 4; морковь 7; лук 9; мука 1.6; масло сливочное 3; филе кур 59;
194	Макароны с маслом слив	80	140,73	Макароны 30; масло сливочное 3;
239	Компот из кураги	150	62	Курага 11.25; сахар 9;
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
294/ 316	Пирожок с яблочным фаршем	70	145	Яйцо 4,9; сахар 2; мука 29,4; масло растительное 3,3 ; дрожжи 1,4; яблоки 41,1; сахар 8,8
79	Снежок - кисломолоч. продукт	150	61,5	Снежок 153 (промышленный выпуск);
<b>Ужин</b>				
43	Суп молочный с гречкой	150	142	Молоко 105, гречка 12, масло сливоч 1,5
263	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,45; сахар 9;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;

**Меню. 9 день четверг**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
84	Каша Дружба молочная с маслом	150	180,8	Молоко 76,5; сахар 3,75; рис 11,25; пшено 8,25; масло.4;
253	Кофейный напиток с молоком	150	83	Молоко 75; кофе 2; сахар 10;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;
75	Сыр	8	26,4	Сыр 8,5;
<b>Второй завтрак</b>				
239	Компот из сухофруктов	150	55	Сухофрукты 11, 25; сахар 9;;
<b>Обед</b>				
22	Икра кабачковая	40	48,8	Икра кабачковая (промышленный выпуск) 42
27	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150	81	Картофель 24,1; капуста 18; морковь 9,45; свекла 36; лук 7; масло растит. 4; сметана 8; соль 4
143/ 226	Рыба в сметанном соусе (минтай)	80	140	Сметана12; морковь18; лук 8; мука 1; масло слив. 4; филе минтая 73;
204	Картофель отварной с маслом	100	121,6	Картофель 177,4: масло сливочное 4;
236	Кисель из изюма	180	90,9	Изюм 15/13,5; сахар 12/10; крахмал 3/2,4;
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
275	Булочка Дорожная	50	200	Мука 30,5; мука в крошку 2; мука на подпыл 1; сахар 6; масло сливоч 6; дрожжи 1; масло растит.1;
80	Сок промыш. пр-ва	150	108,8	Сок 150
<b>Ужин</b>				
110	Омлет натуральный	110	202,8	Молоко 55; яйцо 81; масло слив 3
263	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,45: сахар 9;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;

**Меню. 10 день пятница**

№ Т.К	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование и расход сырья
<b>Завтрак</b>				
99	Каша ячневая молочная с масл	150	181,3	Молоко 80; крупа ячневая 23; сахар 3.75; масло 4;
248	Какао с молоком	150	85	Какао 1; сахар 10; молоко75;
70	Хлеб пшеничный	20	38,1	
76	Масло сливочное	4	24	Масло сливочное 4;
<b>Второй завтрак</b>				
78	Яблоко	100	38,3	Яблоко 100
<b>Обед</b>				
68	Икра свекольная	40	54,6	Свекла 42; лук 8.5; масло растит.3; томат 4
42	Суп с клецками	150	67,16	Масло слив.2; яйцо 3,4; мука 6; картофель 39,75; лук 7,2; морковь 7,5; соль 4;
161	Шницель из говядины	60	120	Шницель п/ф 80; масло сливочное 2;
77	Рагу из овощей	100	120,3	Картофель 78; капуста 34; морковь 20; лук 8; масло растит. 4; томат 2;
239	Компот из изюма	150	52,5	Изюм 11.25; сахар 10;
70	Хлеб ржано-пшеничный	40	63,2	Хлеб ржано-пшеничный 40;
<b>Полдник</b>				
81	Печенье (пряник)	15	44,55	Печенье (пряник) 15;
79	Йогурт кисломолочный	150	87,75	Йогурт 153 (промышленный выпуск);
<b>Ужин</b>				
129	Вареники ленивые с повидлом	110	267,46	Творог 85, мука 12, яйцо 7, сахар 5, масло слив.2; повидло 23
263	Чай с сахаром	180	30	Чай 0,45; сахар 9;
70	Хлеб пшеничный	20	39,2	Хлеб пшеничный 20;