

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35 села Ачан Амурского района Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 35  
с.Ачан

*С.Г. Киле*  
"01 ноября 2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

При 10-часовом режиме работы - 75%

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 1 завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	6,37	3,47	31,30	182,14	198
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>	<b>12,29</b>	<b>9,06</b>	<b>54,26</b>	<b>410,89</b>	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
Обед	1. Винегрет	30	0,29	2,11	1,6	26,55	50
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	4,55	19,66	98,46	67
	3. Макароны изделия отварные (вермишель)	110	4,02	3,85	22,93	137,8	306
	4. Гуляш из говядины	50	3,47	9,86	1,59	116,43	246
	5. Компот	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>11,85</b>	<b>20,48</b>	<b>61,19</b>	<b>446,39</b>	
Полдник	1. Молоко "Лазовское"	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	2. Печенье "зоологическое"	9	0,67	0,71	6,66	33,85	
	3. Фруктовый фарш	100	2,02	2,02	198,57	820,75	472
	<b>Суммарный объем</b>	<b>259</b>	<b>6,05</b>	<b>6,93</b>	<b>212,28</b>	<b>933,74</b>	
Итого за первый день:			30,69	36,47	340,43	1846,02	

Сборник рецептов для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений  
Пермь 2011

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 2 завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	150	2,44	3,02	20,91	159,56	155
	2. Какао с молоком	150	2,12	0,52	22,87	113,15	388
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>10,39</b>	<b>9,13</b>	<b>55,16</b>	<b>454,78</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	408
Обед	1. Нарезка из свежих огурцов	30	0,22	2,72	0,68	28,12	12/1
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,06	5,01	3,94	80,13	82
	3. Плов	160	12,43	15,12	17	255,74	258
	4. Компот из плодов или суш.ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>15,55</b>	<b>22,96</b>	<b>37,03</b>	<b>431,14</b>	
Полдник	1. Пряники	9	0,54	0,58	42,11	39,04	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>48,24</b>	<b>106,48</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>31,22</b>	<b>36,05</b>	<b>150,53</b>	<b>1038,40</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 3 завтрак	1. Запеканка манная с изюмом	150	6,62	7,15	55,75	300,38	173
	2. Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	381
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>	<b>12,54</b>	<b>12,74</b>	<b>78,71</b>	<b>529,13</b>	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	407
Обед	1. Салат с отварной свёклой	30	0,41	1,38	1,75	21,06	35
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,13	1,11	4,46	43,29	70
	3. Котлета мясная с маслом	50	7,59	7,71	11,32	115,79	255
	4. Овощное пюре	110	1,79	6,62	15,68	99,2	91/1
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>12,76</b>	<b>16,93</b>	<b>48,62</b>	<b>346,49</b>	
Полдник	1. Варенец	150	4,8	2,53	6,13	70,7	405
	2. Печенье	9	0,9	2,16	6,66	36,63	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>5,70</b>	<b>4,69</b>	<b>12,79</b>	<b>107,33</b>	
Итого за третий день:			31,70	34,46	153,32	1042,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 4 завтрак	1. Каша рисовая на молоке	150	6,04	5,26	21,17	155,2	167
	2. Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,17	44,97	383
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>11,92</b>	<b>10,86</b>	<b>43,72</b>	<b>382,24</b>	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед	1. Салат из отварной моркови	30	0,27	2,75	2,14	34,42	8/1
	2. Суп крестьянский с крупой	150	1,32	3,57	7,74	68,4	74
	3. Картофельное пюре	110	1,45	5,93	17,94	128,01	317
	4. Котлета рыбная с маслом	50	8,9	4,09	17,98	136,19	226
	5. Кисель из конц. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	77,66	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>12,68</b>	<b>16,35</b>	<b>69,63</b>	<b>466,54</b>	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	9	0,63	1,98	12,2	39,61	
	2. молоко	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	3. Фарш яблочный	100	0,4	0,4	19,71	164,15	472
<b>Суммарный объем</b>		<b>259</b>	<b>4,39</b>	<b>6,58</b>	<b>38,96</b>	<b>282,90</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>29,99</b>	<b>33,89</b>	<b>154,21</b>	<b>1144,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 5 завтрак	1. Пудинг из творога с рисом	150	8,72	2,52	23,3	187,7	200
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	48,29	384
	сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>	<b>15,53</b>	<b>8,12</b>	<b>46,5</b>	<b>418,06</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед	1. Нарезка из свежих помидоров	30	0,38	2,75	1,04	30,1	17/1
	2. Борщ с капустой, картофелем	150	1,07	1,56	4,68	53,72	62
	3. Вермишель отварная	100	3,66	3,53	20,85	125,28	306
	4. Фрикадельки с маслом	60	7,14	7,97	5,52	122,43	268
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,1	0	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>13,03</b>	<b>15,82</b>	<b>47,5</b>	<b>398,68</b>	
Полдник	1. Ряженка	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	2. Пряники	9	0,54	0,58	8,1	31,5	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>14,23</b>	<b>98,94</b>	
