

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
по МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

**Сезон: Осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет**

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Заведующий  
МБДОУ Детский сад № 19 «Рябинка»

Сердюк О. И.

2025 г.



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ I</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	113,10	100	
	Каша манная молочная жидкая	150	4,700	2,460	23,300	123,900	268	
	Чай с молоком	180	1,200	1,000	16,200	43,000	507	
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>7,10</b>	<b>15,96</b>	<b>47,00</b>	<b>280,00</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535	
	Итого за 2-й завтрак	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Овощи отварные	30	1,143	4,280	2,060	30,000	427	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,400	2,600	9,200	80,330	149	
	Кнели из кур с рисом	55	8,020	11,230	5,910	96,100	416	
	Капуста тушеная	110	3,700	3,600	3,900	88,970	428	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,200	0,170	23,800	77,400	528	
	Хлеб пшеничный	34	2,620	0,270	16,900	81,000	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
	Итого за обед		<b>549</b>	<b>18,40</b>	<b>22,39</b>	<b>68,57</b>	<b>490,00</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле рыбное	70	7,020	2,900	3,090	145,100	341
		Картофель жареный из отварного	55	3,620	1,470	25,520	132,800	433
Вафли		40	1,120	1,320	30,920	173,000	607	
Напиток из шиповника		150	0,520	0,220	17,100	72,900	538	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
Итого за полдник		<b>335</b>	<b>13,60</b>	<b>6,15</b>	<b>83,43</b>	<b>560,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1344</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	18,100	75,000	102	
	Каша Дружба	150	3,980	5,460	20,900	82,600	266	
	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,400	2,030	12,000	59,400	513	
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>7,28</b>	<b>15,29</b>	<b>51,30</b>	<b>280,00</b>		
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535	
	итого за 2-й завтрак	<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат из молкови и кураги	30	0,266	0,033	0,833	4,666	88	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,780	2,015	4,330	50,300	147	
	Рагу из птицы	150	12,170	4,133	28,490	201,604	412	
	Компот из смеси с/ф	150	0,300	0,000	20,300	82,700	527	
	Хлеб пшеничный	30	2,530	0,270	16,700	78,330	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,120	0,480	13,600	72,400	116	
	итого за обед	<b>550</b>	<b>18,166</b>	<b>6,931</b>	<b>84,253</b>	<b>490,000</b>		
	Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	90	9,600	6,480	18,700	251,300	327
		Сдоба обыкновенная	50	2,700	12,100	32,750	199,000	589
		Молоко кипяченое	150	2,060	2,800	7,200	79,700	534
Соус молочный сладкий		30	0,700	0,900	4,800	30,000	449	
итого за полдник		<b>320</b>	<b>14,36</b>	<b>22,28</b>	<b>63,45</b>	<b>560,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Гренки с сыром	30	4,860	4,670	16,400	20,300	177	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,909	7,16	21,85	139,7	273	
	Какао с молоком	180	2,700	2,480	18,800	120,000	508	
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>13,47</b>	<b>14,31</b>	<b>57,05</b>	<b>280,00</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Молоко кипяченое	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534	
	Итого за 2-й завтрак	<b>100</b>	<b>2,06</b>	<b>2,80</b>	<b>7,20</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,850	2,150	2,750	3,500	72	
	Свекольник	150	1,120	2,920	5,100	116,250	136	
	Котлеты по-домашнему	50	8,600	6,110	12,900	130,010	51	
	соус томатный с овощами	20	0,180	0,633	1,146	1,980	463	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,040	3,330	20,050	69,960	243	
	Компот из плодов или ягод	140	0,230	0,000	15,100	60,900	531	
	Хлеб пшеничный	30	2,303	0,240	14,900	71,200	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
	Итого за обед		<b>550</b>	<b>16,64</b>	<b>15,62</b>	<b>78,75</b>	<b>490,00</b>	
	<b>Итого за полдник</b>	Омлет натуральный	60	5,090	3,959	4,500	193,740	307
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,000	0,360	10,303	36,200	116	
Чай с сахаром		150	0,075	0,000	13,200	54,000	502	
Творожники песочные		45	2,660	9,950	32,000	276,060	596	
Итого за полдник		<b>285</b>	<b>9,83</b>	<b>14,27</b>	<b>60,00</b>	<b>560,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ I</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	93,10	100	
	Суп молочный с крупой	150	3,650	3,900	12,500	114,000	170	
	Напиток из шиповника	180	0,520	0,220	17,100	72,900	538	
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>5,37</b>	<b>16,62</b>	<b>37,10</b>	<b>280,00</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535	
