

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
"Детский сад "Калейдоскоп"
Н.В. Кузнецова
05.09.01.2025



**Примерное десятидневное меню
для организации питания воспитанников
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»
(зимне-весенний период)
(1,5-3 лет)**

Неделя: первая

День: первый

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	3,9	7,85	28,7	203,44	0,04	0,09	1,8	73,48	0,52	270
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,7	10,32	89,80	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Какао с молоком	150	2,21	0,38	22,05	100,54	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	0,015	0,015	4,8	16	0,4	129
	Свекольник	150	1,36	2,64	7,25	69,46	0,052	0,052	6,994	30,194	1,222	145
	Котлеты, биточки, шницеля	50	8,89	10,45	6,3	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87	422
	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	33,04	78,46	0,05	0,039	22,1	79	1,3	435
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	554
	Чай с лимоном	150	0,40	0,01	11,43	46,87	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за первый день			28,95	33,75	213,78	1200,83	0,422	0,444	102,86	401,05	15,815	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: второй

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,9	107,35	0,05	0,14	0,68	117,41	0,28	180
	Батон с сыром	20/7	2,275	3,19	10,28	86,7	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Икра морковная	40	0,56	3,01	2,52	47,57	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	22,50	0,038	0,032	13,42	20,61	0,55	156
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76	441
	Котлета рыбная	50	7,24	1,18	2,86	51,10	0,03	0,03	0,12	16,77	0,29	356
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	13,23	2,33	162,89	0,04	0,33	0,00	80,92	1,60	311
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69	507
Итого за второй день			33,845	33,24	114,74	909,47	0,468	0,805	27,60	462,90	9,903	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6–е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **первая**

День: **третий**

Сезон: **зимне-весенние**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,65	5,31	23,17	161,23	0,07	0,16	1,38	132,76	0,43	277
	Бутерброд с джемом или с повидлом	20/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0.01	0.01	0.09	9,50	0.69	125/109
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	0,012	0,012	3,84	12,8	0,32	129
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,66	1,76	9,08	68,13	0,057	0,033	6,81	7,94	0,51	161
	Курица в соусе с томатом	50	4,32	3,36	1,7	42,99	0,008	0,033	0,513	10,92	0,48	415
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	4,92	171,83	0,138	0,075	0,00	1,43	3,02	252
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,04	0,015	0,0	8,7	0,63	604
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90.09	0,02	0,11	0,37	150,64	0,12	529
Итого за третий день			30,71	28,69	160,54	1105,8	0,535	0,575	28,59	506,60	12,873	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6– е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: четвертый

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	3,95	8,48	17,01	161,45	0,06	0,125	0,99	94,86	0,42	275
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,70	10,32	89,80	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	50	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	121
	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,40	0,05	0,03	7,11	8,69	0,48	148
	Рыба, тушеная с овощами в томате	50	6,67	3,59	3,00	71,07	0,045	0,04	1,44	18,07	0,315	354
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94	1,46	0,02	0,00	8,52	0,70	432
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	60	5,97	6,57	33,6	217,41	0,12	0,09	3,14	34,93	1,01	567
	Кисель из концентрата плод.	150	1,02	0,00	21,76	91,14	0,00	0,00	0,00	0,51	0,07	517
Итого за четвертый день			31,21	36,06	177,25	1179,87	1,94	0,458	22,53	321,69	8,307	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г

Неделя: первая

День: Пятый

Сезон: зимне-весенние

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес»	150	7,16	8,98	28,83	227,19	0,16	0,2	1,53	156,78	1,23	281
	Батон с сыром	20/7	2.275	3,19	10,28	86,7	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	100	2,8	2,19	4,09	47,26	0.03	0.15	0,7	120	0,1	530
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,56	3,01	2,52	47,57	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Суп картофельный с рыбой	150	7,40	3,04	12,66	118,32	0,14	0,1	23,69	31,41	1,27	165
	Рагу из птицы	150	0,08	0,09	0,12	1,76	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	417
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,402	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,02	0,34	0,39	173,35	0,54	323
	Кисель из повидла, джема, варенья	30	0,01	0,00	5,80	23,29	0,00	0,00	0,00	0,65	0,05	518
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	505
Итого за пятый день			43,257	34,2	146,93	1102,72	0,523	0,926	30,12	620,9	8,673	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **шестой**

