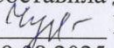
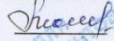
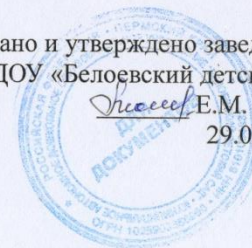


Составила диспетчер  
 Н.В. Чудинова  
29.08.2025 г.

Согласовано и утверждено заведующим  
МАДОУ «Белоевский детский сад»  
 Е.М. Мошева  
29.08.2025 г.



Примерное цикличное 10-и дневное меню для организации питания детей от 1,6 до 3 лет  
с 10,5 часовым пребыванием МАДОУ «Белоевский детский сад»  
сезон: осень-зима

## осенне — зимний сезон

1 неделя от 1,6 л. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность( ккал)	№ рецептуры
<b>завтрак</b>	<b>Первый день</b>						
	Каша ячневая вязкая молочная	150	5,4	4,95	24,6	164,55	<b>220</b>
	Какао с молоком	180	2,47	2,17	10,35	70,5	<b>462</b>
	Бутерброд с сыром	27	3,9	7,02	5,4	100,44	<b>65</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>11,77</b>	<b>14,14</b>	<b>40,35</b>	<b>335,49</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый для детского питания	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>	<b>501</b>
<b>обед</b>	салат из отварной свеклы с изюмом	40	0,56	2,44	4,84	43,6	<b>29</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	150	0,93	2,7	3,45	42	<b>104</b>
	Суфле из птицы	60	9,75	10,5	2,25	136,5	<b>368</b>
	Рис отварной	110	2,75	3,92	28,4	160,8	<b>385</b>
	Соус молочный	20	0,52	1,13	1,06	16,3	<b>404</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63	<b>495</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,44</b>	<b>21,23</b>	<b>70,63</b>	<b>535,4</b>	
<b>полдник</b>	Печенье сахарное	30	2,1	4,9	18,6	115,5	
	молоко кипячёное	180	5,2	4,8	8,2	96,3	<b>469</b>
	яблоко свежее в натуральном виде	100	0,4	0,4	9,8	44	<b>82</b>

	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>7,7</b>	<b>10,1</b>	<b>36,6</b>	<b>255,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1357</b>	<b>37,51</b>	<b>45,59</b>	<b>159,7</b>	<b>1181,89</b>	
	<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная вязкая	150	11,1	5,7	24	173,7	<b>213</b>
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	<b>460</b>
	Бутерброд с маслом	27	1,23	8,48	7,7	112,6	<b>69</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>13,77</b>	<b>15,35</b>	<b>42,05</b>	<b>343,9</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	Банан св.	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>82</b>
	салат из отварной свеклы с изюмом	40	0,56	2,44	4,84	43,6	<b>29</b>
	Суп из овощей со сметаной	150	1,03	2,7	5,37	49,95	<b>117</b>
	Котлета рыбная любительская	60	7,2	1,2	3,6	54	<b>308</b>
	Пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	<b>377</b>
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,37	0,15	11,7	50,25	<b>488</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>13,95</b>	<b>11,35</b>	<b>45,78</b>	<b>337,8</b>	
	Пряник	35	2,1	1,64	26,26	128,1	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	<b>459</b>
	Пудинг из моркови и яблок св.	100	2,54	2,1	16,74	96	<b>163</b>
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>4,91</b>	<b>3,83</b>	<b>51,55</b>	<b>260,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1312</b>	<b>34,13</b>	<b>30,63</b>	<b>160,39</b>	<b>1046,55</b>	

	<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,2	14,13	107,85	<b>140</b>
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	180	2,34	2,88	17,1	103,5	<b>466</b>
	Бутерброд с сыром	27	3,88	7,02	5,4	100,44	<b>65</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>10,49</b>	<b>14,1</b>	<b>36,63</b>	<b>311,79</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	яблоко свежее в натуральном виде	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>82</b>
<b>Обед:</b>	Салат из б/коч. Капусты с р.м.	40	0,53	2,4	3,3	37,2	<b>1</b>
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,16	2,77	6,85	61,05	<b>96</b>
	тефтели из говядины с рисом "ёжики»	60	6	6	6	102	<b>350</b>
	Каша гречневая	110	6,43	4,84	28,49	183,26	<b>202</b>
	Соус молочный	20	0,48	1,2	1,05	17,2	<b>405</b>
	Компот из кураги	150	0,22	--	13,1	54	<b>494</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,32</b>	<b>17,79</b>	<b>71,21</b>	<b>516,01</b>	

