



УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад № 5»

Ткачук О.А.

«01» апреля 2025 г

Основное меню питания детей на 10 дней.
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 5»

(в возрасте от 1,5- до 3-х лет, посещающих дошкольное учреждение
с 10,5 – часовым режимом функционирования)
тёплый период

г. Дальнереченск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная рис с гречкой	150	4,03	4,66	22,3	146,71	0,46	266
	Бутерброд с маслом	25\ 3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,2	0,72	263/264
	Итого за прием пищи	328	6,49	4,91	52,13	276,51	1,18	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет								
	Суп вермишелевый с курицей	150	4,43	3,61	9,9	130,2	7,17	39
	Овощное рагу с мясом	150	3,76	5,08	14,65	122,1	8,4	64
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	490	11,19	9,18	55,76	391,4	15,87	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	омлет	80	5,49	5,62	6,26	112,5	0,11	56
	Икра кабачковая	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Чай с сахаром	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за день:		280	7,95	11,2	26,53	251,95	4,13	-
			26,13	25,39	144,5	965,86	23,18	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,4	168,67	0,67	31
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/3/5	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи	333	9,45	14,35	40,2	329,4	0,84	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	80	0	0	16,0	42	1,3	368
	Итого за прием пищи:	80	4,05	0	16,0	42	1,3	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из свежих помидор, огурцов	40	0,4	2,7	1,4	31,4	5,68	11
	Борщ дальневосточный со сметаной	150	1,27	3,3	6,0	58,5	12,16	4
	Тефтеля рыбная	70	14,7	4,24	3,5	155,75	0,04	104
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	450	19,37	10,73	42,11	384,75	18,18	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Творожная запеканка	130	21,23	16,6	38,07	235,69	0,42	
	Соус сметанный	40	0,65	1,77	3,94	30,3	0,12	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25		263/264
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54		81
Итого за день:		335	22,16	18,75	53,78	313,78	0,54	-
			56,38	47,94	152,09	1069,93	19,0,	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная манная	150	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	263/264
	Итого за прием пищи	335	8,89	10,24	51,6	374,6	0,87	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок	80	0,05	0	13,5	45		233
	Итого за прием пищи:	80	0,05	0	13,5	45		-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из отварной моркови	40	0,4	2,7	1,4	32,2	7,05	14
	Суп с домашней лапшой	150	4,86	9,67	7,74	101,32	6,12	118
	плов	150	20,4	9,44	29,2	187,2	0,5	178
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	530	28,66	22,3	69,55	459,82	13,52	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,2	117,31	2,57	243
	Сельдь соленая с маслом, луком	40	3,98	4,88	0,68	87,0	0,72	22
	чай	150			8,97	32,25		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за день:		340	8,29	10,15	48,78	272,36	3,29	-
			45,89	42,69	183,63	1151,78	17,68	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная геркулесовая	150	4,39	7,46	20,1	166,0	0,68	33
	Бутерброд с сыром	25/5	2,32	0,65	10,08	97,6		
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263/264
	Итого за прием пищи	330	6,71	8,11	39,16	295,85	0,68	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из свежего дайкона с морковью	40	0,3	2,7	1,3	29,5	2,87	12
	Борщ со свежей капустой,со сметаной	150	4,93	6,75	19,58	140,27	7,48	6
	Гороховое пюре	100	3,02	4,14	6,0	83,8	2,2	
	котлета печеночная	50	10,07	5,0	6,7	130,7	6,1	94
	подлив	20	4,2	5,4	0,47	42		228
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	550	25,52	24,48	65,26	565,37	18,95	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Рожки с сыром	110	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	204
	Чай с сахаром	150			8,97	32,25		263
	вафли	15	0,48	0,42	12,01	52,5	15,4	294
Итого за день:		275	9,77	10,43	43,63	279,47	15,54	-
			42,5	43,12	158,15	1186,69	37,17	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	6,08	9,36	23,27	202,4	0,81	43
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8		
	Бутерброд с маслом	25\ 3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Кофейный напиток	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи	348	11,54	12,48	54,17	392,3	1,7	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат свекольный с черносливом	40	0,7	2,7	2,2	35,7	10,3	17
	Суп рыбный	150	5,16	5,06	8,6	100,35	5,46	168
	Картофель тушеный	150	4,3	9,9	20,5	193,1	3,18	243
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	530	13,16	18,15	62,51	468,25	19,24	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Ватрушка сладкая	50	3,2	3,6	20,3	135,0	1,54	294
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	255
Итого за день:		200	7,55	7,35	27,5	216,0	3,49	-
			32,65	38,38	153,98	1120,55	34,43	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная рисовая	150	5,24	7,80	18,76	166,79	0,59	33
	Бутерброд с сыром	25//5	2,32	0,65	10,08	97,6	0,01	
