

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад «Парус»
пгт Славянка Хасанского муниципального округа»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Парус»

Л.А. Нирша

Приказ №74-а от «26» августа 2025 г.



Примерное 10 – дневное меню

от 1 - 3 лет

**Основное 10-дневное меню для питания детей 1-3 лет
с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	7,47	9,4	28,58	228,93	1,93	21
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Бутерброд с маслом	35	7,5	2,9	51,4	262,01	0	4
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	46	2	пп
Обед	Икра кабачковая	30	0,41	1,94	2,15	27,86	4,56	пп
	Суп с макаронными изделиями	180	2,9	5,28	7,71	87,51	14,76	88
	Плов из отварной свинины	160	7,56	7,44	19,68	176	0,16	321
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	100	0,96	0,06	16,92	72,84	0,11	31
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	401
	Чай с сахаром	200	4,8	5,23	8,26	115	2	411
Ужин								
Итого за 1 день		1270	38,06	36,59	185,39	1257,09	29,69	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6,96	8,05	30,85	224,05	1,93	199
	Бутерброды с маслом и сыром	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	3
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	412
Завтрак 2	Саклат из моркови и яблок	60	0,43	0,07	3,45	16,8	2,5	39
Обед	Огурец(порция)	30	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	33
	Суп с бобовыми (горох)	180	1,59	2,19	16,46	81,91	6,6	87
	Гарнир гречневый	120	15,29	10,36	18,44	224,62	10,38	39
	Курица с овощами	60	15,29	11,51	20,49	249,52	11,53	319
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	31
Полдник	Омлет с кукурузой	100	5,33	6,32	2,88	89,53	0,96	308
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 2 день		1280	55,82	58,89	182,67	1476,11	53,85	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	4,72	10,49	22,52	203,77	1,19	216
	Бутерброды с повидлом	40	2,06	6,55	13,03	119,52	0	2
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
Завтрак 2	Сок	100	0,95	0	22,23	89,3	3,8	пп
Обед	Огурец,помидор(порция)	30	2,3	2,19	5,8	63,2	2	33
	Свекольник	180	2,13	5,02	15,32	119,25	5,9	87
	Пюре картофельное	120	2,08	4	15,14	104,3	19,3	321
	Котлета рыбная запечённая	60	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	299
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Кисель	180	0,23	0,05	14,98	85,42	0,33	378
Полдник	Вареники с картошкой	100	7,95	18,95	36,47	278,23	18,36	пп
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 3 день		1325	27,55	57,72	184,73	1334,86	70,84	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,58	6,72	33,4	216,52	1,17	271
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	4
	Кофейный напиток с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	395
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Салат из свёклы	30	9,32	2,5	6,61	85,01	0,3	33
Обед	Суп картофельный с гречкой	180	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	61
	Тефтели мясные 2вариант	160	2,78	4,03	19,6	176	0	319
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
Полдник	Макароны с сыром	160	3,9	3,06	26,94	150	0	473
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	394
ИТОГО за 4 день		1360	29,56	27,19	173,27	1106,31	19,64	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,08	4,6	0,28	62,8	0	273
	Бутерброд с маслом	35	7,5	2,9	51,4	262,01	0	2
	Чай с сахаром	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	411
Завтрак 2	Салат из моркови и яблока	60	4,35	4,8	6	88,5	1,05	386
	Салат из капусты с горошком	30	0,75	0,06	8,97	32,13	3,4	42
Обед	Борщ на бульоне	180	1,58	3,19	8,72	69,47	6,67	142
	Пюре картофельное	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	3700
	Бестроганов из печени	50	6,01	5,57	1,88	81,84	0,04	284
	Соус сметанный	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	385
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	31
Полдник	Булочка с начинкой	180	5,33	6,32	2,88	67,62	0,96	220
