



Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Рябинушка»
Вороная И.В.

Примерное 10-дневное меню для питания детей (с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет)

Составлено на основании:

- **сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г.**
- **сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г**
- **сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2016г**
- **Рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В. 2013г)**

2025г.

март 2025

Неделя первая

с 2 до 3 лет

с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции
	День: Понедельник-завтрак	грамм	грамм
112 ***	Каша из пшена и риса молочная жидкая	160	160
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	30
392	Чай с сахаром	150	150
	Итого за завтрак:	340	340
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
49**	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	50
194 ***	Суп рыбный из консервов	150	200
168	Каша гречневая вязкая с маслом	100	100
ТТК	Кнели из мяса цыпленка с рисом	60	60
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
372	Компот из свежих яблок	150	150
	Итого за обед:	550	610
	Полдник		
401	ряженка	150	180
116	печенье деревенское	30	30
	Итого за полдник:	180	210
	Всего за день:	1170	1260

с 2 до 3 лет

с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции
1	2	3	4
	День: Вторник - Завтрак	грамм	грамм
2	Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	35	35
93	Суп молочный с вермишелью	150	150
395	Кофейный напиток с молоком	150	150
	Итого за завтрак:	335	335
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
20	Винегрет овощной	50	50
81	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	200
30 ***	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему	170	170
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
ТТК	Кисель с витаминами "Витошка"	150	150
	Итого за обед:	560	620
	Полдник		
451	Оладьи с яблоками	50/10	75/10
394	Чай с молоком	150	180
	Итого за полдник:	210	265
	Всего за день:	1205	1320

с 2 до 3 лет

с 3 до 7 лет

№ рецеп туры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции
1	2	3	4
	День: Среда - Завтрак	грамм	грамм
3	Бутерброд с сыром и маслом	40	40
110 ***	Каша манная с маслом	160	160
392	Чай с сахаром(или с повидлом, джемом)	150	150
	Итого за завтрак:	350	350
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
41**	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	50
82	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	150	200
304	Плов из птицы	100	150
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
374	компот из апельсинов	150	150
	Итого за обед:	490	600
	Полдник		
	Кондитерское изделие (пряники)	30(1 шт)	60(2 шт)
400	Молоко кипяченое	150	180
	Итого за полдник:	180	240
	Всего за день:	1120	1290

№ рецеп- туры	Наименование блюд	с 2 до 3 лет	с 3 до 7 лет
		Масса порции	Масса порции
1	2	3	4
	День: Четверг - Завтрак	грамм	грамм
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	30
115 ***	Каша пшеничная молочная жидкая	160	160
397	Какао с молоком	150	150
	Итого за завтрак:	340	340
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
41	Салат из свеклы и изюмом	50	50
72	Щи по-уральски (с крупой)	150	200
ТТК	Рыба запеченная с картофелем по русски	160	160
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
376	напиток витаминизированный Витошка	150	150
	Итого за обед:	550	610
	Полдник		
	Печенье сахарное или баранка	30	40
394	Чай с молоком	150	180
	Итого за полдник:	180	220
	Всего за день:	1170	1270

№ рецеп туры	Наименование блюд	с 2 до 3 лет	с 3 до 7 лет
		Масса порции	Масса порции
	День: Пятница - Завтрак	грамм	грамм
2	Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	35	35
114 ***	Каша пшенная молочная жидкая	160	160
392	Чай с сахаром(или с повидлом, джемом)	150	150
	Итого за завтрак:	345	345
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
37	Салат из моркови и яблок	50	50
176* **	Свекольник со сметаной	150	200
52 ***	Макароны отварные с маслом	100	100
ТТК	фрикадельки из кур,соус томатный с маслом	60/30	60/30
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
376	Компот из сушеных фруктов	150	150
	Итого за обед:	490	550
	Полдник		
61	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/10	50/10
401	Варенец	150	180
	Итого за полдник:	210	240
	Всего за день:	1135	1225