Итого за пятый день:			34,34	27,90	110,13	928,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 6 завтрак	1. Каша овсяная из геркулеса	150	5,02	5,26	32,11	153,46	162
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	150	1,5	1,04	24,23	94,22	390
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
2-й завтрак	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>12,35</b>	<b>11,89</b>	<b>67,72</b>	<b>429,75</b>	
	Сок "Волшебная сказка"	100	0,1	0	1,9	40	407
Обед	1. Салат из отварных овощей	30	0,65	1,94	3,01	32,31	46/1
	2. Свекольник	150	1,32	2,56	9,96	60,84	65
	3. Печень тёртая	50	6,3	10,03	0,53	117,57	239/1
	4. Каша гречневая вязкая	110	1,73	5,56	37,07	179,94	297
	5. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>10,84</b>	<b>20,2</b>	<b>65,98</b>	<b>457,81</b>	
Полдник	1. Молоко	150	3,83	3,74	4,09	60,81	405
	2. Печенье	9	2,74	2,16	8,04	55,2	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>6,57</b>	<b>5,9</b>	<b>12,13</b>	<b>116,01</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>29,86</b>	<b>37,99</b>	<b>147,73</b>	<b>1043,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 7 завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	12,82	9,32	24,9	227,23	195
	2. Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,34	386
	сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
2-й завтрак	Суммарный объем	350	19,59	14,92	48,16	460,64	
	Сок черешневый	100	1	0,1	1,9	12,5	407
Обед	1. Винегрет	30	0,29	2,11	1,6	26,55	50
	2. Суп крестьянский с крупой	150	1,32	3,57	7,74	68,4	74
	3. Картофельное пюре	110	1,7	3,67	29,08	124,92	317
	4. Рыба запеченная под молочным соусом	50	2,32	5,19	5,94	78,83	220
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	77,66	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	Суммарный объем	520	6,37	14,55	68,19	398,22	
Полдник	1. Печенье	9	1	1,54	5,4	32,5	206
	2. Ряженка	150	3,36	3,95	7,55	79,14	405
	3. Фруктовый фарш	100	2,02	2,02	198,57	820,75	472
		259	6,38	7,51	211,52	932,39	
Итого за седьмой день:			33,34	37,08	329,77	1803,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 8 завтрак	1. Каша манная молочная	150	4,92	4,76	45,52	199,94	160
	2. Кофейный напиток на сгущен.молоке	150	1,5	1,04	24,23	94,22	390
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>12,25</b>	<b>11,39</b>	<b>81,13</b>	<b>476,23</b>	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	408
Обед	1. Нарезка из свежих огурцов	30	0,22	2,72	0,68	28,12	12/1
	2. Суп-лапша	150	2,62	2,19	20,2	81,01	89
	3. Азу	160	11,25	14,02	14,55	264,39	282
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>14,93</b>	<b>19,04</b>	<b>50,84</b>	<b>440,67</b>	
Полдник	1. Печенье "Топленое молоко"	9	0,63	1,98	12,2	39,61	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,87</b>	<b>5,26</b>	<b>18,33</b>	<b>107,05</b>	
Итого за восьмой день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 9 завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,45	4,01	23,17	139,02	165
	2. Какао с молоком	150	2,12	0,52	22,87	113,15	388
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492
	<b>Суммарный объем</b>	<b>350</b>	<b>12,4</b>	<b>10,12</b>	<b>57,42</b>	<b>434,24</b>	
2-й завтрак	Сок "Волшебная сказка"	100	0,1	0	1,9	40	407
Обед	1. Салат из отварных моркови и свёклы	30	0,38	2,72	1,76	32,89	36
	2. Суп овощной	150	1,78	3,71	8,43	68,2	66
	3. Рис припущенный вязкий	110	3,39	4,46	29,08	128,58	304
	4. Котлета мясная с маслом	50	9,52	7,27	17,28	144,43	255
	5. Кисель из концентр. ягод суш.	150	0,06	0	19,35	91,14	394
	6. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>15,81</b>	<b>18,17</b>	<b>80,38</b>	<b>487,1</b>	
Полдник	1. Пряник шоколадный	9	0,54	3,58	9,98	45,9	
	2. Молоко	150	3,36	4,2	7,05	79,14	405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>3,90</b>	<b>7,78</b>	<b>17,03</b>	<b>125,04</b>	
Итого за девятый день:			31,50	35,25	152,25	1050,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	№ р.
			белки	жиры	углеводы		
День 10 завтрак	1. Каша гречневая на молоке	150	3,22	2,33	27,12	140,3	157
	2. Чай с молоком	150	0,98	0,01	11,82	46,24	384
	3. Бутерброд с маслом	45/5	5,83	5,59	11,38	182,07	492/1
	<b>Суммарный объем</b>	<b>355</b>	<b>10,03</b>	<b>7,93</b>	<b>50,32</b>	<b>368,61</b>	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	408
Обед	1. Нарезка из свежих помидоров	30	0,38	2,75	1,04	30,1	17/1
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,47	5,97	14,83	103,12	71
	3. Жаркое по-домашнему	160	9,04	14,66	27,7	236,73	247
	4. Компот из плодов или сушеных ягод	150	0,16	0,1	10,93	45,29	403
	5. Хлеб ржаной	30	0,68	0,01	4,48	21,86	
	<b>Суммарный объем</b>	<b>520</b>	<b>14,73</b>	<b>23,49</b>	<b>58,98</b>	<b>437,1</b>	
Полдник	1. Коржик молочный	9	0,54	0,99	5,4	33,67	
	2. Кефир	150	4,24	3,28	6,13	67,44	406/405
	<b>Суммарный объем</b>	<b>159</b>	<b>4,78</b>	<b>4,27</b>	<b>11,53</b>	<b>101,11</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>30,04</b>	<b>35,79</b>	<b>130,93</b>	<b>952,82</b>	

Итого за весь период: 315,0 352,50 1522,50 10500,0  
Среднее значение за период: 31,5 35,25 152,25 1050,0  
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности: 75,0 75,0 75,0 75,0