

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ
Логовской д/с "Зернышко"
от 01.10.2025 г. № 55/2-р

Меню приготавливаемых блюд

МБДОУ Логовской д/с "Зернышко"

возрастная категория: от 1.5 лет до 3 лет

В составлении рациона питания использован Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
8.30 Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	130	2,76	3,2	22,61	130	182
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	12,96	89	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за завтрак:		350	12,99	11,2	50,85	354	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5		10,1	42	
12.00 Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,63	8,74	64,45	86
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,88	292
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		530	22,42	9,565	64,54	447,08	
15.30 Полдник	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	470
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Итого за полдник:		200	6,54	3,03	31,89	182	
18.30 Ужин	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	150	7,1	7,01	29,63	210	221
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
Итого за ужин:		400	12,3	9,63	60,34	380	
Итого за день:		1580	54,75	33,43	217,72	1405,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
8.30 Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	3,13	3	23,7	134,28	182
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2	11,96	80,88	414
	Бутерброд с сыром	40	4,37	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		350	10,03	11,88	50,22	354,16	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	63
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	110	6,3	4,46	28,33	178,75	330
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	322
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	400
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		559	19,8	20,31	87,26	613,95	
15.30 Полдник	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Пряник	12	0,67	0,6	9,15	43,44	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Итого за полдник:		257	0,94	0,61	26,35	114,44	
	Омлет натуральный	180	13,27	23,75	2,66	277	229
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Какао с молоком	150	2,8	3,5	14,89	101,8	416
Итого за ужин:		400	18,42	27,46	33,9	457,8	
Итого за день:		1666	49,69	60,26	207,83	1582,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
8.30 Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	130	3,31	3,31	24,32	140,56	182
	Какао с молоком	150	2,8	3,5	14,89	101,8	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	40	4,5	4,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		350	12,61	11,87	54,36	377,86	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,35	95
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	339
	Ленивые голубцы	60	5,3	3,4	7,52	82	315
	Соус томатный	10	11,51	9,6	23,23	26,22	366
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,45	21,43	88,8	398
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		560	27,21	22,41	94,1	486,62	
15.30 Полдник	Крендель сахарный	50	4,95	9,19	39,01	185	443
	Кофейный напиток с молоком	150	0	0	10,39	39,8	414
Итого за полдник:		200	4,95	9,19	49,4	224,8	
18.30 Ужин	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60,75	83
	Гренки из пшеничного хлеба (вариант 1)	30	3,73	0,47	22,82	110,46	123
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Чай с молоком	150	1,4	1,75	12,59	70,8	413
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
Итого за ужин:		400	9	4	62	321	
Итого за день:		1610	54,15	47,59	269,7	1452	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
8.30 Завтрак	Пудинг из творога (запеченый)	150	22,71	16,14	36,49	342,5	249
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Какао с молоком	160	3,36	0,37	13,82	94,93	416
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	72	
Итого за завтрак:		350	28,87	17,59	65,85	541,53	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,06	2,48	19,48	116,43	218
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	274
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		550	19,01	8,735	74,28	453,63	
	Пицца "Детская"	50	0,25	0	40,14	114,8	448
	Ряженка	150	2,9	2,5	4,2	50,66	420
Итого за полдник:		200	3,15	2,5	44,34	165,46	
	Суп молочный с крупой кукурузной	170	3,72	3,82	12,37	98,85	101
	Сыр	20	0,35	0	1,35	7	
	Кофейный напиток с молоком	180	0	0	10,39	101,8	414
	Хлеб	30	2,68	0,28	20,12	72	
Итого за ужин:		400	6,75	4,10	44,23	279,65	
Итого за день:		1600	58,28	32,93	238,8	1482,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
8.30 Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	130	1,88	3,21	23,53	130,81	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Яйца вареные	40	4,5	5,85	0,15	63,5	227
Итого за завтрак:		350	10,72	11,27	49,31	336,31	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	120,85	73
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3,26	3,18	23,23	134,64	330
	Гуляш из отварной говядины	60	6,6	14,4	0,24	156	293
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		559	13,79	23,745	68,03	613,24	
15.30 Полдник	Пряник	12	0,67	0,6	9,15	43,44	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	416
Итого за полдник:		257	5,22	4,35	25,25	160,44	
18.30 Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,72	10,84	18,91	187,5	163
	Рыба солёная	30	8,5	4,26	0	72	8
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Хлеб	30	2,01	0,21	15	72	
Итого за ужин:		400	17,23	17,64	46,57	415,5	

