

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Языковский детский сад «Теремок»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
«Языковский детский сад «Теремок»
Т.Н. Сорокина



Десятидневное меню

*для детей 1,5 – 3 лет
(летний период)*

2025 г.

1 день

№ карты	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
190	Каша «Дружба» молочная, с маслом сливочным	150	3,21	7,6	19,5	166,0
3	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	83,85
20	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	2,16	4,8	9,0	72,1
	Итого		7,74	14,4	40,46	321,95
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
7.5/1/2	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,00069	0,0027	0,00489	38,48
43	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,844	4,59	15,536	122,67
279	Жаркое по-домашнему с курицей	150	18,35	4,70	16,32	180,0
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		24,734	9,652	56,44	455,45
	Уплотненный полдник					
22	Пудинг творожно манный с повидлом	150	7,95	8,93	27,83	225,75
391	Чай сладкий с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		10,14	9,29	49,33	342,55
	Итого за день		43,014	33,742	156,03	1126,95

2 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
91	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,98	4,09	93,5
114	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	1,26	3,6	12,0	107,9
	Итого		7,22	9,92	30,11	286,2
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
34	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0,668	1,672	3,28	30,84
55/511	Свекольник на м/к бульоне	150	2,64	3,418	9,895	80,545
81	Котлета рыбная	60	8,5	4,8	5,8	79,0
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
315	Рис отварной	130	2,43	3,58	24,46	139,8
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		17,178	32,128	71,015	471,285
	Уплотненный полдник					
214	Омлет	150	9,7	10,04	1,14	149,0
469	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	32,352	214,8
48	Кисель	150	0	0	19,6	74,6
	Итого		14,068	17,552	53,092	438,4
	Итого за день		38,666	59,8	165,817	1243,885

6 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
189	Каша геркулесовая молочная,с маслом сливочным	150	5,0	7,2	18,3	158,2
19	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13,0	89,1
3	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63
	Итого		10,13	13,01	53,85	374,93
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
15	Салат из огурцов и помидоры	40	0,392	2,46	1,492	29,69
67	Щи на м/к бульоне	150	1,26	6,01	14,65	57,3
286	Тефтеля мясная	60	7,58	5,69	3,88	101,24
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
321	Картофельное пюре	100	2,1	3,3	15,1	77,6
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		14,272	18,94	62,702	406,93
	Уплотненный полдник					
214	Омлет	150	9,7	10,04	1,14	149,0
469	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	32,352	214,8
391	Чай сладкий с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	37,2
	Итого		14,248	17,642	43,392	401,0
	Итого за день		38,85	49,792	171,544	1230,86

7 день

	Наименование блюد	Масса порции и грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
177	Каша пшеничная, с маслом сливочным	150	3,23	4,8	32,1	157,7
3	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	83,85
20	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	2,16	4,8	9,0	72,1
	Итого		7,76	11,6	53,06	313,65
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
77	Суп картофельный на курином бульоне	150	2,12	1,69	10,79	67,15
16	Капуста тушёная	130	3,406	4,19	15,75	95,97
311	Суфле куриное с рисом	60	10,32	9,9	2,71	140,4
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		17,386	16,14	53,83	417,82
	Уплотненный полдник					
126	Картофель тушёный в молоке	150	13,37	6,9	18,3	148,5
48	Кисель	150	0	0	19,6	74,6
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		15,38	7,17	49,5	302,7
	Итого за день		40,926	35,31	166,19	1081,17

8день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
89	Каша гречневая молочная жидкая,с маслом сливочным	150	4,2	5,7	8,02	158,7
3	Чай с молоком	150	2,37	2,0	11,96	83,85
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	1,62	3,6	12,0	107,9
	Итого		8,19	11,3	31,98	350,45
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
45	Винегрет	40	0,54	2,464	3,076	36,64
80	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	2,154	1,68	10,936	67,54
305	Котлета куриная,рубленая	60	9,432	9,648	9,978	163,998
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
87	Макароны отварные,со сливочным маслом	120	2,6	4,43	9,0	67,3
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		17,666	19,702	60,57	476,578
	Уплотненный полдник					
22	Пудинг творожно-манный с повидлом	150	7,95	8,93	27,83	225,75
391	Чай сладкий с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		10,14	9,29	49,33	342,55
	Итого за день		36,196	40,492	153,48	1217,578

