

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад п. Эвенск» Северо-Эвенского городского округа Магаданской области
686430 п. Эвенск, Северо-Эвенского района Магаданской области, ул. Курилова, дом 3, тел: 22-176



«Утверждаю»
Заведующий МКОУ
Л.С. Степанова
Л.С. Степанова
«28» ноября 2025 год

Примерное десятидневное меню
МКОУ «Детский сад п. Эвенск»
1,5-3 лет

День: первый

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Завтрак:						
8.30-8.35	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	3,2	3,02	25,1	114	№182
	Чай с сахаром	155	0,04	0,01	6,91	28	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,02	5,03	14,56	111	№3
	Всего за прием (не менее 350г.)	350	7,26	8,06	46,57	253	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Яблоко	100	2,3	2	8,7	46	№386
	Всего за прием (не менее 100г.)	100	2,3	2	8,7	46	
11.30-11.40	Обед:						
	Борщ с мясом	150	4,58	5,32	9,85	101	№68
	Каша рисовая вязкая	110	1,87	3,05	20,87	126	№331
	Гуляш из отварного мяса	60	9,56	10,57	2,63	174	№293
	Салат из св. огурцов	30	0,23	1,83	0,92	25	№13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Соус	30	0,56	1,4	3,5	15	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	№394
	Всего за прием (не менее 450г)	560	19,39	22,48	73,08	597	
15.15-15.20	Полдник:						
	Молоко кипяченое	150	5	4,56	6,58	75	№419
	Пирожки печеные(с повидлом)	50	2,33	1,48	25,99	123	№437
	Всего за прием (не менее 200г)	200	7,33	6,04	32,57	198	
17.10-17.15	Ужин:						
	Капуста тушеная	150	2,09	6,37	17,95	152	№143
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Чай с повидлом	180	0,09	0,01	7,81	32	№411
	Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,56	2,96	56	№10
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	5,72	8,42	42,08	306	
	Итого за 1 день	1610	42	47	203	1400	

День: второй

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Завтрак:						
8.30-8.35	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150	3,26	3,06	22,5	114	№182
	Какао с молоком	160	3,45	2,02	13,83	85	№416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	4,02	14,62	111	№1
	Всего за прием (не менее 350г.)	350	9,16	9,1	50,95	310	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Груша	100	2,3	2	8,62	46	№386
	Всего за прием (не менее 100г.)	100	2,3	2	8,62	46	
11.30-11.40	Обед:						
	Суп с макаронными изделиями	150	1,22	1,71	11,35	76	№88
	Биточки паровые	60	5,51	5,44	7,99	154	№306
	Пюре картофельное	110	2,04	3,53	16,9	105	№339
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	32	№34
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	
	Компот из св. яблок	150	0,12	0,12	18,92	75	№390
	Соус молочный	15	0,3	0,79	2,06	13	№368
	Всего за прием (не менее 450г)	540	11,6	13,67	71,81	514	
15.15-15.20	Полдник:						
	Кефир	170	4,82	4,68	6,8	86	№420
	Печенье	30	2,4	5,4	16,5	138	
	Всего за прием (не менее 200г)	200	7,22	10,08	23,3	224	
17.10-17.15	Ужин:						
	Суфле из рыбы	60	7,77	5,61	10,54	107	№284
	Овощи отварные с маслом	120	1,25	6,04	15,36	99	№338
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,06	34	№411
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	11,72	12,15	48,32	306	
	Итого за 2 день	1590	42	47	203	1400	

День: третий

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Завтрак:						
8.30-8.35	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150	4,56	3,63	24,9	105	№182
	Чай с сахаром	155	0,04	0,01	6,91	28	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,02	5,03	14,56	123	№3
	Всего за прием (не менее 350г.)	350	8,62	8,67	46,37	256	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Компот из плодов консервированных	100	1,9	2,8	15,2	86	№395
	Всего за прием (не менее 100г.)	100	1,9	2,8	15,2	86	
11.30-11.40	Обед:						
	Борщ с картофелем	150	1,02	4,51	9,89	96	№64
	Жаркое по-домашнему	160	8,46	5	19,01	161	№292
	Салат из сол. огурцов с луком	30	0,41	2,65	3,21	27	№20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,1	85	№394
	Всего за прием (не менее 450г)	520	12,59	12,47	68,7	440	
15.15-15.20	Полдник:						
	Молоко свежее	150	4,89	4,08	7,58	85	№419
	Пирог(с повидлом)	50	1,25	2,98	25,26	139	№442
	Всего за прием (не менее 200г)	200	6,14	7,06	32,84	224	
17.10-17.15	Ужин:						
	Мясо тушеное с овощами	180	10,05	15,5	16,47	295	№290
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,4	66	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,02	33	№411
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	12,75	16	39,89	394	
	Итого за 3 день	1570	42	47	203	1400	

