

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Фабричная общеобразовательная средняя школа структурное подразделение дошкольный отдел**

«Утверждаю»:
Директор : _____ О.О.Гарбузова.
«01» сентября 2025 г.

**Основное десятидневное меню,
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду на 2025-2026 учебный
год
для детей от 1,5 до 3 лет
(зима – весна, 9 ч. пребывание детей)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	142	Каша манная	150	1,86	2,95	12,46	83,62	5,03	0,18	0,02	0,01	-
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-
		Итого:	330									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
		Обед										
	44	Салат из капусты	30	0,42	1,52	2,70	26,22	11,21	15,33	0,01	0,01	9,73
	24	Суп -пюре	150	2,92	6,04	23,54	168,0	125,85	1,15	0,4	0,18	8,56
	83	Плов из птицы	150	47,8	15,75	26,25	309,3	26,55	1,74	0,12	0,18	2,25
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	480									
		Полдник										
	231	Сырники из творога\сг.молоко	50	9,3	6,33	5,38	116	77,8	0,37	0,03	0,14	0,13
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06	-	-	-
	368	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
		Итого:	300									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1245	38,64	27,97	215,28	1154,25	283,06	6,78	0,42	0,41	21,56

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	113	Омлет натуральный	60	4,95	6,6	1,72	86,61	56,63	0,83	0,02	0,17	0,32
	52	Салат из моркови	30	0,56	0,05	5,52	83,54	11,73	0,31	0,02	0,03	2,16
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85,0	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	178	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13
		Итого:	265									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,22	0,15	12,22	51	15	0,3	0,01	0,01	1,5
		Обед										
	80	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,20	111,95	15,54	6,08	0,01	0,04	4,95
	64	Котлета рыбная	50	8,9	7,0	5,3	120,6	35,7	1,25	0,04	0,08	0,13
	112	Картофельное пюре	110	2,6	3,2	12,1	88,1	38,9	0,98	0,99	0,09	19,7
		Витаминный напиток «Витошка»	150	-	-	13,0	310,0	-	-	1,5	1,7	100,0
		Итого:	480									
		Полдник										
	192	Ватрушка со сметаной	65	5,03	5,8	32,4	203,7	22,1	0,89	0,1	0,04	0,03
	434	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
		Конфеты	30				163,5					
		Итого:	245									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1105	40,46	32,7	196,02	1347,07	585,98	17,51	0,57	0,89	32,03

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
		Завтрак										
	142	Каша ячневая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3
	119	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	11,0	0,5	0,02	0,09	-
	3	Бутерброд с маслом и повидлом	30	2,9	4,2	9,05	86,4	59,7	0,44	0,02	0,02	0,04
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-
		Итого:	350									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	45	Салат из свеклы	50	0,73	2,9	37,84	52,6	20,62	0,36	0,015	0,015	11,46
	67	Щи	150	1,04	2,93	5,09	50,85	25,99	0,47	0,04	0,04	11,08
	99	Тефтели мясные	60	9,9	8,1	9,66	154,8	27,06	1,05	0,07	0,08	1,86
	152	Макароны отварные	110	4,0	4,4	27,3	167,5	11,5	0,8	0,07	0,03	-
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	520									
		Полдник										
	148	Запеканка творожная	130	20,6	15,07	19,98	301,6	216,32	0,92	0,1	0,5	0,74
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06	-	-	-
		Итого:	280									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1285	51,89	44,36	250,91	1394,76	574,63	8,92	0,48	0,92	29,33

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	7	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	190,88	1,11	0,17	0,22	1,5
	1	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90,0	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05
	171	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	130,71	1,35	0,38	0,37	1,2
		Итого:	330									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	119	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	11	0,5	0,02	0,09	-
	124	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,6	1,85	10,23	71,97	19,47	0,8	0,1	0,06	7,15
	150	Греча отварная	110	3,7	3,3	25,6	149,6	10,7	-	1,43	0,02	-
	282	Котлета мясная	50	7,77	5,89	8,03	115,83	21,75	0,75	0,05	0,08	0,08
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	490									
		Полдник										
	51	Винегрет	50	0,62	3,19	3,9	47,3	8	0,3	0,02	0,02	8
	399	Сок	150	0,74	-	15,14	64	10,5	2,1	0,02	0,04	3
		Итого:	200									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1140	36,78	35,04	357,92	1306,60	529,87	14,31	1,08	0,94	47,26

