

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №17 «Березка»

О.Н.Попова

« 10.05.2025 г.



Примерное десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад №17 «Березка»
с 1-3 лет

п. Совхозный

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ рецептуры	МЕНЮ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал.
	Завтрак:					
44	1.Суп молочный с макар.издел.	150	4,8	4,6	18,0	130
1	2.Хлеб с маслом	20/5	2.0	5.4	12.2	105
433	3.Какао с МОЛОКОМ	150	1,9	2.0	18,0	99
	Итого:		8,7	12,0	48,0	334
	2-й завтрак					
	Напиток витаминизир.	150	-	-	-	
	ОБЕД:					
76	1.Борщ с курой и сметаной	150/12/5	3.7	7.5	20.8	137
265	2.Плов с мясом	150	13,0	15.2	30.8	280
35	4.Салат капустный (до 1 марта) Кукуруза отварная	40	0.8	3,0	4,1	34
639	5.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	17,0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	Итого:		21,0	22.0	89.2	661
	Полдник:					
117	1.Творожная-манная запеканка с сгущенным молоком	100/20	14,0	12,2	36,0	335
233	2.Кисель ягодн.	150	0	0	14.3	45
	Итого:		14,0	12,2	51,0	380
	Итого за 1 день		43,7	47,0	205	1390

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес- кая ценность Ккал
	Завтрак					
168	1.Каша геркулесовая	150/5	5,2	6,2	22,5	157
3	2.Хлеб с сыром	30/10	3,1	6,6	6,8	101
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,4	100
	Итого:		11,7	15,3	46	358
	2-й завтрак					
	Яблоки	100	0,5	-	11,4	48
	Обед					
100	1.Суп картофельный с мак.изд. и курой	150/12	3,0	3,0	12,8	82
553	2.Сложный гарнир (Картофельное пюре.Капуста тушенная)	70/70	1,4 1,2	2,5 1,9	9,4 14,7	67 98
272	3. Гуляш мясной в томатном соусе	60/30	10,2	10,0	10,6	178
14	5.Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,3	1,8	30
639	6.Напиток из шиповника	150	-	-	17,0	70
	7.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	Итого:		16,0	19,4	95,0	655
	Полдник					
214	1.Омлет натуральный	80	8,0	11,8	2,2	158
13	2.Чай сладкий	150	-	-	7,0	25
	3.Хлеб пшеничный	15	1,2	-	8,3	41
	Итого:		9,2	11,8	17,0	224
	Всего за 1 день		40,0	46,0	182	1350

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
189	1.Каша рисовая	150/5	4.43	3.23	22,5	150
2	2.Хлеб с джемом	20/15	1.94	3.64	12,2	80,0
433	3.Какао с молоком	150	1,9	2.0	18,0	105
	Итого:		8.0	8,8	52,7	335
	Обед					
139	1.Суп свекольный с курой и сметаной	150/12	4,0	4,5	9,9	90
324	2.Горошница	150	7,5	5,4	35,8	230
272	3.Котлеты рубленые из говядины с соусом сметанным	60/30	7,4	13,3	6,5	180
639	5.Компот из сухофруктов	150	0,5	-	17,0	70,0
	6.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	Итого:		22,0	26,0	97,0	736
	Полдник					
299	1.Пирожки с картошкой	60	3,3	4,0	21,0	141
394	2.Чай с молоком	150	2,5	2,6	13,8	94
	Итого:		6,4	10.0	39.0	287
	Всего за 1 день:		38.0	45,0	206	1430

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес- кая ценность Ккал
	Завтрак					
189	Каша пшенная	150/5	4,2	5,7	22,2	215
1	2.Хлеб с маслом	30/6	3.06	8.4	16.2	140
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1.8	13.2	78
	Итого:		13.6	17.6	60,0	433
	2-й завтрак					
	Яблоки	100	0.5	-	11.4	48
	Обед					
90	1.Суп с клецками и курой	150/12	3,4	5,1	12,0	125
335	2.Картофельное пюре	120	2,7	3,7	14,0	95,0
245	3.Печень по- строгановски	60	12.07	6.1	9,4	134
371	4.Соус сметанный	30	0,3	2,6	0,9	29,3
43	5.Салат свекольный	40	0,9	3,0	4,2	46
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	29,0	140
	Итого:		21,0	23,0	90,0	650
	Полдник					
44	1.Суп молочный с макарон..издел.	150	4.2	6,0	15,0	116
233	2.Кисель	150	0.1	-	16,6	45
	3.Хлеб	20	2.0	-	11,0	66,0
	Итого:		6,0	6,0	42,0	227
	Всего за 1 день:		41.0	46,0	203	1360

