



УТВЕРДЖАЮ:
и.о. Заведующего МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад № 5»
Ткачук О.А.
«01» ноября 2025 г

Примерное 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)
холодный период

г. Дальнереченск

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад № 5»

О.А. Ткачук

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 манная	150	4,39	7,46	20,1	166,0	0,67	34
	Бутерброд с маслом, сыром	25/3/5	2,65	0,32	16,98	107,16	0,17	3
	Чай с молоком	150			8,98	32,2		263/264
	Итого за прием пищи	330	7,04	7,76	46,06	305,4	0,84	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Кисломолочный продукт	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	532
	Итого за прием пищи	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	-
Обед для детей 2-3 лет	Закуска – икра овощная	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Свекольник со сметаной	150	6,4	8,23	12,8	147,6	12,92	6
	Мясной рулет с яйцом	60	13,31	7,88	5,28	158,74		391
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6		123
	Итого за прием пищи	430	23,85	21,94	53,91	516,8	17,24	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Творожные сырники	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	55
	Сладкий подлив	20	0,32	0,89	1,97	15,15	0,6	
	Кисель ягодный	150	0,5		13,15	45,0		263
Итого за день:		350	6,98	8,68	52,34	356,84	8,62	-
			38,32	38,02	161,4	1220,44	28,5	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад № 5»
_____ О.А. Ткачук

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 гречневая	150	5,23	7,8	18,76	166,8	0,67	42
	Бутерброд с маслом ,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	
	Итого за прием пищи	330	10,51	15,32	40,33	327,63	1,72	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Яблоко	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	532
	Итого за прием пищи	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	-
Обед для детей 2-3 лет	Огурчик порционный	40	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	
	Суп гороховый с курицей	150	1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	88
	Жаркое по-домашнему	130	4,3	9,9	20,5	193,1	3,18	153
	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
	Сухарики	20	1,77	0,69	11,43	60,26		23
	Итого за прием пищи	530	11,01	12,78	73,99	537,31	10,3	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Овощи тушеные с мясом	150	3,76	5,08	14,56	122,16	8,4	64
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Булочка домашняя	50	3,22	3,6	28,8	202,43	0,22	168
Итого за прием пищи:		270	17,54	14,36	28,18	310,06	0,83	-
Итого за день			39,51	42,55	151,59	1216,4	14,65	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №5»
_____ О.А. Ткачук

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	Вермишель молочная	150	4,93	6,75	19,59	140,28	0,6	29
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Чай с сахаром	150			8,97	32,25		263
	Итого за прием пищи	330	7,58	7,87	45,54	279,7	0,6	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	сок	150	4,05	3,75	16,0	42,0	1,3	
	Итого за прием пищи	150	4,05	3,75	16,0	118,5	1,3	-
Обед для детей 2-3 лет	Помидор кислый	40	0,09	1,18	0,26	11,84	1,17	
	Суп-уха	150	5,16	5,06	8,6	100,35	5,46	168
	Каша пшеничная с маслом	100	2,7	1,4	16,7	90,4	6,6	178
	Шницель	50	7,02	5,72	5,11	99,3	0,36	42
	Подлив	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		123
	Итого за прием пищи	550	18,19	14,49	62,78	451,32	14,01	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Салат из отварных овощей	40	0,85	3,42	3,07	48,0	3,36	53
	Тефтеля рыбная	70	14,7	4,24	3,5	155,75	0,04	104
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	53,7		123
Итого за прием пищи:		290	18,01	8,44	27,56	342,8	4,4	-
Итого за день			47,83	34,55	151,88	1192,32	20,31	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №5»
О.А. Ткачук

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 Дружба	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,49	0,46
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6		1
	Кофейный напиток	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	332	6,71	8,11	40,96	302,3	0,67	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок абрикосовый	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из квашеной капусты	40	0,85	3,42	3,07	48,0	3,36	53
	Борщ с курицей, сметаной	150	4,93	6,75	19,5	140,27	7,46	6
	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,2	117,31	2,57	243
	Печень тушеная в сметане	40	13,5	9,05	5,52	126,24	15,95	37
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,5	0,3	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6		123
	Итого за прием пищи	530	24,9	23,32	80,5	570,92	29,28	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Рожки с сыром	110	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	204
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	12,4	24,8		
	Какао на молоке	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88	
Итого за прием пищи:		280	12,29	12,88	44,86	275,05	1,02	-
Итого за день			44,4	44,31	180,0	1204,27	31,0	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад № 5»
_____ О.А. Ткачук

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 геркулесовая	150	4,39	7,46	20,1	166,8	0,67	281
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	12,4			
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150			8,97	32,25		263
	Итого за прием пищи	350	8,95	9,61	62,52	296,65	0,68	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	80	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	532
	Итого за прием пищи	80	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Огурец порционный	40	3,98	4,88	0,68	17,0	0,72	22
	Суп с мясными фрикадельками	150	4,43	3,61	9,9	130,22	7,17	39
	Плов	130	20,4	9,44	29,2	187,2	0,5	178
	Кисель ягодный	150	0,05		13,15	45,0		241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6		123
	Итого за прием пищи	510	28,83	17,94	66,29	521,02	8,24	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Пирожок с повидлом	50	3,2	3,6	20,3	135	15,4	294
	Чай с лимоном	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	255
Итого за прием пищи:		200	7,55	7,35	27,5	216,0	17,35	-
Итого за день			45,83	35,01	166,4	1079,7	28,37	-

