



Утверждаю:
Директор МБОУ «Архангельская ООШ»
Барина Е.А.
01.09.2025 года

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	возраст		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
1 день	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Молочная вермишель	150	200	5,4	7,2	6,2	8,3	26,3	35,0	132,3	205,4	221
Чай с сахаром	180	180	0,12	0,12	0	0	8,52	8,52	36,0	36,0	431
Итого за завтрак	365	415	7,72	9,52	10,7	12,8	49,82	58,52	282,7	355,8	-
2-ой завтрак											
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Обед											
Огурец свежий	30	50	0,3	0,4	0	0	0,7	1,3	3,2	5,0	-
Суп с клецками	150	200	3,42	3,8	10,34	13,6	9,72	10,8	43,62	51,8	87
Капуста тушенная с мясом	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	555	685	20,55	26,68	22,7	29,59	94,44	113,02	559,59	719,85	-
Полдник											
Чай сладкий	180	200	1,58	1,75	1,26	1,4	15,75	17,5	63,0	70,0	398
Омлет натуральный	180	200	5,53	7,74	0,8	1,11	34,94	48,92	160,51	224,72	-
Итого за полдник	230	270	7,11	9,49	2,06	2,51	50,69	66,42	223,51	294,72	-
Итого за 1 день	1250	1470	35,78	46,09	35,86	45,3	204,75	247,76	1109,8	1414,37	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
2 день			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с сыром	35	35	3,39	3,39	6,9	6,9	10,0	10,0	69,0	69,0	3
Каша пшениная молочная со сливочным маслом	150	200	5,55	7,4	7,05	9,4	24,15	32,2	85,0	113,0	168
Кофейный напиток	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
Итого за завтрак	365	415	12,54	14,39	18,92	21,27	60,35	68,4	349,2	377,2	-
2-ой завтрак											
Банан	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Обед											
Помидор свежий	30	50	0,34	0,57	0	0	1,54	2,56	6,21	10,36	-
Суп свекольник	180	200	4,86	5,4	4,86	5,4	8,28	9,2	89,28	99,2	
Рис отварной	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Соус томатно- сметанный	50	50	1,28	1,53	3,27	3,92	6,31	7,57	48,13	57,75	387, 381
Тефтели	60	80	6,91	9,22	17,88	23,84	0,71	0,95	161,74	215,65	
Компот из с/ф	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	635	735	17,54	22,37	29,71	37,66	59,52	70,16	527,28	645,88	-
Полдник											
Чай сладкий	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Запеканка творожная со сметаной	70	70	6,16	6,16	4,62	4,62	39,62	39,62	202,4	202,4	-
Итого за полдник	250	250	8,96	8,96	7,42	7,42	53,22	53,22	279,4	279,4	-
Итого за 2 день	1350	1500	41,84	48,52	57,01	67,31	194,65	213,34	1255,74	1402,34	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
3 день			Белки		Жиры		Углеводы				
	возраст										
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
											-
Каша манная молочная	150	200	13,78	15,9	16,48	18,99	4,0	4,62	194,47	245,16	216
Какао	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за завтрак	355	400	19,2	22,93	26,18	32,14	43,9	58,57	349,07	444,06	-
2-ой завтрак											
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-
Обед											
Салат из моркови с яблоком	40	50	0,43	0,54	4,92	6,15	3,44	4,3	56,16	70,2	52
Суп крестьянский	180	200	1,68	1,8	3,96	4,4	9,9	11,0	83,7	93,0	95
Гречка отварная	120	150	4,75	5,94	1,08	1,35	30,73	38,41	145,09	181,37	317
Гуляш	60	80	9,1	12,13	2,4	3,19	9,14	12,18	94,52	126,03	255
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	685	17,26	22,51	12,46	15,19	89,77	107,05	524,81	637,94	-
Полдник											
Оладья со сгущенкой	180	200	5,12	5,12	13,42	13,42	46,09	46,09	202,53	202,53	-
Чай сладкий	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	250	250	7,92	7,92	16,22	16,22	59,69	59,69	279,53	279,53	-
Итого за 3 день	1300	1435	44,78	53,76	55,16	63,85	203,66	235,61	1196,31	1404,43	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
4 день			Белки		Жиры		Углеводы				
	возраст										
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150	200	4,4	5,9	5,5	7,3	14,0	18,7	68,8	110,0	221
Кофейный напиток	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
											-
Итого за завтрак	385	435	12,23	13,73	19,22	21,02	54,92	59,62	349,1	390,3	-
2-ой завтрак											
Груша	100	100	1,61	1,61	0,52	0,52	9,48	9,48	42,72	42,72	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	1,61	1,61	0,52	0,52	9,48	9,48	42,72	42,72	-
