Утверждаю
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №332 «Березка»
_____Н.С.Козина

Приказ от 01.09.2026 №115

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено

10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
в МАДОУ «Детский сад №332 «Березка»

изменения

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	5,6	11,4	22,6	179	1,2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	3,3
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	485	19,4	5,2	52,0	341	18,6
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом сгущённым молоком	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	330	15,6	12,0	68,2	464	2,3
	ВСЕГО	**1270**	**43,2**	**31,1**	**153,8**	**1061**	**25,3**

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	355	9,3	13,7	43,0	334	1,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
80	Суп "Кудрявый" со сметаной	150/5	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92
286	Тефтели мясные	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
199/2015	Пюре гороховое	110	10,6	4,2	17,8	13	0,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	540	23,6	18,9	66,1	376	12,6
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	300	14,6	11,0	80,9	478	2,8
	ВСЕГО	**1295**	**50**	**46**	**206**	**1282**	**18**

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	9,5	13,0	59,8	392	3,0
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
308	Фрикадельки из цыплят	60	9,0	7,0	6,0	122	0,3
317	Макароны отварные	110	4,0	3,3	19,4	124	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	510	17,9	14,4	63,8	452	6,8
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	50	6,7	2,4	5,0	68	0,2
321	Пюре картофельное	110	2,1	3,3	13,8	93	12,3
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	30	0,5	1,5	3,7	31	12,9
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	12,2	7,6	55,0	338	29,0
	ВСЕГО	**1360**	**42,5**	**37,6**	**189,6**	**1261**	**39,9**

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	30	1,1	0,1	2,0	12	3,0
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	350	15,5	18,7	24,0	326	3,2
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	515	15,3	11,6	41,4	333	31,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	80/5	11,85	8,69	12,25	174,4	0,15
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	285	16,4	12,8	19,8	259	2,2
	ВСЕГО	**1250**	**49,8**	**45,3**	**101,0**	**1012**	**37,6**

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	30	1,1	0,1	2,0	12	3,0
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	350	15,5	18,7	24,0	326	3,2
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	515	15,3	11,6	41,4	333	31,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	80/5	11,85	8,69	12,25	174,4	0,15
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	285	16,4	12,8	19,8	259	2,2
	ВСЕГО	**1250**	**49,8**	**45,3**	**101,0**	**1012**	**37,6**

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	350	11,2	14,5	45,9	359	1,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	50	8,3	7,2	8,3	131	0,5
313	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,5	27,1	173	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	515	18,8	14,4	74,3	499	4,7
	Уплотнённый полдник						
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	430	8,8	11,7	45,0	365	10,9
	ВСЕГО	**1395**	**41,6**	**43,1**	**182,8**	**1327**	**17,9**

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
216	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2
	Итого	325	19,2	21,2	40,2	429	1,4
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
317	Макаронный изделия отварные с сыром	150	9,3	9,9	24,4	226	0,1
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	515	16,0	13,5	68,2	458	7,2
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога с джемом	130/20	22,9	17,6	45,5	424	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	310	27,5	21,6	53,1	509	2,4
	ВСЕГО	**1250**	**53,2**	**44,0**	**170,2**	**1282**	**11,7**

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	130/5	2,1	3,3	13,1	90	0,0
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
394	Чай с молоком	150	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	340	7,2	10,0	52,2	328,1	1,6
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Итого	100	2,5	2,3	15,8	94	0,8
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4
71/2015	Огурцы свежие/соленые (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,6	4	2,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	500	13,4	8,3	61,0	369	13,0
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	50	8,6	2,9	2,1	70	0,2
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	295	14,0	4,9	49,9	300	0,5
	ВСЕГО	**1250**	**49,0**	**36,8**	**166,9**	**1192**	**15,7**

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	13,0	8,8	37,7	282	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	520	28,5	8,4	87,9	616	4,4
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	50	7,5	2,2	4,9	69	1,5
321	Пюре картофельное	110	2,1	3,3	13,8	93	12,3
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	30	0,5	1,5	3,7	31	12,9
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	215	12,1	7,5	44,8	296	28,1
	ВСЕГО	**1210**	**56,6**	**27,2**	**181,3**	**1273**	**34,8**

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	350	9,0	13,6	41,2	321	1,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	30	0,5	1,8	2.2	26	2,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	485	10,2	12,8	46,1	348	15,9
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	50	8,3	7,2	8,3	131	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	345	11,9	12,3	39,5	317	10,5
	ВСЕГО	**1280**	**33,9**	**41,2**	**144,4**	**1090**	**28,7**

Десятый день

рецептуры по Сборнику цептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	6,8	8,0	26,35	204	1,37
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	11,6	14,4	64,3	433	3,1
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	90/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
84	Суп картофельный	150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	500	17,5	15,9	55,3	431	45,5
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	325	26,2	17,8	50,7	469	0,5
	ВСЕГО	**1280**	**58,2**	**50,6**	**187,9**	**1437**	**49,9**
	Общее	**12840**	**477,8**	**402,8**	**1683,5**	**12217**	**278,9**
	среднее в день	**1284**	**47,8**	**40,3**	**168,3**	**1222**	**27,9**

Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.