Итого за день:	1666	47,46	57,01	199,26	1407,05	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
8.30 Завтрак	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	150	4,05	3,77	26,74	157,14	182
	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	413
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак:		350	11,6	13,13	53,36	378,27	
10.00 Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42	418
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42	
12.00 Обед	Борщ с картофелем	150	1,47	3,6	10,15	65,85	64
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	289
	Капуста тушеная	110	1,98	3,71	9,49	79	143
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Соус томатный	10	0,11	0,42	0,8	7,45	366
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0,04	22,651	92,7	400
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		569	23,35	13,25	62,051	451	
15.30 Полдник	Печенье	12	0	0	8,14	33,8	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Итого за полдник:		257	2,54	2	28,87	145,8	
18.30 Ужин	Вареники с фаршем картофельным с луком	180	9,72	4,73	60,7682	298	424 500
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за ужин:		400	13,74	7,92	77,9382	412	
Итого за день:		1676	51,73	36,30	232,3192	1429,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
8.30 Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	150	3,85	4,55	22,87	147,85	182
	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		350	9	15	50	366	
10.00 Второй завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	420
Итого за второй завтрак:		100	4,35	3,75	6	75	
12.00 Обед	Суп фасолевый	150	4,3	0,52	14,16	78,6	93
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	2,64	2,95	27,47	146,9	179
	Котлеты рыбные запеченные	60	9,03	3,04	5,99	87	271
	Соус томатный	10	0,11	0,42	0,8	7,45	366
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		569	18,97	10,165	87,9	521,7	
15.30 Полдник	Пряник	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,53	2,14	12,76	80,88	414
Итого за полдник:		257	2,92	2,14	32,45	162,78	
18.30 Ужин	Рагу из овощей	120	1,39	8,32	8,58	114,28	148
	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	146	317
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Хлеб	30		0,21	15	72	
Итого за ужин:		400	18,45	21,45	37,89	428,28	
Итого за день:		1676	53,81	52,09	213,79	1553,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
8.30 Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110,1	101
	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	413
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,85	21	117	2
Итого за завтрак:		350	8,98	9,43	46,98	309,23	
10.00 Второй завтрак	Ряженка	100	4,2	5,25	6,75	93	420
Итого за второй завтрак:		100	4,2	5,25	6,75	93	
12.00 Обед	Рассольник домашний	150	1,24	3,05	8,86	67,95	81
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,55	4,88	25,45	183,75	308
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Соус томатный	10	3,52	0,04	35,47	17,5	366
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		540	16,99	8,385	108,95	442,55	
	Блинчики	50	3,26	1,85	20,23	111	430
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	0	0	10,39	39,8	414
Итого за полдник:		210	4,05	2,72	31,16	182,9	
18.30 Ужин	Рыба, запеченная в омлете	180	25,75	8,9	6,42	210	263
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
Итого за ужин:		400	31,25	11,83	35,73	378	
Итого за день:		1600	65,47	37,62	229,57	1405,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
8.30 Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	3,79	3,94	20,98	134,87	182
	Какао с молоком	160	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:		350	9	14	49	360	
10.00 Второй завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	420
Итого за второй завтрак:		100	4,35	3,75	6	75	
	Суп картофельный с клецками	150	1,27	2,01	7,28	52,35	91
	Сметана	9	0,21	2,82	0,31	28,4	
	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109	312
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	339
	Кисель из кураги	150	0,66	0,45	21,43	88,8	398
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
Итого за обед:		559	14,19	15,35	68,22	467,8	
15.30 Полдник	Вафли	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Сок фруктовый	150	0,5		10,1	42	418
Итого за полдник:		257	0,7	0	20,2	84	
18.30 Ужин	Запеканка из творога	180	31,96	21,78	33,08	457,2	251
	Сгущенное молоко	10	0,79	0,87	0,54	32,1	
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414

Итого за ужин:	400	37,6	25,27	62,98	652,3	
Итого за день:	1666	66,23	58,58	205,96	1540,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
8.30 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,31	3,9	14,12	108,9	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,53	2,14	12,76	80,88	414
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Хлеб	30	2	0,21	15	72	
Итого за завтрак:		350	13,92	10,85	42,16	324,78	
10.00 Второй завтрак	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	76	420
Итого за второй завтрак:		100	4,35	3,75	6,3	76	
12.00 Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	82
	Пельмени из говядины отварные	150	17,31	7,57	31,33	262,65	423
	Овощи вареные	40	0,35	0	1,35	7	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	394
Итого за обед:		530	21,25	11,045	80,45	508,45	
15.30 Полдник	Пряник	12	0,19	0	9,59	39,9	
	Фрукты	95	0,2	0	10,1	42	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Итого за полдник:		257	3,54	2,72	32,65	170,9	
	Плов из птицы	150	15	13,85	25,08	285	321
	Хлеб	30	2,68	0,28	20,12	96	
	Овощи вареные	40	0,24	0	2,31	10,5	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,8	413

Итого за ужин:	400	20,59	16,47	61,82	481,3	
Итого за день:	1637	63,65	42,12	223,38	1588,0	
Среднее значение за период:						

Меню приготавливаемых блюд составила повар _____ Оскорип Л.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МБДОУ Д/С "ЗЕРНЫШКО" С. ЛОГОВСКОЕ, Суворова Наталья Владимировна**02.10.25** 04:53 (MSK)

Простая подпись