День: четвертый

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак:						
8.30-8.35	Суп молочный с кукурузной крупой	150	4,12	2,29	10,32	99	№101
	Какао с молоком	160	4,05	2,02	13,83	93	№416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	4,02	14,62	123	№1
	Всего за прием (не менее 350г.)	350	10,62	8,33	38,77	315	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Сок	150	1,58	2,13	11,5	74	№418
	Всего за прием (не менее 100г.)	150	1,58	2,13	11,5	74	
11.30-11.40	Обед:						
	Суп картофельный с клёсками	150	1,26	3,21	8,78	53	№91
	Плов из птицы	160	10,09	13,51	18,99	242	№321
	Салат из белокочанной капусты	30	0,43	1,95	2,6	26	№21
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	
	Компот из св. ягод	150	0,23	0,09	15,15	69	№393
	Соус белый	15	0,1	0,53	0,55	8	№365
	Всего за прием (не менее 450г.)	530	14,09	19,54	58,15	457	
15.15-15.20	Полдник:						
	Кисель из яблок сушеных	170	1,19	0,01	26,1	120	№397
	Печенье	30	2,4	5,95	17,6	128	
	Всего за прием (не менее 200г.)	200	3,59	5,96	43,7	248	
17.10-17.15	Ужин:						
	Котлеты рыбные	60	7,1	5,65	8,79	92	№271
	Картофель отварной	120	2,28	4,81	19,87	111	№336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Чай с повидлом	180	0,1	0,1	8,86	37	№411
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	12,12	11,04	50,88	306	
	Итого за 4 день	1630	42	47	203	1400	

День: пятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Завтрак:						
8.30-8.35	Омлет натуральный	130	4,01	6,9	2,95	108	№229
	Чай с повидлом	180	0,1	0,02	8,34	35	№411
	Салат из зеленого горошка	40	0,4	1,56	1,88	25	№10
	Бутерброд с маслом	40	2,45	4,02	9,99	123	№1
	Всего за прием (не менее 350г.)	390	6,96	12,5	23,16	291	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Сок	150	1,58	2,13	11,5	74	№418
	Всего за прием (не менее 100г.)	150	1,58	2,13	11,5	74	
11.30-11.40	Обед:						
	Суп гороховый	150	3,03	4,1	11,56	79	№87
	Запеканка из печени с рисом	160	9,01	5,28	26,79	181	№311
	Соус белый	15	0,1	0,53	1,99	8	№365
	Салат из свеклы с сыром	40	1,05	3,02	5,89	52	№32
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	22,1	85	№394
	Всего за прием (не менее 450г)	540	15,5	13,19	80,41	464	
15.15-15.20	Полдник:						
	Напиток из плодов шиповника	150	0,52	1,02	13,2	59	№417
	Сырники из творога	50	6,7	6,02	6,8	104	№245
	Всего за прием (не менее 200г)	200	7,22	7,04	20	163	
17.10-17.15	Ужин:						
	Котлеты мясные	60	4,68	6,99	17,54	178	№299
	Макароны отварные	120	3,38	4,66	29,9	135	№335
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,13	29	№411
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	10,74	12,14	67,93	408	
	Итого за 5 день	1680	42	47	203	1400	

День: шестой

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	Завтрак:						
8.30-8.35	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	4,19	4,01	23,1	121	№182
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,13	29	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,02	5,03	14,56	123	№3
	Всего за прием (не менее 350г.)	355	8,25	9,05	44,79	273	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Компот из плодов консервированных	100	1,9	2,8	15,2	86	№395
	Всего за прием (не менее 100г.)	100	1,9	2,8	15,2	86	
11.30-11.40	Обед:						
	Щи из свежей капусты	150	1,05	4,08	7,5	56	№72
	Макаронник с мясом	160	10,45	6,1	16,01	205	№309
	Соус белый	15	0,1	0,53	0,55	8	№365
	Салат из помидоров	30	0,33	1,85	1,42	27	№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	№394
	Всего за прием (не менее 450г.)	535	14,63	12,87	60,79	452	
15.15-15.20	Полдник:						
	Молоко кипяченое	150	5,53	4,08	7,58	85	№419
	Ватрушка с повидлом	50	2,95	3,85	26,8	147	№441
	Всего за прием (не менее 200г.)	200	8,48	7,93	34,38	232	
17.10-17.15	Ужин:						
	Голубцы ленивые	180	6,01	13,86	26,67	258	№315
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Чай с повидлом	180	0,09	0,01	7,81	33	№411
	Всего за прием (не менее 400 г.)	400	8,74	14,35	47,84	357	
	Итого за 6 день	1590	42	47	203	1400	