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263/264
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	296,64	0,6	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок грушевый	100	0,05	0	13,5	45		233
	Итого за прием пищи:	100	0,05	0	13,5	45		-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из отварных овощей(винегрет)	40	0,47	0,87	0,9	32,7	5,67	17
	Щи со сметаной,св.капустой	150	2,2	3,6	5,15	70,86	11,65	56
	Мясной рулет с яйцом	60	13,31	7,88	5,28	158,74		391
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	440	18,98	12,84	42,54	401,4	17,62	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Салат свекольный (икра свекольная)	50	0,08	3,6	6,25	68,2	0,15	294
	Суфле рыбное	60	12,5	4,2	0,4	81,0	1,95	255
	Чай с лимоном	150	0	0	8,2	35		294
	Хлеб пшеничный	15	3,5	0,8	36,5	46,9		123
Итого за день:		200	7,55	7,35	27,5	231,1	2,1	-
			34,14	28,64	121,36	974,14	20,32	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 2-3 лет	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,93	6,75	19,59	140,28	0,6	10
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/3/5	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Какао на молоке	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88	248
	Итого за прием пищи	333	10,24	14,27	41,16	301,01	1,11	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
								81
	Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из свежей капусты с кукурузой	40	0,7	2,7	2,2	35,7	10,3	
	Суп гороховый с курицей	150	1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	88
	Рисова-печеночная запеканка	70	5,6	2,31	1,43	48,02	0,28	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	450	10,96	7,17	44,5	362,17	14,1	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Суп паутинка с яйцом	150	4,4	8,0	5,2	109,36	0,52	25
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25		263/264
	Булочка сладкая	60	3,52	4,8	35,5	195,4	15,4	294
	Хлеб	15	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за день:		375	6,2	8,66	32,87	372,81	15,96	-
			27,9	30,2	128,63	1081,99	33,17	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная гречневая	150	5,24	7,8	18,76	166,79	0,68	42
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/3/5	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи	333	9,62	14,35	39,56	327,52	0,85	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	сок	80	0,5	0,1	10,1	118,5	0,24	401
	Итого за прием пищи:	80	0,5	0,1	10,1	45	0,24	-
Обед для детей 2-3 лет	Огурец порционно	30	0,18		0,9	0,63	0,21	3
	Свекольник со сметаной	150	3,79	5,85	11,39	135,0	7,18	6
	Каша пшеничная	110	2,55	3,46	17,04	112,1	0,01	303
	Котлета мясная	50	10,7	10,7	4,07	153,9		
	Соус томатный	20	0,22	0,64	1,0	10,33	0,12	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	550	20,44	21,14	65,51	551,8	7,82	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Лапшевник с творогом	100	13,16	8,8	10,9	173,0	0,22	
	повидло	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	чай	150			8,97	32,25		263
	печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54		81
Итого за день:		285	14,88	10,88	33,86	284,79	0,22	-
			48,99	50,2	155,83	1282,6	9,13	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная РЯБЧИК	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,49	46
	Бутерброд с маслом сливочным	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,1	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8		
	чай	150			8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	348	9,23	7,01	55,96	320,65	0,59	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из свежих помидор, огурцов	40	0,4	2,7	1,4	31,4	5,68	11
	Суп гречневый с курицей	150	3,11	4,52	14,75	108,0	5,85	101
	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,2	117,3	2,57	152
	Рыба в сметанном соусе	60	6,1	3,25	27,6	69,1	0,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	550	15,23	14,57	96,16	464,9	14,6	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Запеканка пшеничная с курагой	100	4,33	5,44	22,1	157,22		
	Фруктовый сладкий подлив	50	20,2		30,2	121,9	1,03	
	Чай с лимоном	150			8,97	32,25		263
Итого за день:		300	24,53	5,44	61,29	311,3	16,1	-
			49,39	27,28	223,1	1140,9	35,58	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная кукурузная	150	4,31	4,97	13,7	168,2	0,68	43
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/3/5	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Чай с ягодой	150			8,98	32,25		263/264
	Итого за прием пищи	333	8,69	11,52	34,5	328,93	0,85	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи:	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из отварных овощей	40	0,47	0,87	0,9	32,7	5,67	17
	Щи по-уральски со сметаной	150	1,26	1,05	5,53	37,1	1,48	22
	Тефтеля мясная	60	7,02	5,72	5,11	99,37	0,36	42
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	440	11,75	8,13	42,75	308,27	7,81	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Плов бухарский	100	2,41	3,18	28,44	152,72	032	148
	кисель	150			13,5	45,0		233
Итого за день:		250	2,41	3,18	41,94	197,72	0,32	-
			23,35	22,93	129,3	1008,0	10,98	-