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	145	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	159,83	1,28	0,2	0,18	1,2
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	178	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13
		Итого:	355									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	37	Салат с яйцом	30	0,9	3,12	2,62	42,81	6,52	0,28	0,02	0,04	3,9
	57	Борщ	150	1,09	2,95	7,64	61,5	26,62	0,71	0,03	0,02	6,17
	90	Печень по-строгановски	40\30	11,17	9,6	18	139,52	17,52	4,12	0,17	1,3	19,32
	112	Картофельное пюре	110	2,6	3,2	12,1	88,1	38,9	0,98	0,99	0,09	19,7
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	480									
		Полдник										
	190	Расстегай Московский	70	9,3	6,2	23,9	255,78	44,4	1,46	0,24	0,4	1,51
	173	Чай	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-
	368	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
		Итого:	320									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1285	46,83	43,72	216,33	1377,28	686,37	15,03	0,93	2,46	67,89

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецеп т	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	145	Каша пшенная	150	7,26	5,94	35,25	226,35	159,83	1,28	0,2	0,18	1,2
	3	Бутерброд с сыром и маслом	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05
	171	Какао с молоком	150	3,99	4,0	18,68	120,63	130,71	1,35	0,38	0,37	1,2
		Итого:	330									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	51	Винегрет	50	0,62	3,19	3,9	47,3	8	0,3	0,02	0,02	8
	10	Суп овощной	150	1,13	2,3	7,2	54,9	17,97	0,53	0,04	0,03	13,9
	150	Рис отварной	110	3,7	3,3	25,6	149,6	10,7	-	1,43	0,02	-
	305	Котлета куриная	50	8,94	4,64	8,41	111,25	22,5	0,91	0,05	0,08	0,41
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	510									
		Полдник										
	193	Булочка домашняя	50	4,7	1,35	31,65	158	35,2	0,84	0,06	0,09	0,2
	434	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	368	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
		Итого:	300									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1270	87,77	38,73	232,19	1404,15	698,34	11,51	0,72	0,97	33,13

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		Завтрак										
	52	Салат из моркови	30	0,56	0,05	5,22	23,54	11,73	0,31	0,03	2,16	-
	216	Омлет с сыром	40	4,55	7,9	0,7	192,00	73,1	0,77	0,02	0,16	0,14
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85,0	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-
		Итого:	245									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	56	Салат Витаминный	35	0,45	2,1	2,22	30,1	12,58	0,14	0,007	0,14	7,84
	81	Суп с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,84	1,21	0,13	0,04	3,49
	244	Рыба с овощами	60	4,41	0,18	1,89	27,0	7,20	0,28	0,02	0,02	0,61
	112	Пюре картофельное	110	2,6	3,2	12,1	88,1	38,9	0,98	0,99	0,09	19,7
		Витаминный напиток «Витошка»	150	-	-	13,0	310,0	-	-	1,5	1,7	100,0
		Итого:	505									
		Полдник										
	230	Вареники из творога	125	13,6	11,9	18,2	240,0	194,75	0,96	0,09	0,34	1,49
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	121,9	12,68	0,06	-	-	-
		Конфеты	30				163,5					
		Итого:	305									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1185	29,59	28,12	174,31	1169,57	271,67	9,1	0,54	2,67	26,1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
		Завтрак										
	142	Каша геркулесовая	150	5,16	5,7	21,09	156,9 6	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3
	119	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	11,0	0,5	0,02	0,09	-
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05
	178	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13
		Итого:	350									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	56	Салат из свеклы с яблоком	30	0,37	2	2	28,1	5,5	0,2	0,01	0,01	6,8
	5	Суп-рассольник	150	1,64	3,24	11,75	83,91	16	0,71	0,08	0,04	14,85
	150	Макароны отварные	110	4,0	4,4	27,3	167,5	11,5	0,8	0,07	0,03	-
	282	Котлета мясная	50	7,77	5,89	8,03	115,83	21,75	0,75	0,05	0,08	0,08
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	490									
		Полдник										
	198	Гребешок с повидлом	50	4,14	2,55	29,4	158,2	10,35	0,82	0,09	0,04	
	173	Чай	150	-	-	11,2	42,7	0,38	0,04	-	-	-
		Итого:	200									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1170	38,65	28,74	217,14	1215,2	548,58	9,51	0,7	0,62	31,08