Обед											
Свежий помидор	30	50	1,09	1,81	0,1	0,17	2,29	3,83	14,67	24,45	
Суп рыбный	180	200	1,26	1,4	5,4	6,0	22,56	48,4	84,42	141,8	
Картофельное пюре	180	220	20,0	24,44	15,68	19,16	18,02	22,02	267,62	367,42	132
Котлета рыбная	60	80	10,3	12,3	9,09	11,03	11,7	19,1	118,6	128,3	255
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,12	0,12	0	0	8,52	8,52	36,0	36,0	431
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	585	675	23,47	29,57	21,18	25,33	58,79	94,77	435,71	624,67	-
Полдник											
Сырники со сгущенным молоком	130	150	6,78	7,8	6,26	7,2	16,18	18,61	147,46	215,58	
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	310	330	9,58	10,6	9,06	10,0	29,78	32,21	224,46	292,58	-
Итого за 4 день	1380	1540	46,89	55,51	49,98	56,87	152,97	196,08	1051,99	1350,27	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
5 день			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Бутерброд с маслом и сыром	30	30	6,6	6,6	8,3	8,3	14,83	14,83	163,0	163,0	1, 3
Каша «Дружба»	180	200	5,94	6,6	5,54	6,16	24,05	26,72	132,35	207,06	
Чай с сахаром	180	180	1,19	1,19	0,94	0,94	10,15	10,15	53,87	53,87	
Итого за завтрак	390	410	13,73	14,39	14,78	15,4	49,03	51,7	349,22	423,93	-
2-ой завтрак											
Яблоко	100	100	1,06	1,06	0,67	0,67	17,39	17,39	72,56	72,56	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	1,06	1,06	0,67	0,67	17,39	17,39	72,56	72,56	-
Обед											
Свежий огурец	40	60	1,07	1,6	0,38	0,56	5,61	8,41	30,91	46,37	12
Суп гороховый с гречками	180	200	3,01	3,6	5,0	12,5	17,67	20,0	114,93	165,0	
Рагу овощное с мясом	180	200	16,8	17,98	12,2	13,56	29,97	33,3	260,99	326,66	304
Компот из с/ф	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	119,34	119,34	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	665	22,18	25,28	17,68	26,72	89,81	102,87	559,17	712,37	-
Полдник											
Сырники с джемом	50	70	0,1	0,14	0	0	12,0	16,8	86,0	104,4	-
Чай сладкий	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	230	250	2,9	2,94	2,8	2,8	25,6	30,4	163,0	181,4	-
Итого за 5 день	1315	1425	39,87	43,67	35,93	45,59	181,83	202,36	1143,95	1390,26	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
6 день			возраст		Белки		Жиры				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	200	4,3	5,3	6,4	8,0	18,6	23,3	149,0	213,0	168
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Хлеб пшеничный	20	25	1,33	1,8	0	0	9,84	12,0	43,89	55,0	-
Итого за завтрак	350	405	8,43	9,9	9,2	10,8	42,04	49,8	269,89	345,0	-
2-ой завтрак											
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Обед											
Огурец свежий	30	50	0,3	0,4	0	0	0,7	1,3	5,2	7,0	-
Борщ	180	200	6,3	7,0	8,33	13,7	14,22	15,8	111,6	169,0	83
Плов с курицей	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Компот из с/ф	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	605	715	22,8	29,18	19,44	28,19	63,91	75,59	520,21	682,86	-
											-
Полдник											
Пряники	70	70	3,99	3,99	0,63	0,63	53,76	53,76	181,7	181,7	-
Молоко	180	180	5,89	5,89	5,78	5,78	9,76	9,76	97,43	97,43	-
Итого за полдник	250	250	9,88	9,88	6,41	6,41	63,52	63,52	279,13	279,13	-
Итого за 6 день	1305	1470	41,51	49,36	35,45	45,8	179,27	197,81	1113,23	1350,99	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
7 день			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	200	5,4	7,2	6,2	8,3	26,3	35,0	132,3	205,4	221
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Какао	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
Итого за завтрак	365	415	10,8	12,6	13,8	15,9	57,6	66,3	349,7	422,8	-
2-ой завтрак											
Мандарин	100	100	1,29	1,29	0,9	0,9	8,86	8,86	43,19	43,19	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	1,29	1,29	0,9	0,9	8,86	8,86	43,19	43,19	-
Обед											
Свежий помидор	30	50	0,4	0,67	0,02	0,04	2,4	4,0	11,67	19,45	
Рассольник	180	200	1,8	2,0	5,05	5,6	8,3	9,2	86,0	95,3	57
Макароны отварные	120	150	4,75	5,94	1,08	1,35	30,73	38,41	145,09	181,37	317
Сосиска отварная	60	80	6,91	9,22	17,88	23,84	0,71	0,95	161,74	215,65	
