Ясли 2кп (3мо)

Приложение № 5 к Контракту
№ 2025.261724 от «23» июля 2025г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МБДОУ д\с № 1 «Ручеек»

_____ /

"23" июля 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

_____

_____

_____ Невская Т.Е

«23» июля 2025 год

Цикличное 10-дневное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 5 часов
(возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД
12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
День 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2	9,9	72,1	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		**355**	**6,2**	**11,1**	**40,2**	**266,5**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,1	3,1	22,3	117,1	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	60	6,5	8,4	6,1	130,2	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**550**	**12,0**	**15,0**	**70,4**	**443,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	12	11,4	23,3	220,5	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,1	98,8	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		**355**	**16,4**	**18,7**	**48,4**	**402,4**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2	1,0	23,5	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	10,4	15,6	22,5	302,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**575**	**14,4**	**20,6**	**72,0**	**532,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		**355**	**7,3**	**11,5**	**34,5**	**284,3**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	1,8	4,8	36,3	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**610**	**12,5**	**14,5**	**78,3**	**486,0**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,6	14,5	2,5	175,5	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		**355**	**16,0**	**21,8**	**27,7**	**357,5**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	349
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,9	1,8	4,8	38,1	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,4	9,3	16,5	255,9	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**560**	**15,6**	**13,9**	**62,5**	**488,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		**355**	**4,7**	**9,7**	**31,7**	**225,6**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400

Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,4	2,1	34,65	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,5	3,7	20,4	190,5	264
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	16,5	63,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**580**	**13,7**	**11,1**	**68,6**	**449,15**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	4,2	20,8	103,5	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		**355**	**6,7**	**11,3**	**44,1**	**275,5**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	7,0	62,9	63
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,4	15,4	20,4	280,4	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
Итого за обед		**585**	**20,3**	**19,0**	**64,4**	**496,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,2	4,5	19,9	104,1	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3	13,2	98,9	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		**355**	**8,3**	**12,9**	**40,9**	**294,2**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак	:	**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	1,8	4,4	35,1	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,3	9,7	78,1	82

	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	15,8	110,0	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,2	12,8	56,1	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**560**	**12,1**	**15,6**	**70,2**	**470,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		**355**	**3,7**	**7,6**	**34,3**	**216,3**	
Второй завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,5	2,1	2,7	35,1	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,4	8,4	5,4	113,5	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
Итого за обед		**575**	**17,7**	**20,9**	**67,6**	**499,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	150	3,5	5	12,5	105,8	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого за завтрак		**355**	**8,0**	**13,2**	**31,6**	**285,9**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,8	3,2	2,8	46,2	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	16	21,7	21,3	285,4	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	

Итого за обед		**590**	**20,2**	**27,8**	**67,0**	**518,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,1	4,3	17	105,4	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	6,9	29,0	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого за завтрак		**355**	**4,0**	**8,6**	**35,9**	**217,5**	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		**100**	**0,45**	**0,42**	**10,5**	**72,6**	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	40	0,3	0	0,6	4	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	2,3	4,8	18,7	123,2	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/15	6,2	6,7	5,7	110,2	261
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	9	34,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого за обед		**605**	**15,7**	**16,8**	**73,8**	**498,4**	