Сезон: **зимне-весенние**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная	150	5,84	7,42	26,93	200,17	0,14	0,182	1,137	108,54	0,908	282
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,7	10,32	89,80	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0.10	10,10	46,00	0.015	0.015	3,0	10.5	2.24	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	40	0,48	1,88	3,08	31,20	0,012	0,012	3,84	12,8	0,32	129
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	0,03	0,03	10,71	23,82	0,88	142
	Суфле из кур	50	9,14	8,53	10,87	125,69	0,02	0,08	0,31	34,29	0,67	418
	Рис, припущенный с томатом	100	4.9	8,12	49,86	125.58	0.049	0.013	0.013	4.94	0.676	426
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,66	0,06	0,03	0,05	17,28	0,49	564
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90.09	0,02	0,11	0,37	150,64	0,12	529
Итого за шестой день			37,40	42,95	209,43	1186,74	0,506	0,585	79,91	481,19	13,657	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **седьмой**

Сезон: **зимне-весенние**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	9,15	12,65	32,89	285,32	0,190	0,22	1,43	141,7	3,44	263
	Батон с сыром	20/7	2.275	3,19	10,28	86,7	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Флоды свежые	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Салат из свежлы с чесноком	40	0,67	5,05	3,59	63,09	0,005	0,02	3,62	16,26	0,60	69
	Суп картофельный с бобовыми изделиями (1в-т)	150	1,37	2,67	5,95	60,31	0,08	0,05	9,81	14,43	0,65	158
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76	441
	Суфле рыбное	50	8,89	4,01	3,18	84,39	0,00	0,08	0,18	37,3	0,39	346
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	13,23	2,33	162,89	0,04	0,33	0,00	80,92	1,60	311
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,43	46,87	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за седьмой день			39,81	46,04	146,83	1192,96	0,618	0,911	37,10	493,29	15,11	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **восьмой**

Сезон: **зимне-весенние**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,77	24,37	177,15	0,06	0,186	1,53	143,60	0,45	283
	Бутерброд с джемом или с повидлом	20/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/109
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	100	2,8	2,19	4,09	47,26	0,03	0,15	0,7	120	0,1	530
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	40	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	121
	Суп крестьянский с крупой	150	1,21	3,15	6,82	22,50	0,03	0,02	8,88	17,05	0,53	169
	Рагу из овощей	100	1,71	7,25	8,42	107,85	0,05	0,05	6,67	29,3	0,6	210
	Фрикадельки из кур	50	10,25	9,80	6,21	161,58	0,02	0,08	0,56	35,66	0,80	420
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,46	5,17	34,76	211,16	0,06	0,04	0,07	15,46	0,57	581
	Кисель из концентрата плод.	150	1,02	0,00	21,76	91,14	0,00	0,00	0,00	0,51	0,07	517
Итого за восьмой день			32,53	42,62	172,21	1186,63	0,407	0,67	25,08	474,09	7,103	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **девятый**

Сезон: **зимне-весенние**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,206	10,47	38,27	271,26	0,056	0,124	2,436	97,98	0,7	270
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,7	10,32	89,80	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,015	0,02	5	11,5	0,3	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,66	1,76	9,08	68,13	0,057	0,033	6,81	7,94	0,51	161
	Картофель отварной	100	1,84	4,78	10,95	86,36	0,09	0,06	13,44	8,76	0,75	188
	Тефтели рыбные	50	4,42	1,02	4,59	45,26	0,02	0,01	0,15	13,83	0,35	360
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,73	2	23,44	126,51	0,06	0,03	0,00	7,36	0,45	555/622
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	505
Итого за девятый день			25,106	25,46	176,1	1045,14	0,481	0,403	31,699	314,44	9,413	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **десятый**

Сезон: **зимне-весенние**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,65	5,31	23,17	161,23	0,07	0,16	1,38	132,76	0,43	277
	Батон с сыром	20/7	2.275	3,19	10,28	86,7	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0.10	10,10	46,00	0.015	0.015	3,0	10.5	2.24	532
ОБЕД	Икра морковная	40	0,56	3,01	2,52	47,57	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Суп из овощей	150	1,37	3,53	5,72	65,82	0,06	0,05	15,21	18,56	0,64	157
	Плов из отварной птицы	150	13,16	13,12	36,43	311,65	0,02	0,06	0,40	18,57	0,92	416
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,04	0,015	0,0	8,7	0,63	604
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90.09	0,02	0,11	0,37	150,64	0,12	529
Итого за десятый день			35,115	37,08	170,10	1178,11	0,42	0,538	26,59	485,82	8,753	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.