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	585	685	15,16	19,93	24,13	30,93	78,7	93,72	549,84	679,11	-
Полдник											
Оладьи с джемом	50	70	3,7	5,18	4,95	6,93	12,25	17,15	100,55	140,77	449
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	230	250	6,5	7,98	7,75	9,73	25,85	30,75	177,55	217,77	-
Итого за 7 день	1280	1450	33,75	41,8	46,58	57,46	171,01	199,63	1120,28	1362,87	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты		
8 день			возраст		Белки		Жиры					Углеводы	
Завтрак													
Каша рисовая	150	200	3,54	4,72	8,22	10,96	27,6	36,8	190,13	253,5	221		
Чай с сахаром	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394		
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-		
Итого за завтрак	365	425	7,65	9,63	11,25	13,99	63,77	77,57	349,2	434,57	-		
2-ой завтрак													
Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-		
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,9	42,9	-		
Обед													
Салат из свеклы	40	60	2,33	3,49	1,29	1,93	3,4	5,11	35,2	52,8			
Суп вермишелевый	180	200	1,5	2,0	8,3	11,5	8,81	9,78	60,7	67,44	113		
Жаркое по- домашнему	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315		
Напиток ягодный	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06			
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0			
Итого за обед	595	695	16,56	22,49	17,7	23,73	72,44	90,99	425,84	563,54	-		
Полдник													
Блины со сгущенкой	50	70	4,7	6,58	3,0	4,2	33,5	46,9	176,5	251,3	-		
Чай сладкий	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397		
Итого за полдник	230	250	7,9	9,78	6,1	7,3	49,8	63,2	279,5	354,3	-		
Итого за 8 день	1290	1470	32,51	42,3	35,35	45,32	196,31	242,06	1097,44	1395,31	-		

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
9 день			Белки		Жиры		Углеводы				
возраст	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак											
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	200	4,4	5,9	5,5	7,3	14,0	18,7	68,8	110,0	221
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0	0	12,0	12,0	46,0	46,0	431
Итого за завтрак	365	415	6,7	8,2	10,0	11,8	41,0	45,7	229,2	270,4	-
2-ой завтрак											
Банан	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
Обед											
Салат из моркови с яблоком	40	50	0,43	0,54	4,92	6,15	3,44	4,3	56,16	70,2	52
Суп вермишелевый	180	200	6,3	7,0	6,3	9,0	18,0	26,0	150,3	237,0	223
Картофельная запеканка с рыбой	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Компот из с/ф	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	615	715	21,17	26,98	16,6	22,01	65,52	82,24	488,85	666,95	-
Полдник											
Булочка «Улитка» с изюмом и творогом	50	70	2,81	3,93	4,46	6,24	14,95	20,93	84,33	117,6	-
Чай сладкий	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
Итого за полдник	230	250	6,41	7,53	9,43	11,21	41,15	47,13	279,53	312,8	-
Итого за 9 день	1310	1480	37,08	45,51	36,99	45,98	169,23	196,63	1097,44	1350,01	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
10 день	Завтрак										
Макароны отварные с сыром	150	180	5,94	7,13	1,35	1,62	38,38	46,06	181,35	217,62	
Конфета (мармелад)	30	30	1,62	1,62	6,9	6,9	18,9	18,9	44,6	44,6	-
Чай с сахаром	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за завтрак	375	415	11,36	13,35	11,05	11,32	78,28	90,56	335,95	394,22	-
2-ой завтрак											
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
Обед											
Винегрет	40	60	0,69	0,92	3,6	4,8	3,67	4,89	51,6	68,8	45
Щи с мясом	180	200	4,86	5,4	4,86	5,4	8,28	9,2	65,28	82,2	128
Макароны отварные	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Бефстроганов	60	80	10,75	17,91	10,96	18,26	3,08	5,13	152,76	204,6	298
Компот из с/ф	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
Итого за обед	595	695	21,59	31,31	25,13	35,56	73,22	92,6	539,4	719,06	-
Полдник											
Манные биточки с джемом	50	70	5,53	7,74	0,8	1,11	34,94	48,92	160,51	224,72	-
Чай сладкий	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Итого за полдник	230	250	8,33	10,54	3,6	3,91	48,54	62,52	237,51	301,72	-
Итого за 10 день	1300	1460	41,68	55,6	40,18	51,19	209,84	255,48	1156,86	1459,0	-