

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБДОУ Тат. Каргалинский детский  
сад «Гузель»  
от 02.09.2024г. № 84

Надырова  
Римма  
Рахматулловна



Подписано цифровой  
подписью: Надырова  
Римма Рахматулловна  
Дата: 2024.09.02 12:16:59  
+05'00'

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с  
12 часовым пребыванием  
МБДОУ Тат-Каргалинский  
детский сад «Гузель»**

сезон: весна-лето

При составлении меню использован Сборник рецептов блюд и  
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.12	4.7	17	130.7	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10</b>	<b>7.9</b>	<b>41.28</b>	<b>277.7</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко	95	0.4	0	9.5	41	144
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>9.5</b>	<b>41</b>	
<b>Обед:</b>							
салат							
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	150	2.85	3.42	9	77.85	57
второе блюдо	Котлеты из говядины	50	9	5.3	10.5	130	282
	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.63	80	65
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>18.51</b>	<b>12.608</b>	<b>76.85</b>	<b>489.2</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.82</b>	<b>5.79</b>	<b>34.11</b>	<b>230</b>	
<b>Ужин:</b>	Каша пшеничная	150	3.15	4.2	23	144.3	417
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>4.76</b>	<b>4.408</b>	<b>38.49</b>	<b>212.3</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1485</b>	<b>42.49</b>	<b>30.706</b>	<b>200.23</b>	<b>1250.2</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	150	3.9	4.2	24.45	152.25	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328</b>	<b>9.02</b>	<b>7.8</b>	<b>50.23</b>	<b>305.05</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11

первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофелем	150	1.1	3	5.1	51	67
второе блюдо	Плов из птицы	160	16	14.72	26.72	304	132
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>22.12</b>	<b>20.288</b>	<b>77.86</b>	<b>583.95</b>	
<b>Полдник:</b>	Сдоба обыкновенная	50	5.6	1.67	2.86	108.81	466
	Кисель	150	6.7	3.36	8.55	90.8	378
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>12.3</b>	<b>5.03</b>	<b>11.41</b>	<b>199.61</b>	
<b>Ужин:</b>	Макаронны отварные с сыром	180	9.17	8.28	25.78	260	206
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>9.2</b>	<b>8.288</b>	<b>31.61</b>	<b>281</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1508</b>	<b>53.14</b>	<b>41.506</b>	<b>181.21</b>	<b>1415.61</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая «Дружба»	150	4.91	6.25	26.32	180.83	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>9.79</b>	<b>9.45</b>	<b>50.6</b>	<b>327.83</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко	95	0.4	0	9.5	41	144
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>9.5</b>	<b>41</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат свекольный с изюмом	30	0.45	1.83	4.1	34.62	32
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.2	2.1	11.36	77.7	82
второе блюдо	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	2.4	3.28	9.28	261	274
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>10.67</b>	<b>7.898</b>	<b>68.46</b>	<b>574.67</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с повидлом	70	6.78	3	52.8	270	442
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>6.81</b>	<b>3.008</b>	<b>58.63</b>	<b>291</b>	
<b>Ужин:</b>	Запеканка творожная с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	238
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	394
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>	<b>14.31</b>	<b>12.62</b>	<b>35.09</b>	<b>311</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1435</b>	<b>41.98</b>	<b>32.976</b>	<b>222.28</b>	<b>1545.5</b>	

День 4							
<b>Завтрак:</b>	Каша манная	150	3.2	3.75	22.2	135	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8.32</b>	<b>7.35</b>	<b>47.98</b>	<b>287.8</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Банан	95	1.4	0.48	20	90	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.48</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Рассольник на мясном бульоне(мелкошинкованный)	150	1.7	2	7.68	55.2	74
второе блюдо	Котлеты рыбные любительские	50	9.1	2.94	7.42	94.5	256
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6.12	4.1	27	173	313
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21.94</b>	<b>11.608</b>	<b>88.14</b>	<b>551.65</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.82</b>	<b>5.79</b>	<b>34.11</b>	<b>230</b>	
<b>Ужин:</b>	Картофель тушеный	160	4.44	2.84	15.78	170	133
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>6.05</b>	<b>3.048</b>	<b>31.27</b>	<b>238</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1503</b>	<b>46.53</b>	<b>28.276</b>	<b>221.5</b>	<b>1397.45</b>	
День 5							
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая	150	3.75	2	24.3	130.5	413
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.63</b>	<b>5.2</b>	<b>48.58</b>	<b>277.5</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат свекольный	30	0.43	1.8	2.5	28.17	56
первое	Суп картофельный с	150	2.3	4.3	9.2	50	81

блюдо	бобовыми (фасоль)						
второе блюдо	Птица тушеная	50	9	5.37	1.9	96.57	277
	Гороховое пюре	110	10.8	0.76	24.8	132	108
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>27.15</b>	<b>12.918</b>	<b>82.12</b>	<b>508.09</b>	
<b>Полдник:</b>	Пирожок печеный с капустой	60	4.1	5.9	17.7	149.5	454
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4.13</b>	<b>5.908</b>	<b>23.53</b>	<b>170.5</b>	
<b>Ужин:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.12	4.7	17	120.7	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кисель	150	6.7	3.36	8.55	90.8	378
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>13.4</b>	<b>8.26</b>	<b>35.21</b>	<b>258.5</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1530</b>	<b>53.81</b>	<b>32.386</b>	<b>199.54</b>	<b>1260.59</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая	150	3.75	2	24.3	130.5	413
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8.87</b>	<b>5.6</b>	<b>50.08</b>	<b>283.3</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед:</b>							
салат							
первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофелем	150	1.1	3	5.1	51	67
второе блюдо	Тефтели мясные	50	4.14	4.68	5.46	81	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.97	2.42	18.7	110	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>12.83</b>	<b>10.788</b>	<b>72.98</b>	<b>443.35</b>	
<b>Полдник:</b>	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.82</b>	<b>5.79</b>	<b>34.11</b>	<b>230</b>	