	Молоко кипячённое	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	пп
ИТОГО за 5 день		1380	44,23	35,25	185,02	1210,09	16,12	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша Дружба	180	7,03	8,5	32,33	254,53	1,31	42
	Бутерброд с маслом	35	7,5	2,9	51,4	262,01	0	117
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	4
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	0,5	0,1	10,1	46	2	пп
	Огурец, помидор (порция)	30	0,41	1,94	2,15	27,86	4,56	42
Обед	Борщ с фасолью	180	3,27	4,26	12,6	97,84	4,35	99
	Жаркое по-домашнему	160	1,89	5,97	7,27	124,44	26,79	321
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	31
Полдник	Оладьи со сгущенкой	70	7,95	18,95	36,47	391,34	18,36	401
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 6 день		1320	32,71	43,14	220,86	1500,98	57,41	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Капша ячневая молочная	180	5,06	5,39	17,8	138,94	0,82	182
	Бутерброды с маслом и сыром	40	1,31	2,11	15,18	83,77	0,05	4
	Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	416
Завтрак 2	Салат из моркови и яблок	60	4,35	4,8	6	88,55	1,05	386
	Огурец(порция)	30	2,55	0,08	3,5	21,6	0,5	33
Обед	Суп из овощей	180	0,9	3,65	10,15	78,5	2,87	63
	Гарнир гречневый	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	22
	Котлета мясная	50	6,65	1,78	4,72	60,73	0,22	299
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	III
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	31
Полдник	Омлет натуральный	100	6,12	10,67	1,18	125,27	0,1	308
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 7 день		1275	33,21	32,73	124,2	939,41	10,52	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Макароны отварные	180	5,66	0,67	35,16	157,93	0,27	216
	Бутерброды с повидлом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	2
	Чай с сахаром и лимоном	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	412
Завтрак 2	Сок	180	0,4	0,4	9,8	47	10	39
	Салат из капусты с горошком	30	0,32	0,04	1,04	5,6	2	33
Обед	Рассольник	180	3	3,47	14,69	93,73	6,09	46
	Пюре картофельное	130	15,29	10,36	18,44	224,62	10,38	39
	Рыба с овощами в соусе	60	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	299
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Кисель	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	378
Полдник	Пельмени мясные	120	9,3	9,89	29,36	150	0	пп
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 8 день		1430	44,51	45,08	184,26	1206,67	49,41	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша пшённая молочная	180	7,98	8,29	31,9	234,21	1,86	182
	Бутерброды с маслом	35	2,06	6,55	13,03	119,52	0	4
	Кофейный напиток с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	395
Завтрак 2	Фрукт	100	0,43	0,07	3,45	16,8	2,5	386
	Салат из свёклы	30	2,4	2,5	12,53	33,7	2,5	33
Обед	Суп с фрикадельками	180	8,26	3,78	12,57	115,77	5,86	63
	Макароны отварные	160	7,09	4,93	32,02	199,62	0	39
	Гуляш мясной	60	8,26	3,78	12,57	115,77	5,86	87
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	31
Полдник	Запеканка из творога	100	21,89	19,4	22,53	357,7	0,29	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
ИТОГО за 9 день		1360	62,53	49,82	209,14	1490,05	18,91	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,6	6,69	27,84	193,44	1,24	177
	Бутерброды с маслом	30	2,06	6,55	13,03	119,52	0	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак 2	Салат из моркови с яблоком	60	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	39
	Икра кабачковая	30	9,32	2,5	6,61	85,01	0,3	пп
Обед	Суп из рыбных консерв	180	2,99	5,2	10,61	98,19	8,63	136
	Плов с курицей	120	13,72	13,61	32,5	309,65	1,11	315
	Хлеб пшеничный	35	3,42	0,36	22,14	105,75	0	пп
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	31
Полдник	Булочка с начинкой	100	23,51	19,32	20,11	278,23	0,29	220
	Молоко кипячённое	150	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	пп
ИТОГО за 10 день		1215	61,41	54,4	188,56	1418,61	11,64	