

**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
(лето – осень, 9 ч. пребывания детей)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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 помидор	30	0,56	0,05	5,22	23,54	11,73	0,31	0,02	0,03	2,16
	216	Омлет с сыром	40	4,55	7,9	0,7	92,0	73,10	0,77	0,02	0,16	0,17
	1	Хлеб,масло.	25	1,09	4,71	9,14	85,0	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	173	Чай	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-
		Итого:	245	6,6	14,6	30	277,2					
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32					
		Обед										
	56	Салат Витаминный	35	0,45	2,1	2,22	30,1	12,58	0,14	0,07	0,14	7,84
	82	Суп с макаронами	150	1,61	1,70	10,28	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	4,95
	99	Тефтели мясные	60	9,9	8,1	9,66	154,8	27,06	1,05	0,07	0,08	1,86
	150	Греча отварная	110	3,7	3,3	25,6	149,6	10,7	-	0,14	0,02	-
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	495	15,8	15,2	62,3	469,3					
		Полдник										
	198	Сдоба обыкнов.	50	4,14	2,55	29,4	158,2	10,35	0,82	0,09	0,04	-
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,67	183,6	0,2	0,06	0,24	2,25
	368	Фрукты св.	150	0,6	0,457	15,45	69,0	28,5	3,45	0,04	0,04	7,50
		Итого:	350	9,3	16,3	52,4	364,3					
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	6,14	1,2	55	184	18,07	1,5	0,11	0,01	-
		Всего за день	1225	39,67	38,18	220,73	1321,78	429,46	11,97	0,67	0,88	30,01

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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 рисовая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	159,83	1,28	0,2	0,18	1,2
	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
	178	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,32	0,03	0,15	1,13
		Итого:	330	9,8	11,5	64,9	353,2					
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32					
		Обед										
	119	Яйцо отварное	20	2,9	2,3	0,15	31,4	11	0,5	0,02	0,09	-
	5	Суп-рассольник	150	1,64	3,24	11,75	83,91	16	0,71	0,078	0,042	14,85
	88	Жаркое по-домашнему	150	14,1	6,35	15,75	204,75	27,75	2,1	0,17	0,17	18,75
		Напиток витамин. «Витошка»	150	0,11	-	13,05	66,98	11,4	1,28	0,02	0,02	1,22
		Итого:	470	15,9	9,6	42	360,6					
		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	-	-	-
		Кондитерские изделия	30	1,4	0,8	23,3	100,7	2,7	0,18	0,02	0,02	
		Итого:	310	22	15,9	67,3	541,5					
		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	55,50	38,4	236,31	1440,8	626,1	9,6	0,68	1,12	38,7

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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										
	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	Хлеб,масло	25	1,09	4,71	9,14	85	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	119	Яйцо отв.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-
	173	Чай .	150			11,24	42,65	0,38	0,04			
		Итого:	365	15,7	19,9	50,8	400,9					
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32					
		Обед										
	15	Салат:помидоры,огурцы св.	40	0,39	2,45	1,49	29,69	7,47	0,31	0,02	0,01	6,70
	26	Свекольник	150	1,2	2,5	7,23	57	23,9	0,58	0,04	0,04	16,28
	305	Котлета куриная	50	8,94	4,64	8,41	111,25	22,5	0,91	0,05	0,08	0,41
	152	Макароны отв.	110	4,02	4,4	27,3	167,5	11,5	0,8	0,06	0,03	-
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35
		Итого:	500	14,7	14	58,9	437,3					
		Полдник										
	192	Ватрушка со сметаной	65	5,03	5,8	32,4	203,7	22,1	0,89	0,1	0,04	0,03
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
			215	9,6	9,8	40	288,7					
		Итого:										
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	6,14	1,2	55	184	18,07	1,5	0,11	0,01	-
		Всего за день	1215	46,81	44,91	214,8	1353,63	638,0	9,16	0,96	1,04	31,19

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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	156,96	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05
	171	Какао	150	3,99	4	18,68	120,63	130,71	1,35	0,38	0,37	1,2
		Итого:	330	12,5	13,9	49,5	367,6					
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32					
		Обед										
	13	Салат из огурцов	40	0,5	3,7	1,4	40,4	13,1	0,34	0,02	0,02	5,7
	24	Суп –пюре из картофеля	150	2,92	3,62	143,12	100,8	75,48	0,69	0,08	0,11	5,14
	86	Бигус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	74,24	2,2	0,13	0,16	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	386,7	13,02	169,4	371,3					
		Полдник										
		Кекс	40	20,1	9,8	19,7	140,0	170,0	0,9	0,07	0,31	0,5
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06			
		Итого:	190	20,8	9,8	34,8	311,7					
		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	1155	60,3	38,16	330,0	1354,8	748,4	13,26	0,89	1,28	36,64