<b>Ужин:</b>	Тефтели рыбные	50	6.94	0.3	5.11	100	72
	Капуста тушеная	100	3	4	28.61	160.74	315
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>11.55</b>	<b>4.508</b>	<b>49.21</b>	<b>328.74</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1478</b>	<b>42.57</b>	<b>26.786</b>	<b>216.48</b>	<b>1331.39</b>	

**День 7**

<b>Завтрак:</b>	Суп молочный рисовый	150	4.8	4	14	108.9	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328</b>	<b>10.62</b>	<b>8.4</b>	<b>41.04</b>	<b>281.7</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Банан	95	1.4	0.48	20	90	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.48</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.2	2.1	11.36	77.7	82
второе блюдо	Птица тушеная	50	9	5.37	1.9	96.57	277
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6.12	4.1	27	173	313
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>23.34</b>	<b>14.138</b>	<b>86.3</b>	<b>576.22</b>	
<b>Полдник:</b>	Булочка с изюмом	50	5.52	1.92	38.32	193.12	453
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8.19</b>	<b>4.26</b>	<b>52.63</b>	<b>282.12</b>	
<b>Ужин:</b>	Запеканка творожная	100	15.14	10.76	24.33	255	237
	Соус сметанный	20	0.4	1.3	1.5	20	354
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>	<b>15.57</b>	<b>12.068</b>	<b>31.66</b>	<b>296</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1463</b>	<b>59.12</b>	<b>39.346</b>	<b>231.63</b>	<b>1526.04</b>	

**День 8**

<b>Завтрак:</b>	Каша манная	150	3.2	3.75	22.2	135	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>7.38</b>	<b>6.15</b>	<b>45.22</b>	<b>262</b>	

<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат свекольный с изюмом	30	0.45	1.83	4.1	34.62	32
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5.4	3.9	11	94.7	81
второе блюдо	Плов с мясом	160	16	14.72	26.72	304	132
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>26.47</b>	<b>21.138</b>	<b>85.54</b>	<b>634.67</b>	
<i>Полдник:</i>	Ватрушка с творогом	50	7.3	7.6	23.2	201.1	313
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7.33</b>	<b>7.608</b>	<b>29.03</b>	<b>222.1</b>	
<i>Ужин:</i>	Рагу овощное	180	17.7	31.68	3.56	369.42	137
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>19.31</b>	<b>31.888</b>	<b>19.05</b>	<b>437.42</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1520</b>	<b>60.99</b>	<b>66.884</b>	<b>188.94</b>	<b>1602.19</b>	
<b>День 9</b>							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшенная	150	3.15	4.2	23	144.3	417
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8.97</b>	<b>8.6</b>	<b>50.04</b>	<b>317.1</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Банан	95	1.4	0.48	20	90	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.48</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Борщ с картофелем (свекольник)	150	2.83	3.4	8.98	77.85	58
второе блюдо	Котлеты рыбные любительские	50	9.1	2.94	7.42	94.5	256
	Картофель тушеный	110	2.7	1.7	9.45	63.76	133
третье блюдо	Кисель	150	6.7	3.36	8.55	90.8	378
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>25.95</b>	<b>13.96</b>	<b>59.74</b>	<b>471.11</b>	

<b>Полдник:</b>	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.82</b>	<b>5.79</b>	<b>34.11</b>	<b>230</b>	
<b>Ужин:</b>	Плов из птицы	160	16	14.72	26.72	304	132
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>17.61</b>	<b>14.928</b>	<b>42.21</b>	<b>372</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1513</b>	<b>62.75</b>	<b>43.758</b>	<b>206.1</b>	<b>1480.21</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	150	3.9	4.2	24.45	152.25	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.08</b>	<b>6.6</b>	<b>47.47</b>	<b>279.25</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко	95	0.4	0	9.5	41	144
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>9.5</b>	<b>41</b>	
<b>Обед:</b>							
салат	Салат свекольный	30	0.43	1.8	2.5	28.17	56
первое блюдо	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	150	2.8	2	7.68	55.2	80
второе блюдо	Гуляш из отварного мяса	60	8.96	7.21	2.31	110.2	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.97	2.42	18.7	110	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>19.78</b>	<b>14.118</b>	<b>74.91</b>	<b>504.92</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	50	7.3	7.6	23.2	201.1	313
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9.95</b>	<b>9.93</b>	<b>34.51</b>	<b>278.1</b>	
<b>Ужин:</b>	Омлет натуральный	80	6.9	10.7	1.8	130	307
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>	<b>8.51</b>	<b>10.908</b>	<b>17.29</b>	<b>198</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1425</b>	<b>46.72</b>	<b>41.556</b>	<b>183.68</b>	<b>1301.27</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>14860</b>	<b>510.1</b>	<b>384.18</b>	<b>2051.59</b>	<b>14110.45</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1486</b>	<b>51.01</b>	<b>38.418</b>	<b>205.159</b>	<b>1411.045</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.62%	2.72%	14.54%		