

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИРБИТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Черновский детский сад
(МАДОУ Черновский детский сад)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ Черновский детский сад
Е. В. Зенкова
Приказ № 49-ОД от 10.03.2025г.



**Примерное десятидневное меню
для воспитанников (от 1,5 до 3-х лет)
весенне-летний период**

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

День: День 1

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
335	Каша ячневая	150	6,90	4,49	18,90	156,19	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,62	0,05	0,08	33,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
129	Отвар шиповника	150	0,09	0,21	8,88	40,98	0,00	0,00	60,00	10,53	0,20
	ОБЕД										
75	Вермишель с маслом	120	2,65	4,91	30,11	163,63	0,00	0,00	0,00	0,70	0,01
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
123ф	Морс из свежемороженой клюквы	170	0,00	0,09	12,53	51,90	0,00	0,00	2,55	9,23	0,14
41	Суп рыбный	170	0,75	6,49	7,14	61,61	0,05	0,09	7,68	17,90	0,46
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
102	Печень по-строгановски	50	3,53	8,31	4,57	84,04	0,00	0,00	14,87	13,67	3,15
	ПОЛДНИК										
118	Кисель	160	0,00	0,02	23,92	95,78	0,00	0,00	0,00	7,34	0,02
136	Ватрушка с творогом	50	6,18	5,64	25,44	182,30	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,44	35,37	169,85	1050,54	0,05	0,09	86,74	66,03	4,00

День: День 2

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
79	Запеканка творожная	70	6,48	9,84	6,79	124,87	0,00	0,00	0,50	104,46	0,27
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	10	2,34	1,95	0,00	26,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
122	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,94	16,36	70,49	0,00	0,00	0,72	36,95	0,59
75	Овощи тушеные	120	4,22	2,38	13,10	100,72	0,00	0,00	12,48	52,08	1,76
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
37	Суп крестьянский со сметаной	150	2,37	1,92	12,26	78,45	0,00	0,00	8,91	24,18	0,68
99	Котлета мясная рубленая паровая	50	4,95	7,40	3,70	89,04	0,00	0,00	0,60	1,73	0,52
	ПОЛДНИК										
550	Манник	50	3,37	2,90	16,52	108,35	0,00	0,00	0,13	25,51	0,18
126	Кофейный напиток на молоке	170	3,37	3,18	16,05	107,92	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,87	35,67	123,06	887,35	0,00	0,00	24,69	251,57	4,02

День: День 3

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	7,30	4,71	18,42	159,04	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
117	Какао-напиток на молоке	170	4,86	4,78	13,19	116,40	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,62	0,05	0,08	33,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
124	Компот из свежих фруктов	170	0,07	0,07	8,45	35,12	0,00	0,00	1,70	12,10	0,39
	ОБЕД										
129	Отвар шиповника	150	0,09	0,21	8,88	40,98	0,00	0,00	60,00	10,53	0,20
28	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	160	7,55	9,22	11,87	153,73	0,00	0,00	16,86	61,71	1,82
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
104	Суфле из отварной рыбы запеченное	60	3,90	11,16	2,03	88,27	0,00	0,00	1,03	29,42	0,13
112	Соус молочный	25	1,73	0,92	2,40	29,12	0,02	0,05	0,34	30,36	0,05
58	Рис отварной с овощами	120	4,69	3,53	28,06	168,95	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	2,84	0,66	1,94	36,37	0,00	0,00	14,72	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
350	батон	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
172	повидло фруктовое	13	0,00	0,00	7,93	29,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,00	40,80	144,97	1090,81	0,02	0,05	98,20	150,79	2,62

День: День 4

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	7,30	4,71	19,53	163,62	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00
133	Чай сладкий с лимоном	150	0,00	0,03	5,34	22,09	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	10	2,34	1,95	0,00	26,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
43	Суп с клецками на курином бульоне	170	7,31	9,45	17,05	173,31	0,00	0,00	6,07	25,72	1,16
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124	Компот из свежих фруктов	170	0,07	0,07	8,45	35,12	0,00	0,00	1,70	12,10	0,39
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	100	9,17	7,99	12,90	166,77	0,00	0,00	13,94	45,73	1,23
115а	Соус сметанный	30	1,06	0,43	1,90	19,19	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	2,84	0,66	1,94	36,37	0,00	0,00	14,72	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
189	Пряники	40	2,24	1,92	28,44	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,05	32,37	133,83	963,98	0,00	0,00	39,29	90,22	2,81

День: День 5

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
126	Кофейный напиток на молоке	170	3,37	3,18	16,05	107,92	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00
77	Омлет натуральный	130	12,05	9,74	3,72	164,46	0,00	0,00	1,01	94,73	0,09
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41.	Масло сливочное	5	3,62	0,05	0,08	33,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
699	Напиток апельсиновый	150	0,03	0,12	13,07	53,69	0,00	0,00	8,10	12,11	0,08
	ОБЕД										
200	Суп гречневый со сметаной	150	3,46	2,00	11,71	86,34	0,00	0,00	8,91	24,20	0,92
58	Запеканка из капусты с варёным мясом	120	13,97	12,11	17,40	245,10	0,00	0,00	38,52	71,56	1,52
123	Компот из свежемороженных ягод	170	0,03	0,17	8,02	33,59	0,00	0,00	0,00	6,70	0,02
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
112	Соус молочный	25	1,73	0,92	2,40	29,12	0,02	0,05	0,34	30,36	0,05
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
200	Печенье	25	3,38	1,75	17,25	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,12	33,88	121,14	1006,25	0,02	0,05	58,22	246,31	2,70