День: восьмой

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Завтрак:						
8.30-8.35	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150	3,36	3,72	24,16	119	№182
	Чай с сахаром	155	0,04	0,01	6,91	28	№411
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,02	5,03	14,56	123	№3
	Всего за прием (не менее 350г.)	350	7,42	8,76	45,63	270	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Груша	100	2,3	2	8,7	46	№386
	Всего за прием (не менее 100г.)	100	2,3	2	8,7	46	
11.30-11.40	Обед:						
	Суп с рыбными консерв.	150	2,02	4,25	9,6	85	№95
	Гуляш из отварного мяса	60	7,04	10,01	8,25	165	№293
	Каша пшеничная	110	3,1	3,31	28,5	132	№330
	Салат из св. огурцов	30	0,23	1,83	1,72	19	№13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	№394
	Всего за прием (не менее 450г)	530	15,09	19,71	83,38	557	
15.15-15.20	Полдник:						
	Молоко кипяченое	150	5	4,08	7,58	85	№419
	Пирожок	50	2,25	1,17	14,2	113	№437
	Всего за прием (не менее 200г)	200	7,25	5,25	21,78	198	
17.10-17.15	Ужин:						
	Мясо тушеное с овощами	180	7,24	10,78	22,13	230	№290
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,02	33	№411
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	9,94	11,28	43,51	329	
	Итого за 8 день	1580	42	47	203	1400	

День: девятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	Завтрак:						
8.30-8.35	Суп молочный с кукурузной крупой	150	3,99	3,83	11,38	99	№101
	Какао с молоком	160	4,67	2,13	12,83	95	№416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	4,02	14,62	111	№1
	Всего за прием (не менее 350г.)	350	11,11	9,98	38,83	305	
10.30-10,35	Второй завтрак:						
	Яблоко	100	2,3	2	8,7	46	№386
	Всего за прием (не менее 100г.)	100	2,3	2	8,7	46	
11.30-11.40	Обед:						
	Суп фасолевый	150	4,31	0,53	14,17	79	№93
	Плов из птицы	160	9,02	12,01	21,75	234	№321
	Салат с сол. огурцами	30	0,26	1,54	1,79	18	№20
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	
	Компот из св. яблок	150	0,12	0,12	17,91	74	№391
	Всего за прием (не менее 450г)	515	15,69	14,45	67,7	464	
15.15-15.20	Полдник:						
	Кисель из яблок сушеных	170	0,19	0,01	26,5	120	№397
	Печенье	30	2,9	6,4	17,5	128	
	Всего за прием (не менее 200г)	200	3,09	6,41	44	248	
17.10-17.15	Ужин:						
	Биточки паровые	60	5,23	6,99	11,56	116	№306
	Капуста тушеная	110	1,02	4,58	8,91	91	№354
	Соус молочный	40	0,83	2,1	2,84	34	№368
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	
	Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,1	30	№411
	Всего за прием (не менее 400 г)	400	9,81	14,16	43,77	337	
	Итого за 9 день	1565	42	47	203	1400	

День: десятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Завтрак:						
8.30-8.35	Омлет натуральный	130	4,78	6,9	2,5	140	№229
	Чай с повидлом	180	0,1	0,02	8,34	35	№411
	Салат из зеленого горошка	40	1,2	1,56	1,88	25	№1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	4,02	14,07	111	№10
	Всего за прием (не менее 350г.)	390	8,53	12,5	26,79	311	
10.30-10.35	Второй завтрак:						
	Сок	150	1,58	2,13	11,5	74	№418
	Всего за прием (не менее 100г.)	150	1,58	2,13	11,5	74	
11.30-11.40	Обед:						
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,09	4,59	9,98	79	№89
	Суфле из мяса с рисом	60	8,05	9,88	11,24	116	№295
	Пюре картофельное	110	2,04	4,84	12,9	98	№339
	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,04	3,61	35	№21
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	№394
	Всего за прием (не менее 450г)	535	16,06	21,61	70,63	472	
15.15-15.30	Полдник:						
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	11,2	61	№417
	Оладьи с яблоками	65	3,83	6,23	20,14	154	№434
	Всего за прием (не менее 200г)	215	4,34	6,44	31,34	215	
17.10-17.15	Ужин:						
	Каша вязкая гречневая	110	3,05	3,05	15,21	98	№331
	Салат из моркови	30	0,5	0,04	5,18	21	№42
	Тефтели рыбные	50	5,24	0,73	15	110	№277
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,33	66	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	8,02	33	№411
	Всего за прием (не менее 400 г)	410	11,49	4,32	62,74	328	
	Итого за 10 день	1700	42	47	203	1400	

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.