<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога	80	16,8	4,88	13,44	165,28	<b>279</b>
	Сладкий молоч. Соус	20	0,5	0,96	1,73	17,8	<b>406</b>
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	<b>457</b>
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>17,48</b>	<b>5,93</b>	<b>23,54</b>	<b>217,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1297</b>	<b>46,69</b>	<b>38,22</b>	<b>141,18</b>	<b>1089,08</b>	
	<b>Четвертый день:</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	21,45	149,7	<b>233</b>
	какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	<b>462</b>
	Бутерброд с маслом	27	1,23	8,48	7,71	112,63	<b>69</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>9,6</b>	<b>16,04</b>	<b>60,77</b>	<b>361,78</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	Сок фруктовый для детского питания	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>	<b>501</b>
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с зелёным горошком	40	0,8	0,24	0,33	3,9	<b>42</b>
	Уха рыбацкая	150	4,15	1,39	7,35	58,5	<b>121</b>
	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	1,8	29,7	<b>303</b>
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	0,33	21,7	139,6	<b>256</b>
	Соус молочный	20	0,48	1,2	1,05	17,2	<b>405</b>

	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	<b>487</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>24,93</b>	<b>7,41</b>	<b>60,08</b>	<b>347,7</b>	
<b>Полдник:</b>	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	<b>540</b>
	чай с молоком	180	1,3	1,12	15,69	78,4	<b>460</b>
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,5	3	5,5	51	<b>28</b>
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>7,6</b>	<b>9,52</b>	<b>48,49</b>	<b>310,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1337</b>	<b>42,73</b>	<b>33,09</b>	<b>181,46</b>	<b>1075,08</b>	
	<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,42	4,95	27,45	172,05	<b>217</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,25	12,24	79,2	<b>465</b>
	Бутерброд с сыром	27	3,88	7,02	5,4	100,44	<b>65</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>10,8</b>	<b>14,22</b>	<b>45,09</b>	<b>351,69</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	яблоко свежее в натуральном виде	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>82</b>
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	40	0,52	2,48	2,44	34	<b>2</b>
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,17	3,04	8,07	193,05	<b>101</b>

	птица в соусе с томатом	75	10,1	10,8	1,8	145,2	<b>367</b>
	Пюре картофельное	110	2,27	4,4	6,71	74,8	<b>377</b>
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	8,32	34,5	<b>486</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,78</b>	<b>21,3</b>	<b>44,54</b>	<b>562,35</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	<b>530</b>
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	<b>459</b>
	Банан св.	100	1,5	0,1	21	89	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>3,87</b>	<b>1,83</b>	<b>55,81</b>	<b>253,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1337</b>	<b>31,85</b>	<b>37,75</b>	<b>155,24</b>	<b>1211,14</b>	

**2 неделя от 1г. до 3 лет.**

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность( ккал)	№ рецептуры
	<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,79	14,13	107,85	<b>140</b>

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность( ккал)	№ рецептуры
	Какао со сгущ. молоком	180	2,4	3,24	17,28	109,8	<b>463</b>
	Бутерброд с маслом	27	1,23	8,48	7,7	112,6	<b>69</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>7,92</b>	<b>15,51</b>	<b>39,11</b>	<b>330,25</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	Сок фруктовый для детского питания	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>	<b>501</b>
<b>Обед:</b>	винегрет овощной	40	0,52	2,48	2,6	34,8	<b>47</b>
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,08	2,65	4,29	45,4	<b>95</b>
	Кнели из птицы с рисом	60	8,4	6,6	3	105	<b>371</b>
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	0,33	21,7	139,6	<b>256</b>
	Соус молочный	20	0,52	1,1	1,05	16,33	<b>404</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63	<b>495</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,68</b>	<b>13,74</b>	<b>64,91</b>	<b>484,93</b>	
<b>Полдник:</b>	Коржик молочный	50	2,3	4,08	20,6	128,3	<b>547</b>
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,7	78,41	<b>460</b>
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,2	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>3,92</b>	<b>5,52</b>	<b>44,14</b>	<b>241,91</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1357</b>	<b>30,12</b>	<b>34,89</b>	<b>160,28</b>	<b>1112,29</b>	