Повар _____

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 пшеничная	150	5,07	7,8	19,59	168,7	0,67	43	
	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/5	2,65	0,32	16,98	107,16			
	Чай с лимоном	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88		
	Итого за прием пищи	330	8,62	9,09	46,32	307,5	1,5	-	
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Молоко	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532	
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-	
	Салат с морской капустой	40	0,4	2,8	48,8	19	19		
	Суп овощной со сметаной	150	4,86	7,74	101,32	6,12	151		
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Омлет	80	5,49	6,26	112,5	0,11	56		
	Икра овощная	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19	
	Чай с сахаром	150		8,97	32,25		263		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123	
Итого за прием пищи:			300	8,32	12,62	37,78	311,95	4,34	-
Итого за день			31,4	40,62	139,1	1037,4	33,62	-	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №5»
_____ О.А. Ткачук

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	Каша молочная гречневая	150	4,67	4,86	25,8	166,79	0,49	46
	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/5	2,65	0,32	16,98	107,16	0,17	3
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	330	7,32	5,18	51,76	306,2	0,66	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Кисломолочный продукт	90	0,5		13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	90	0,5		13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 2-3 лет	Огурчик порционный	10	0,07	0,23	0,11	8,41		
	Щи с курицей, сметаной	150	7,4	5,5	17,85	150,81	16,5	139
	Гороховое пюре	100	5,3	4,2	6,0	85,15	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	0,3	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6		123
	Итого за прием пищи	520	30,04	20,82	62,34	556,17	25,1	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Творожный пудинг	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	128
	Сладкий подлив	40	16,16		24,16	97,52		
	Кисель	150	0,05		13,5	45,0		206
Итого за прием пищи:		310	30,33	18,61	69,84	504,7	0,27	-
Итого за день			68,19	44,61	197,6	1423,07	26,06	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад № 5»
О.А. Ткачук

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 рисовая	150	5,24	7,8	18,76	166,79	0,68	33
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	335	9,53	9 15	46,24	342,16	1,27	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	532
	Итого за прием пищи	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	-
	Суп вермишелевый с курицей	150	4,86	9,67	7,74	101,32	6,12	151
	Овощное рагу	90	4,3	3,53	4,68	121,33	15,1	200
	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	21,04	16,27	45,67	428,35	21,53	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Винегрет овощной	70	0,82	4,78	4,0	64,59	2,92	53
	Чай с сахаром	150			8,97	32,25		263
	Сдоба домашняя	50	3,22	3,6	28,8	202,43	0,22	168
Итого за прием пищи:		270	4,04	8,38	41,72	299,27	3,14	-
Итого за день			35,06	33,89	142,72	1111,2	27,74	-

Повар _____

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 пшенная	150	5,07	7,8	19,4	168,67	0,67	31
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Бутерброд с маслом	20/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	340	9,63	9,95	49,17	323,32	0,68	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок	150	4,05	3,75	16,2	42	0,24	532
	Итого за прием пищи	150	0	0	1,6	42	0,24	-
Обед для детей 2-3 лет	Сельдь с луком и зеленым горошком	30	3,9	4,88	0,68	87,0	0,72	22
	Суп крупяной с курицей	150	3,11	4,52	14,75	108,0	5,85	101
	Рожки с маслом	100	4,89	6,38	28,8	186,08	5,45	195
	Мясо, тушеное в соусе	50	6,42	5,18	1,65	78,5	1,23	206
	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	520	21,31	21,45	77,09	598,68	13,55	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Запеканка из печени с рисом	100	12,39	4,93	13,67	148,67	5,81	159
	Подлив	20	0,24	1,46	0,86	17,6		
	Чай с сахаром	150			8,97	32,25		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		290	13,95	6,39	30,18	234,32	5,81	-
Итого за день			48,94	41,54	172,64	1274,82	20,28	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №5»
_____ О.А. Ткачук

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 рисовая	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,68	43
	Бутерброд с маслом	25/3	2,36	7,49	14,70	136,13	0	1
	Кофейный напиток	150			8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	296,64	0,6	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	532
	Итого за прием пищи	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	-
	Рассольник с курицей ,сметаной	150	7,4	5,5	17,85	150,81	16,5	139
	Каша гречневая с маслом	100	4,21	2,13	19,0	112,5	6,16	63
	Котлета мясная	50	7,02	5,72	5,11	99,3	0,36	42
	Кисель	150	0,05		13,15	45,0		263
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	490	21,32	13,83	68,47	479,21	23,02	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Булочка сладкая печеная	50	4,89	5,5	31,2	190,4	0	
	Кисель ягодный	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	233
Итого за прием пищи:		200	9,24	9,25	38,4	271,4	1,95	-
Итого за день			38,57	31,62	153,7	1088,65	27,37	-

Повар _____