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
		Завтрак										
	6	Суп молочный с макаронами	150	5,37	6,27	19,37	156,6	168,3	0,47	0,06	0,19	1,35
	2	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,35	2,14	15,03	85,09	5,95	0,47	0,02	0,01	0,05
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-
		Итого:	330									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	25	Салат с зеленым горошком	30	0,6	1,57	2,9	28,2	7,9	0,24	0,02	0,01	4,6
	26	Суп свекольник	150	1,2	2,5	7,23	57	23,9	0,58	0,04	0,04	16,28
	88	Жаркое по-домашнему	150	14,1	6,35	15,75	204,75	27,75	2,1	0,17	0,17	18,75
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	480									
		Полдник										
		Печенье	40	3,0	4,0	30,0	166,8	21,6	0,8	-	-	-
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	1,0	0,04	0,18	-
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06	-	-	-
		Итого:	230									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1170	37,99	26,65	193,03	1118,09	441,14	11,2	0,52	0,74	43,41

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
		Завтрак										
	145	Каша рисовая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	159,83	1,28	0,2	0,18	1,2
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	171	Какао	150	3,99	4	18,68	120,63	130,71	1,35	0,38	0,37	1,2
		Итого:	325									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Обед										
	31	Салат из свеклы с сыром	40	2,06	3,62	2,85	52,28	71,99	0,49	0,01	0,03	3,28
	82	Суп с макаронами	150	1,61	1,7	10,28	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	4,95
	86	Бигус с мясом	160	14,61	14,48	10,32	232,64	83,12	1,97	0,12	0,18	16,4
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	500									
		Полдник										
	187	Манник	50	6,9	3,79	29,4	163,5	24,56	0,8	0,09	0,05	-
	434	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	368	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
		Итого:	300									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	55	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-
		Всего за день	1255	50,03	42,23	232,62	1423,87	663,9	11,7	1,16	1,18	43,25

**Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ
для детей от 1,5 до 3 лет**

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 неделя	понедельник	38,64	27,97	215,28	1154,25	783,06	6,78	0,42	0,41	21,56
	вторник	40,46	32,7	196,02	1347,07	585,98	17,51	0,57	0,89	32,03
	среда	51,89	44,36	250,91	1394,76	574,63	8,92	0,48	0,92	29,33
	четверг	36,78	35,04	357,92	1306,6	529,87	14,31	1,89	0,94	47,26
	пятница	46,83	43,72	216,33	1377,28	686,37	15,03	0,93	2,46	67,89
2 неделя	понедельник	29,59	28,12	174,31	1404,15	371,67	9,1	0,54	2,67	26,1
	вторник	39,9	31,83	200,75	1169,57	475,17	8,64	0,82	1,27	21,31
	среда	38,65	33,74	217,14	1215,2	548,58	9,51	0,7	0,62	31,08
	четверг	37,99	31,65	193,03	1118,09	441,14	11,2	0,52	0,74	43,41
	пятница	50,03	42,23	232,62	1423,87	663,9	11,7	1,16	1,18	43,25
	Среднее за десять дней	40,26	47,79	219,8	1398,19	790,0	11,0	0,75	1,16	45,05