5 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
128	Каша ячневая молочная, с маслом сливочным	150	4,5	4,5	26,205	166,005
114	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,62	3,6	12,0	107,9
	Итого		8,46	10,44	52,225	358,705
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
7.5/1/2	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,00069	0,0027	0,00489	38,48
5	Рассольник на курином бульоне	150	2,115	3,52	8,63	77,343
304	Плов с курицей	150	13,95	1,58	29,48	324,75
11	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		17,605	5,463	62,69	554,873
	Уплотненный полдник					
45	Винегрет	120	1,62	7,392	9,228	109,92
268	<u>Суфле рыбное с крупой</u>	60	10,398	4,83	2,442	94,998
66	<u>Печенье</u>	12	0,7	1,99	8,17	56,04
391	Чай сладкий с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		14,908	14,572	41,34	377,758
	Итого за день		41,373	30,875	166,055	1338,336

10день

	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
416	Каша шоколадная молочная с маслом сливочным	150	4,64	4,25	18,97	132,82
114	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
20	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	2,16	4,8	9,0	72,1
	Итого		9,14	11,39	41,99	289,72
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
45	Суп картофельный с клёцками курином бульоне	150	3,83	3,84	15,48	100,81
56	Капуста тушёная с курицей	150	5,02	4,8	13,6	142,0
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		10,39	9,0	53,66	357,11
	Уплотненный полдник					
13	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,304	2,436	0,952	26,92
269	Суфле рыбное	60	10,398	4,83	2,442	94,998
66	Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04
391	Чай сладкий с лимоном	150	1,8	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		12,892	9,616	33,064	294,758
	Итого за день		32,622	30,206	140,314	989,588
	Итого за 10 дней		387,043	399,012	1641,977	11795,032
	Среднее за 10 дней		38,70	39,90	164,2	1179,50

4день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
31	Каша манная с маслом сливочным	150	4,65	6,04	23,32	166,52
19	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13,0	89,1
3	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63
	Итого		9,78	11,85	58,87	383,25
	2 Завтрак					
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48,0
	Обед					
15	Салат из огурцов и помидоры	40	0,392	2,46	1,492	29,68
90	Суп гороховый на м/к бульоне	150	4,38	5,05	16,8	132,0
8	Котлета мясная	60	5,95	6,0	7,28	74,28
9	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
321	Картофельное пюре	100	2,1	3,3	1	77,6
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		15,762	18,29	68,252	454,66
	Уплотненный полдник					
89	Каша гречневая молочная жидкая,с маслом сливочным	150	4,2	5,7	8,02	158,7
391	Чай сладкий с лимоном	150	1,8	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		6,39	6,06	29,52	275,5
	Итого за день		33,752	36,4	168,242	1161,41

9 день

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
124	Каша перловая молочная, с маслом сливочным	150	4,2	4,395	26,895	166,995
19	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13,0	89,1
3	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63
	Итого		9,33	10,205	62,445	383,725
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
	Салат	40				
76	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	150	3,36	8,1	7,75	98,6
64	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	60/60	12,38	12,43	3,29	180,66
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,18	3,85	60,01	200,0
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого		22,31	27,28	100,28	638,76
	Уплотненный полдник					
91	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,98	4,09	93,5
391	Чай сладкий с лимоном	150	1,8	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		7,43	4,34	25,59	210,03
	Итого за день		39,47	41,825	198,115	1281,515

3 день

№ дня	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	Завтрак					
190	Каша рисовая молочная жидкая,с маслом сливочным	150	4,6	5,8	30,5	146,0
3	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	83,85
20	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	2,16	4,8	9,0	72,1
	Итого		9,13	12,6	51,46	301,95
	2 Завтрак					
144	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
6	Суп крестьянский на курином бульоне	150	2,044	4,64	9,991	89,94
347	Рагу овощное с курицей	150	16,3	13,28	11,03	228,0
11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4
	Итого:		19,884	18,28	45,60	432,24
	Уплотненный полдник					
22	Пудинг творожно-манный с повидлом	150	7,95	8,93	27,83	225,75
391	Чай сладкий с лимоном	150	1,8	0,09	9,9	37,2
17	Хлеб пшеничный	30	3,01	0,27	11,6	79,6
	Итого		12,76	9,29	49,33	342,55
	Итого за день		42,174	40,57	156,19	1123,74