с 2 до 3 лет

с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции
	День: Понедельник-завтрак	грамм	грамм
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	30
185	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	160	160
392	Чай с сахаром	150	150
	Итого за завтрак:	340	340
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
49**	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	50
82	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	150	200
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	180
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
372	Компот из свежих яблок	150	150
	Итого за обед:	570	630
	Полдник		
117	печенье сахарное	40	40
401	Ряженка	150	180
	Итого за полдник:	190	220
	Всего за день:	1200	1290

Неделя вторая

№ рецеп- туры	Наименование блюд	с 2 до 3 лет	с 3 до 7 лет
		Масса порции	Масса порции
	День: Вторник - завтрак	грамм	грамм
2	Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	35	35
115 ***	Каша пшеничная молочная жидкая	160	160
397	Какао с молоком	150	150
	Итого за завтрак:	345	345
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
20	винегрет овощной	50	50
80	Суп картофельный с крупой	150	200
52 ***	Макароны отварные с маслом	100	100
ТТК	котлета рубленая из говядины	60	60
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
ТТК	Кисель с витаминами "Витошка"	150	150
	Итого за обед:	550	610
	Полдник		
	Печенье или баранка	40	40
394	Чай с молоком	150	180
	Итого за полдник:	190	220
	Всего за день:	1185	1285

		с 2 до 3 лет	с 3 до 7 лет
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции
	День: Среда - завтрак	грамм	грамм
3	Бутерброд с сыром и маслом	40	40
110 ***	Каша манная с маслом	160	160
392	Чай с сахаром(или с повидлом, джемом)	150	150
	Итого за завтрак:	350	350
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
41**	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	50
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	200
203	Кулеш с мясом (из гречневой крупы)	170	170
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
376	Напиток витаминизированный Витошка	150	150
	Итого за обед:	560	620
	Полдник		
400	Молоко кипяченое	150	180
ТТК	печенье деревенское	35	35
	Итого за полдник:	185	215
	Всего за день:	1195	1285

№ рецеп- туры	Наименование блюд	с 2 до 3 лет	с 3 до 7 лет
		Масса порции	Масса порции
1	2	3	3
	День: Четверг - Завтрак	грамм	грамм
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	30
113 ***	Каша молочная кукурузная жидкая	160	160
395	Кофейный напиток с молоком	150	150
	Итого за завтрак:	340	340
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
41	Салат из свеклы с изюмом	50	50
194 ***	Суп рыбный из консервов	150	200
321	Пюре картофельное	100	100
247 ***	Соус томатный с маслом сливочным	30	30
ТТК	котлета рубленая из филе птицы	60	60
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
374	Компот из апельсинов	150	150
	Итого за обед:	580	640
	Полдник		
239	Оладьи из творога	50/10	75/10
394	Чай с молоком	150	180
	Итого за полдник:	210	265
	Всего за день:	1230	1345

с 2 до 3 лет

с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порции	Масса порции
	День: Пятница - завтрак	грамм	грамм
2	Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	35	35
93	Суп молочный с вермишелью	150	150
392	Чай с сахаром(или с повидлом, джемом)	150	150
	Итого за завтрак:	335	335
	Второй завтрак		
	Сок фруктовый	100	100
	Обед		
37	Салат из моркови и яблок	50	50
198* **	Щи со сметаной	150	200
99 ***	каша рисовая рассыпчатая	105	105
ТТК	рыба тушеная с овощами	80	80
	Хлеб "Рябинушка" витаминизированный и йодированный	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	20
376	компот из сушеных фруктов	150	150
	Итого за обед:	575	635
	Полдник		
	Кондитерское изделие (печенье сдобное овсяное)	35 (1 шт)	70 (2 шт)
401	Варенец	150	180
	Итого за полдник:	185	250
	Всего за день:	1195	1320

	В среднем за один день	1184	1292
		грамм	грамм