	<b>Восьмой день</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Каша " Дружба» молочная	150	5,2	6,6	27,6	190,6	<b>226</b>
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	<b>462</b>
	Бутерброд с маслом	27	1,23	8,48	7,7	112,6	<b>69</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>9,73</b>	<b>17,98</b>	<b>49,1</b>	<b>397,2</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	Сок фруктовый для детского питания	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>	<b>501</b>
<b>Обед:</b>	Салат из моркови с курагой	40	0,48	2,44	6,48	50	<b>24</b>
	Суп гороховый	150	4,48	2,2	9,72	76,65	<b>128</b>
	Котлета Пермская	60	9	9	7,2	145,8	<b>341</b>
	Каша гречневая	110	6,4	4,8	28,5	183,26	<b>202</b>
	Соус молочный	20	0,52	1,1	1,05	16,33	<b>404</b>
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	8,32	34,5	<b>486</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,6</b>	<b>20,12</b>	<b>78,47</b>	<b>587,34</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога запеч.	60	1,5	3,9	14,2	147,7	<b>285</b>
	Соус молочный сладкий	20	0,75	1,44	2,67	26,76	<b>406</b>
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	<b>457</b>
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>2,45</b>	<b>5,44</b>	<b>26,17</b>	<b>212,46</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1307</b>	<b>36,38</b>	<b>43,66</b>	<b>165,86</b>	<b>1252,2</b>	

	<b>Девятый день</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	4,95	23,4	156,75	227
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Бутерброд с сыром	27	3,88	7,02	5,4	100,44	65
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>11,05</b>	<b>14,22</b>	<b>41,04</b>	<b>336,39</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	яблоко свежее в натуральном виде	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>82</b>
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной с сухофруктами	40	0,56	2,44	3,04	36,4	29
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	0,94	2,7	3,46	42	104
	Рагу из птицы	180	14,45	17,85	11,9	266,05	376
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,04</b>	<b>23,57</b>	<b>50,67</b>	<b>488,25</b>	
<b>Полдник:</b>	печенье	30	2,25	2,92	22,32	125,1	
	молоко кипячёное	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Запеканка капустная	100	4,6	3,34	11,3	93,5	193
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>12,07</b>	<b>11,03</b>	<b>41,81</b>	<b>314,9</b>	

	<b>Итого за день:</b>	<b>1317</b>	<b>42,56</b>	<b>49,22</b>	<b>143,32</b>	<b>1183,54</b>	
	<b>Десятый день</b>						
<b>Завтрак 1:</b>	Каша пшённая молочная	150	4,5	5,1	21,45	149,7	<b>233</b>
	чай с молоком	180	1,3	1,12	15,7	78,4	<b>460</b>
	Бутерброд с маслом	27	1,23	8,48	7,7	112,6	<b>69</b>
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>7,93</b>	<b>14,55</b>	<b>48</b>	<b>355,55</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	Сок фруктовый для детского питания	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>	<b>501</b>
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с сол. огурцом	40	0,6	2,52	3,28	38,4	<b>43</b>
	Суп с крупой и томатом	150	1,92	3,1	9,12	72,15	<b>126</b>
	Тефтели из говядины	60	7,8	6	4,2	102	<b>348</b>
	Пюре картофельное	110	2,27	4,4	6,71	74,8	<b>377</b>
	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,65	45	<b>487</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,5	17,2	80,8	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,23</b>	<b>20,67</b>	<b>54,65</b>	<b>495,6</b>	
<b>Полдник:</b>	Пирожок из сдобного теста с капустой	60	3,86	3,87	18,78	125,82	<b>532 / 551</b>

	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
	Банан св.	100	1,5	0,1	21	89	82
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>5,56</b>	<b>4,07</b>	<b>49,08</b>	<b>252,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1367</b>	<b>37,32</b>	<b>39,41</b>	<b>163,85</b>	<b>1159,17</b>	
	<b>Итого за десять дней:</b>	<b>13260</b>	<b>379,98</b>	<b>388,12</b>	<b>1569,88</b>	<b>11341,03</b>	
	<b>В среднем в день на ребёнка</b>	<b>1326</b>	<b>37,99</b>	<b>38,81</b>	<b>156,99</b>	<b>1134,1</b>	

**Используемый материал: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий . Пермь 2018год**