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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 молочная из смеси круп	150	5,16	5,7	21,09	156,96	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85,0	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	178	Кофейн.напиток	150	3,3	3,6	17,3	111,1	143,2	0,33	0,03	0,15	1,13
		Итого:	375	10	15,9	51,2	387,1					
	368	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32					
		Обед										
	45	Салат из отварной свеклы	30	0,44	1,75	22,7	31,5	12,4	0,22	0,009	0,009	6,9
	67	Щи	150	1,04	2,9	5,09	50,6	25,90	0,47	0,04	0,04	11,08
	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	2,62	3,22	12,1	88,1	38,9	0,98			19,7
		Компот из свежих яблок	150	-	--	12,8	51,9	7,8	0,3	-		0,5
		Итого:	510	18,7	16,9	36,6	375,7					
		Полдник										
	231	Гребешок с повидлом	50	4,14	2,6	29,4	158,2	10,4	0,8	0,09	0,04	-
	400	Молоко	150	4,58	3,98	7,58	84,67	183,6	0,2	0,06	0,06	2,25
		Итого:	200	8,7	6,6	36,9	279,6					
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	6,14	1,2	55	184	18,07	1,5	0,11	0,01	-
		Всего за день	1220	43,93	41,02	189,58	1233,63	669,22	9,8	1,16	0,79	50

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

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										
	13	Салат из огурцов	40	0,3	2,4	0,9	26,9	8,7	0,23	0,01	0,01	3,8
	113	Омлет натуральный	60	4,9	6,6	1,7	86,6	56,6	0,8	0,02	0,17	0,32
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85,0	5,8	0,4	0,02	0,01	-
	693	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154	120	0,1	-	-	10,3
		Итого:	325									
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32					
		Обед										
	10	Суп овощной	150	1,13	2,3	7,2	54,9	17,9	0,53	0,04	0,03	13,9
	83	Плов с курицей	150	47,8	15,7	26,3	309,3	26,6	1,74	0,12	0,18	2,25
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62
		Итого:	450									
		Полдник										
	187	Манник	50	6,9	3,79	29,4	163,5	24,56	0,8	0,09	0,05	-
	400	Молоко	150	4,6	3,9	7,6	84,7	183,6	0,2	0,06	-	2,25
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,3	0,03	0,03	5
		Итого:	300									
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	6,14	1,2	55	184	18,07	1,5	0,11	0,01	-
		Всего за день	1210	78,01	46,29	205,69	1357,9	505,4	11,84	0,55	0,54	41,44

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

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	5,2	5,7	21,1	157	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3	
	119	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,4	11	0,5	0,02	0,09	-	
	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	
	174	Чай	150	2,4	3,6	10	32,6	104,6	0,12	0,27	0,15	0,87	
		Итого:	350	12,1	14,8	53,8	348,6						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	14	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,45	1,49	29,68	7,47	0,31	0,02	0,01	6,7	
	124	Суп с рыбн.фрикад.	150	3,6	1,9	10,2	72	19,5	0,8	0,1	0,06	7,15	
	282	Котлета мясная	50	7,77	5,89	8	115,8	21,6	0,75	0,07	0,11	0,11	
	112	Пюре картофельное	110	2,6	3,2	12,1	88,1	38,9	0,98	0,09	0,08	19,7	
		Напиток витамин. «Витошка»	150	0,11	-	13,05	66,98	11,4	1,28	0,02	0,02	1,22	
		Итого:	500	14,6	13,5	46,7	379,4						
		Полдник											
	231	Сырники из творога	50	9,3	6,3	5,4	116	77,8	0,37	0,03	0,14	0,13	
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,7	0,06	-	-	-	
		Кондитерские изделия	30	1,4	0,8	23,3	163,5	2,7	0,18	0,02	0,02		
		Итого:	230	10,7	7,1	63,5	288,6						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	6,14	1,2	55	184	18,07	1,5	0,11	0,01		
		Всего за день	1215	44,03	36,6	229,1	1243,3	504,3	9,7	0,89	0,89	40,9	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