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес- кая ценность Ккал
	Завтрак					
170	Каша манная	150	5.09	6.7	27,0	177
3	2.Хлеб с сыром	20/10	6.45	6.27	14,0	163
433	3.Какао с молоком	150	1.9	2.5	18,0	99
	Итого:		12.0	14,0	65,0	473
	2-завтрак:					
	Сок	150	0,7	-	18.0	80
	Обед					
83	1.Суп крестьянский с курой и сметаной	150/12	6.7	6.2	12,0	110
204	2.Гречка отварная с маслом	120/5	4.7	4.2	32,6	151
272	3.Гуляш мясной	60/30	7,0	12,0	6,0	180
50	4.Огурцы порционные	40	1.1	5.1	8.0	85
705	5. Компот из сухофруктов	150	0.5	-	17.0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,5	0.7	24,0	130
	Итого:		22.0	24,0	104	718
	Полдник					
462	1.Рожки с творогом	100/15	18.0	8.2	25.0	230
263	2.Чай сладкий	150	-	-	7.7	25
	Всего на полдник:		18.0	8.2	35,0	255
	Итого калорий:		45,0	43.0	209	1480

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
184	1.Каша ячневая	150	5,7	6,4	16,5	147
2	3.Хлеб с маслом	30/6	3.2	1,8	11,0	138
432	4.Кофейный напиток с молоком	150	2,0	6.0	12.2	132
	Всего на завтрак:		10,0	11,0	45,0	417
	2-й завтрак					
	Напиток витаминизиров.	150	-	-	-	
	Обед					
41	1.Суп рыбный-уха	150/40	10,4	6,3	14,3	127
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	180	12,7	10,5	15,0	218
35	3.Салат капустный (до 1 марта)	40	0.7	2.0	4.1	38
13	4.Салат из свежих овощей(после 1 марта) Зеленый горошек	40	0	2.0	3,14	38
639	5.Компот из сухофруктов	150	0	-	17,0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.7	29,5	140
	Всего на обед:		21,0	23,0	81,0	590
	Полдник					
467	1.Булочка домашняя	80	6.2	11,0	47.8	315
42	2.Салат морковный	40	0.6	3.5	4.8	52
400	3.Йогурт	150	4,0	3.7	6.4	77.0
	Всего на полдник:		9.0	16.3	65.0	444
	Итого калорий:		41,0	49.0	210	1490

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
214	1.Омлет натуральный	80	7.8	12.4	2,0	160
1	2.Хлеб с джемом	20/15	1.94	3.64	12.2	130
433	3.Какао с молоком	150	1.9	2.0	18,0	100
	Всего на завтрак:		12.7	22.8	34.2	390
	2-й завтрак					
	Сок	100	0.5	-	11.4	48
	Обед					
139	1.Щи с курой и сметаной	150/12	4,6	4,8	20,6	130
324	2.Рожки отварные	120	8,5	4,2	19,9	182
272	3.Котлеты рубленые из говядины	60	10.0	10.0	10,2	156
13	4.Салат свекольный	50	0.3	-	0.9	10,2
348	5.Соус томатный	30	0,4	1,0	4,4	37,2
705	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80,0
	7.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.5	29,0	141
	Всего на обед:		28,0	21.7	97.7	726
	Полдник					
220	1.Овощи тушеные в сметанном соусе	120	4.2	4.6	15.6	110
431	2.Чай сладкий с лимоном	150	0.2	-	10,7	42.0
86	3. Хлеб пшеничный	20	0.5	-	9.3	46
	Всего на полдник:		4.9	4.6	35.6	198
	Итого калорий:		46.5	47.0	200	1400

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»

Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес- кая ценность Ккал
	Завтрак					
190	Каша Дружба	150/5	4.7	6,4	17,2	168
3	2.Хлеб с сыром	30/10	4,4	5,2	12,7	122
692	3.Кофейный напиток с молоком	150	1,9	2,0	18.8	100
	Всего на завтрак:		12,0	13,6	47	390
	Яблоки	150	0.9	-	18.0	72.0
	Обед					
100	1.Суп с мак.изд. и курой	150/12	6.7	4.6	19,5	142
306	2.Ленивые голубцы с мясом в сметанном соусе	130/50	8,0	90	20,0	211
86	4.Салат картофельный с луком	40	2,0	6,2	5,7	60
639	5.Напиток из шиповника	150	-	-	17.0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.7	29,0	140
	Всего на обед:		20,0	20,0	97,0	635
	Полдник					
462	1. Творожная запеканка со сгущ. молоком	100/20	10.6	4.4	30.4	199
394	2.Кисель	150	2.2	1.8	13.2	78
	Итого:		13,0	6.2	43,6	277
	Итого калорий:		47,0	41.0	207	1404

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

21 января 2026г.

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес- кая ценность Ккал
	Завтрак					
184	1.Каша гречневая	150/5	7.3	8.4	32.7	226
2	2.Хлеб с джемом	20/15	2.9	4.6	15.3	170
433	3.Какао с молоком	150	2.9	2.5	24.7	123
	Всего на завтрак:		13.1	15.0	71	439
	2-й завтрак					
	Сок	100	0,5	-	11,4	48
	Обед					
76	1.Борщ с курой и сметаной	150/12/5	3.7	7.5	20.8	137
511	2.Рис отварной	110	3.3	6.4	4,0	184
245	3.Котлета рыбная/соус сметанный	60	13.0	4,0	8,0	117
35	4.Зеленый горошек	40	0	2,0	3.14	38
705	5.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	6.Хлеб пшеничный	50	3.0	0.7	29,0	141
	Всего на обед:		22,0	21,0	83,0	670
	Полдник					
215	1.Картофельное пюре с икрой	150	2,6	4,0	18,0	143
55	кабачковой	40				
13	2.Чай сладкий	150	-	-	7.7	25
	3.Хлеб пшеничный	20	0.5	-	8,3	46
	Всего на полдник:		3,1	4,0	34	216
	Итого калорий:		39,0	41,0	206	1405

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	1.Каша пшенная	150/5	4.2	4,8	23.8	170
1	2.Хлеб с маслом	30/6	3,0	6,0	12,2	132
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2,1	18,0	100
	Всего на завтрак:		10,0	12,9	53,0	400
	2-й завтрак					
	Яблоки	150	0.7	-	18,0	80,0
	Обед					
92	1.Суп гороховый с курой	150/12	3.6	4.8	18.6	127
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	150	3,0	5,0	9,0	98
13	5.Салат из свежих огурцов	40	0,2	2,3	1,0	36,0
	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	Всего на обед:		20,0	28,0	93.0	656
	Полдник					
299	1.Пирожки с капустой	80	9,8	10,5	38.0	270
384	2.Чай с молоком	150	2,2	1,8	22.0	68
	Всего на полдник:		12,0	12,5	60,0	338
	Итого калорий:		42,0	46,0	210	1410

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 17 «Берёзка»
_____ Попова О.Н.

МЕНЮ 1-3 года

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	Завтрак					
170	1.Каша манная	150/5	4.2	4,8	23.8	170
3	2.Хлеб с джемом	30/15	2,0	1.8	11.0	138
433	3.Какао с молоком	150	2.2	2,1	18,0	100
	Всего на завтрак:		10,0	12,9	53,0	400
	Напиток витамин.					
	Обед					
99	1.Рассольник с курой и сметаной	150/12	3.6	4.8	18.6	127
200	2.Капуста тушенная	150	3,0	5,0	9,0	98
316	3.Котлета мясная	60	7,7	13,0	6,4	175
226	4.Соус сметанный	30	0,3	2,3	2,0	30
	5.Помидор порцион.	40	-	2.4	0.9	26.8
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	17,0	70
	7.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	Всего на обед:		20,0	28,0	93.0	656
	Полдник					
170	1.Рожки отварные с сыром	130/10	9,8	10,5	38.0	270
384	2.Напиток из шиповника	150	-	-	17.0	70
	Всего на полдник:		12,0	12,5	60,0	340
	Итого калорий:		42,0	46,0	210	1410