	Итого за 2-й завтрак	<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	30	0,266	0,033	0,833	4,666	472	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,630	1,720	11,410	53,920	152	
	Тфтели паровые	50	11,000	5,650	4,100	100,680	394	
	Сложный гарнир	110	2,220	4,020	19,100	124,470	440	
	Кисель из концентрата плодлого	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516	
	Хлеб пшеничный	33	2,530	0,270	16,700	78,330	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
	Итого за обед		<b>543</b>	<b>20,02</b>	<b>11,93</b>	<b>80,74</b>	<b>490,00</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка рыбно-рисовая	80	8,440	5,850	10,100	145,800	70
		Блинчики с маслом	50	2,500	7,840	32,120	256,760	547
Сохи овощные, фруктовые и ягодные		150	0,750	0,000	16,800	2,400	537	
Пюре из моркови или свеклы		50	0,730	1,900	11,830	100,200	322	
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,000	0,360	10,303	54,840	116	
Итого за полдник		<b>280</b>	<b>14,42</b>	<b>15,95</b>	<b>81,15</b>	<b>560,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1283</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ I</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд пикантный	30	3,615	5,840	9,769	77,600	104
	Каша из хлопьев овсяных	150	4,700	6,140	21,800	143,000	272
	Кофейный напиток с молоком	180	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		<b>360</b>	<b>10,72</b>	<b>14,01</b>	<b>43,57</b>	<b>280,00</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
	итого за 2-й завтрак	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>70,00</b>	
<b>кисе</b>	Овощи отварные	30	0,400	1,150	1,120	25,600	427
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	3,320	6,450	72,600	133
	Котлеты рыбные лобительские	60	10,100	10,950	6,000	59,750	352
	Макаронные изделия отварные	110	4,180	0,500	24,500	130,200	297
	Соус томатный	25	0,200	0,950	3,980	24,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	20	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
	итого за обед	<b>545</b>	<b>19,50</b>	<b>17,31</b>	<b>81,45</b>	<b>490,00</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>	Вареники ленивые	150	3,750	9,260	14,000	286,060
Печенье		20	3,000	3,920	29,460	214,000	609
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,000		10,303	54,840	116
Чай с лимоном		150	0,133	0,000	20,216	5,100	504
итого за полдник		<b>350</b>	<b>8,88</b>	<b>13,18</b>	<b>73,98</b>	<b>560,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
День 6								
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	15,700	75,000	102	
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,8	5,9	22,9	151	274	
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	13,200	54,000	503	
Итого за завтрак		360	5,78	9,10	51,80	280,00		
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	100	0,520	0,220	17,100	70,000	538	
	Итого за 2-й завтрак	100	0,52	0,22	17,10	70,00		
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,850	2,150	2,750	3,500	72	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,400	2,600	9,200	75,750	149	
	Котлеты по-домашнему	50	8,600	6,110	12,900	156,650	51	
	Капуста тушеная	110	3,700	3,600	3,900	63,000	428	
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,230	0,000	15,100	60,900	531	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,270	1,968	94,000	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
	Итого за обед		550	19,14	14,97	52,62	490,00	
	Уплотненный полдник	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
		икра свекольная или морковная	50	1,800	2,366	5,656	48,333	124
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
Гребешок из дрожжевого теста с		45	7,645	13,020	49,930	321,470	592	
Какао с молоком		180	2,700	2,480	18,800	91,000	508	
Итого за полдник		335	16,57	22,71	81,49	560,00		
Итого за день		1345	42,00	47,00	203,00	1400,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброды с сыром(2й вариант)	30	4,54	7,36	8,70	100,20	97	
	Каша Дружба	150	3,980	8,830	18,900	106,900	266	
	Напиток из шиповника	180	0,520	0,220	17,100	72,900	538	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,04</b>	<b>16,41</b>	<b>44,70</b>	<b>280,00</b>		
<b>2 завтрак</b>	Молоко кипяченое	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534	
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,06</b>	<b>2,80</b>	<b>7,20</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>								
	Овощи отварные	30	0,266	0,033	0,833	4,666	427	
	Суп картофельный с клецками	150	0,857	1,656	7,318	38,900	151	
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	6,982	6,98	26,74	123,45	349	
	Картофельное пюре	110	3,910	4,940	15,936	136,300	434	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного/или ягодного	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516	
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116	