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 пшеничная	150	7,26	5,9	35,3	226,4	159,8	1,28	0,2	0,18	1,2	
	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	3,6	17,3	111,2	143,2	0,33	0,03	0,15	1,13	
		Итого:	330	13,9	13,7	62,3	427,6						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	119	Яйцо отварное	20	2,9	2,3	0,14	31,4	11	0,5	0,02	0,09	-	
	5	Суп рассольник	150	1,64	3,24	11,75	83,91	16,0	0,71	0,078	0,042	14,85	
	90	Печень по-строгановски	40	11,2	9,6	18	139,5	17,5	4,12	0,17	1,3	19,32	
	152	Макароны отварные	110	4,02	4,4	27,3	167,5	11,5	0,8	0,06	0,03	-	
	634	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,06	13,07	26,04	5,64	0,23			20,0	
		Итого:	500	17,3	18,3	70,1	424,7						
		Полдник											
	190	Расстегай «Московский»	70	9,3	6,2	23,9	255,8	44,4	1,46	0,24	0,4	1,5	
	173	Чай	150			11,24	42,65,6	0,38	0,04				
		Итого:	220	9,3	6,2	34	288,4						
		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	1185	50,76	43,24	242,45	1404,24	609,5	18,43	1,18	2,34	57,72	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

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	5,4	6,3	19,4	156,6	168,3	0,47	0,06	0,19	1,35	
	1	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,7	9,1	85	5,8	0,4	0,02	0,01	--	
	173	Чай	150	-	-	11,2	42,7	0,38	0,04	-	-	-	
		Итого:	325	6,5	11	39,7	284,3						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	51	Винегрет	30	0,39	1,92	2,35	28,4	4,8	0,18	0,015	0,01	4,8	
	81	Суп гороховый	150	3,3	3,2	9,8	80,9	22,8	1,21	0,13	0,04	3,49	
	9	Гуляш из отв.мяса.	60	7,74	6,11	2,0	93,75	13,95	0,6	0,018	-	0,41	
	112	Пюре картофельное	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	12,7	1,4	0,01	0,01	1,35	
		Итого:	500	15,4	14,4	47,3	399,2						
		Полдник											
	119	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,4	11	0,5	0,02	0,09	-	
		Печенье	30	2,3	3	22,5	125,1	16,2	0,6	-	-	-	
	178	Кофейный напиток	150	3,3	3,6	17,3	111,2	143,3	0,33	0,03	0,15	1,13	
		Итого:	200	8,1	8,9	39,9	267,7						
		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	1160	37,8	35,7	202,9	1214,7	436,4	2,76	0,54	0,61	12,2	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

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 ячневая	150	5,2	5,7	21,1	157	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3	
	2	Бутерброд с повидлом и маслом	30	1,35	2,14	15,03	85,09	5,95	0,47	0,02	0,01	0,05	
	171	Какао	150	4	4	18,7	120,6	130,7	1,35	0,38	0,37	1,2	
		Итого:	330	11,2	12,9	62,4	405,2						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	14	Салат из свежих помидор	40	0,45	2,47	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,13	
	57	Борщ	150	1,1	2,9	7,6	61,5	26,6	0,71	0,03	0,02	6,2	
	244	Рыба с овощами	60	4,41	0,18	1,89	27,0	7,20	0,28	0,02	0,02	0,61	
	150	Рис отварной	110	3,7	3,3	25,6	149,6	10,7	-	0,14	0,02	-	
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35	
		Итого:	510	13,8	13,2	55,9	418						
		Полдник											
	152	Макароны товарные с маслом	110	4,02	4,40	27,34	167,53	11,5	0,8	0,02	0,02	6,77	
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06				
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,3	0,03	0,03	5	
		Итого:	280	5,5	7	20,8	164,8						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	6,14	1,2	55	184	18,07	1,5	0,11	0,01	-	
		Всего за день	1255	37,15	34,28	204,17	1214,7	627,44	11,79	0,88	1,02	30,73	

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

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 неделя					
	понедельник	39,7	38,2	220,7	1321,8
	вторник	55,5	38,4	236,3	1440,8
	среда	46,8	44,9	214,8	1353,6
	четверг	60,3	38,2	330,0	1354,8
	пятница	43,9	41,0	189,6	1233,6
2 неделя	понедельник	78,0	46,3	205,7	1357,9
	вторник	44,0	36,6	229,1	1243,3
	среда	50,8	43,2	242,5	1404,2
	четверг	37,8	35,7	202,9	1214,7
	пятница	37,2	34,3	204,2	1214,7
	Среднее за десять дней	49,4	49,7	227,6	1383,9