День: День 6

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
70	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,77	3,99	18,49	151,69	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
699	Напиток апельсиновый	150	0,03	0,12	13,07	53,69	0,00	0,00	8,10	12,11	0,08
	ОБЕД										
46	Суп-пюре из разных овощей	170	5,42	3,91	14,43	123,30	0,00	0,00	12,41	117,30	0,77
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	16,58	17,16	11,72	265,94	0,00	0,00	39,43	60,54	3,00
122	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,94	16,36	70,49	0,00	0,00	0,72	36,95	0,59
47	Гренки для супов	45	0,22	1,73	10,78	53,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
116	Соус томатный с маслом сливочным	30	1,24	0,40	3,16	25,63	0,00	0,00	1,16	2,06	0,10
	ПОЛДНИК										
550	Манник	50	3,37	2,90	16,52	108,35	0,00	0,00	0,13	25,51	0,18
117	Какао-напиток на молоке	170	4,86	4,78	13,19	116,40	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,02	39,17	144,02	1090,60	0,00	0,00	64,91	261,12	4,74

День: День 7

Сезон: весенне - летний

Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			4	5	6		7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
68	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,87	4,69	19,12	157,54	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00
126	Кофейный напиток на молоке	170	3,37	3,18	16,05	107,92	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
121	Компот из свежих лимонов	150	0,01	0,12	12,38	52,47	0,00	0,00	5,40	13,86	0,12
	ОБЕД										
325	каша гороховая	120	3,68	11,11	26,78	184,75	0,00	0,00	0,00	67,46	3,68
36	Свекольник со сметаной	170	5,78	2,65	15,98	127,36	0,00	0,00	18,33	49,69	1,41
121	Компот из свежих лимонов	150	0,01	0,12	12,38	52,47	0,00	0,00	5,40	13,86	0,12
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
99	Котлета мясная рубленая паровая	50	4,95	7,40	3,70	89,04	0,00	0,00	0,60	1,73	0,52
20	Салат из помидоров с репчатый луком с растительным маслом	45	3,15	2,01	8,91	70,42	0,06	0,07	18,23	9,62	0,97
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
137	Ватрушка с повидлом	50	4,76	3,12	23,38	149,64	0,00	0,00	0,28	13,59	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,30	39,46	176,96	1172,62	0,06	0,07	50,85	176,47	7,18

День: День 8
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
125	каша манная	150	7,01	4,85	20,45	165,19	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00
117	Какао-напиток на молоке	170	4,86	4,78	13,19	116,40	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	170	3,66	4,88	9,28	90,03	0,00	0,00	6,14	24,87	1,07
65	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,64	5,59	25,19	164,65	0,00	0,00	0,00	13,54	2,96
124	Компот из свежих фруктов	170	0,07	0,07	8,45	35,12	0,00	0,00	1,70	12,10	0,39
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
93	Гуляш из отварного мяса	60	10,73	12,74	1,81	154,72	0,00	0,00	0,49	10,42	1,92
	ПОЛДНИК										
79	Запеканка творожная	70	6,48	9,84	6,79	124,87	0,00	0,00	0,50	104,46	0,27
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
172	повидло фруктовое	13	0,00	0,00	7,93	29,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,17	47,91	131,37	1061,11	0,00	0,00	11,98	172,06	6,64

День: День 9
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,63	4,99	18,79	155,60	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00
133	Чай сладкий с лимоном	150	0,00	0,03	5,34	22,09	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,62	0,05	0,08	33,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Суфле из отварной курицы	80	22,47	19,41	3,78	295,26	0,10	0,29	2,14	54,88	1,61
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
129	Отвар шиповника	150	0,09	0,21	8,88	40,98	0,00	0,00	60,00	10,53	0,20
37	Суп крестьянский со сметаной	150	2,37	1,92	12,26	78,45	0,00	0,00	8,91	24,18	0,68
115а	Соус сметанный	30	1,06	0,43	1,90	19,19	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	35	3,54	0,57	3,29	47,21	0,01	0,01	3,57	14,21	0,50
	ПОЛДНИК										
126	Кофейный напиток на молоке	170	3,37	3,18	16,05	107,92	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00
138	Пирожок печеный с капустой	70	10,62	6,17	32,85	255,20	0,00	0,00	10,06	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,49	42,12	134,02	1206,08	0,10	0,30	88,89	103,80	2,98

День: День 10
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
64	Каша гречневая на молоке	150	7,36	5,19	18,41	161,44	0,00	0,00	1,47	140,25	1,14
134	Чай сладкий с молоком	150	1,44	1,31	8,10	50,94	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00
27	Сыр порционный	10	2,34	1,95	0,00	26,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
129	Отвар шиповника	150	0,09	0,21	8,88	40,98	0,00	0,00	60,00	10,53	0,20
	ОБЕД										
123	Компот из свежемороженых ягод	170	0,03	0,17	8,02	33,59	0,00	0,00	0,00	6,70	0,02
5	Хлеб пшеничный	25	0,24	1,92	11,98	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,84	33,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
99	Котлета мясная рубленая паровая	50	4,95	7,40	3,70	89,04	0,00	0,00	0,60	1,73	0,52
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	4,59	5,78	15,30	125,77	0,00	0,00	5,30	17,95	0,90
116	Соус томатный с маслом сливочным	30	1,24	0,40	3,16	25,63	0,00	0,00	1,16	2,06	0,10
56	Пюре картофельное	120	3,46	2,83	17,58	113,11	0,13	0,12	20,28	43,94	0,94
17	Салат из огурцов с растительным маслом	40	2,84	0,35	1,26	32,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,66	0,03
200	Печенье	25	3,38	1,75	17,25	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,44	32,50	139,94	985,01	0,13	0,12	93,00	229,82	3,83

Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
			362,90	379,25	1419,16	10514,35	0,39	0,67	616,78	1748,19	41,50