	<b>итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>16,29</b>	<b>14,05</b>	<b>91,73</b>	<b>490,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	80	7,000	10,875	3,870	201,300	307	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,000	0,360	10,303	54,800	116	
	Слоба обыкновенная	50	4,250	1,330	29,400	224,900	589	
	Чай с молоком	180	1,360	1,180	15,800	79,000	507	
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>14,61</b>	<b>13,75</b>	<b>59,37</b>	<b>560,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Гренки с сыром	30	4,860	4,670	16,400	19,680	177
	Каша манная молочная жидкая	150	4,050	4,875	20,100	200,920	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		<b>360</b>	<b>11,31</b>	<b>11,58</b>	<b>48,50</b>	<b>280,00</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
итого за 2-й завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>70,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Венгрет овощной	30	1,143	4,280	2,060	29,950	82
	Рассольник ленинградский	150	0,985	5,181	19,570	66,900	139
	Жаркое по-домашнему	150	13,410	12,130	15,840	215,500	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		<b>525</b>	<b>19,06</b>	<b>22,03</b>	<b>76,87</b>	<b>490,00</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка морковная с творогом	80	4,900	6,069	18,850	218,000	320
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	229,000	609
	Соус молочный сладкий	30	0,700	0,900	4,800	30,000	449
	Чай с лимоном	150	0,133	0,000	20,216	83,000	504
итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,73</b>	<b>10,89</b>	<b>73,63</b>	<b>560,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> День 9 Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	15,700	95,000	102	
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,366	5,253	26,000	75,000	271	
	Какао с молоком	180	3,270	2,818	22,727	110,000	508	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>11,27</b>	<b>64,43</b>	<b>280,00</b>		
<b>2-ой завтрак</b> Итого за 2-й завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	70,000	535	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,266	0,033	0,833	4,666	61	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,015	5,710	65,010	147	
	Котлеты по-домашнему	50	8,600	6,110	11,750	115,600	51	
	Макаронные изделия отварные	110	4,150	5,980	19,620	115,800	297	
	Соус томатный с овощами	20	0,180	0,633	1,146	1,980	463	
	Компот из плодов или ягод	150	0,230	0,000	15,100	60,900	531	
	Хлеб пшеничный	20	2,303	0,240	14,900	71,200	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	54,840	116	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>18,79</b>	<b>16,37</b>	<b>79,36</b>	<b>490,00</b>		
	<b>Итого за день</b>	Сырники из творога запеченные	90	9,600	7,080	14,800	250,300	327
		Пирожки печеные из слобного теста с повидлом	45	0,950	8,844	6,980	118,800	561
Чай с сахаром		150	0,075	0,000	13,200	54,000	502	
Соус из кураги		30	1,150	0,930	20,230	136,900	478	
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>11,78</b>	<b>16,85</b>	<b>55,21</b>	<b>560,00</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд пикантный	30	3,615	5,840	9,769	107,100	104
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,424	7,121	21,818	100,000	272
	Напиток из шиповника	180	0,520	0,220	17,100	72,900	538
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9,559</b>	<b>13,181</b>	<b>48,687</b>	<b>280,000</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Молоко кипяченое	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,06</b>	<b>2,80</b>	<b>7,20</b>	<b>70,00</b>	
<b>Обед</b>	Овощи отварные	30	0,400	1,150	1,120	23,900	427
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	3,180	6,450	78,250	133
	Плов из отварной птицы	160	16,080	10,480	37,600	201,171	411
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>21,852</b>	<b>15,250</b>	<b>86,070</b>	<b>490,000</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба запеченная в омлете	90	3,454	9,090	6,363	200,540	343
	Соус молочный	30	0,796	1,936	3,600	30,060	445
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	78,380	116
	Блинчики с джемом	50	1,526	4,380	23,980	249,220	549
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,750	0,000	16,800	1,800	537
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>8,526</b>	<b>15,766</b>	<b>61,046</b>	<b>560,000</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1400,00</b>	



**Химический состав ( без учета т/о)**

Белок, г	42	ясли
Жир, г	47	
Углеводы, г	203	
Энергетическая ценность, ккал	1400	

**Для составления 10-дневного меню использовалась литература:**

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 7-е
2. СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

	белки	жиры	углеводы	к/калл
1	42	47	203	1400
2	42	47	203	1400
3	42	47	203	1400
4	42	47	203	1400
5	42	47	203	1400
6	42	47	203	1400
7	42	47	203	1400
8	42	47	203	1400
9	42	47	203	1400
10	42	47	203	1400
	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>