

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД С. КВАСНИКОВКА»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **УТВЕРЖДАЮ**
Заведующий МДОУ
«Детский сад с. Квасниковка»
Н.С. Зайцева
Приказ от « 04 » 04 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ
циклическое 10 - ти дневное меню
для детей раннего возраста
1 год 6 мес. – 3 года**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическ ая ценность (калл)</i>	<i>Витамин ы мг С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	3,38	5,82	19,17	100,8	0,84	12
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	62
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	5
Всего в завтрак			7,364	12,978	43,89	274,079	1,555	
Второй завтрак	Сок	100	0,39	---	9,19	36,92	1,57	67
Всего в завтрак второй			0,39	---	9,19	36,92	1,57	
Обед	Салат из свеклы с луком	30	0,64	1,5	3,99	31,21	3,3	36
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	160	4,96	7,68	14,97	115,32	10,52	30
	Гречка рассыпчатая	100	2,17	1,34	17,2	85,57	0,008	34
	Гуляш мясной	50	6,0	8,5	2,0	105,0	1,63	89
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83

	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84
Всего в обед			16,2	19,43	72,49	485,23	15,57	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	60
	Булочка домашняя	50	2,74	5,89	23,05	192,98	--	78
Всего в полдник			6,94	10,69	30,1	279,98	1,5	
Ужин	Рагу овощное	180	4,05	2,76	22,06	124,93	81,45	48
	Чай с шиповником	150	0,09	---	9,48	36,48	5,1	391
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	88
Всего в ужин			5,66	2,88	42,0	208,01	86,55	
Итого			36,554	45,978	197,67	1284,219	106,745	

Рекомендации родителям:

1. Плов с мясом
2. Яблоко

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая	150	5,04	7,86	20,18	183,75	0,85	11
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	61
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	4
Всего в завтрак			9,23	14,38	49,2	372,97	1,52	
Второй завтрак	Компот из апельсинов	150	0,34	---	25,1	103,95	5,4	73
Всего в завтрак второй			0,34	---	25,1	103,95	5,4	
Обед	Сельдь с луком	40	8,04	5,96	0,63	88,51	0,66	6
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	150	2,98	3,93	14,16	103,68	5,66	101
	Жаркое по домашнему с мясом	150	15,58	12,41	23,66	167,44	28,99	32
	Компот из сухофруктов	180	0,49	---	15,66	61,18	0,39	63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84

Всего в обед			29,15	22,61	69,44	490,54	35,7	
Полдник	Кефир	150	4,5	0,07	5,7	45,0	1,05	69
	Вафли	15	0,72	0,42	11,65	25,4	---	85
Всего в полдник			5,22	0,49	17,35	70,4	1,05	
Ужин	Пудинг твороженный	130	13,23	13,99	14,71	210,44	0,54	50
	Соус из киселя	20	1,2	1,36	6,8	32,3	0,01	101
	Чай с сахаром	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	64
Всего в ужин			14,45	15,35	29,22	267,62	0,55	
Итого			58,39	52,83	190,31	1305,48	44,22	

Рекомендации родителям:

1. Каша ячневая отварная с котлетой из печени
2. Сок

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (кал)</i>	<i>Витамины мг С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	13,58	4,12	20,92	134,85	1,48	17
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	62
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/5	2,73	6,78	25,8	147,25	0,33	7
Всего в завтрак			18,2	13,06	61,12	393,32	2,48	
Второй завтрак	Компот из кураги	150	0,49	---	15,66	61,18	0,39	94
Всего в завтрак второй			0,49	---	15,66	61,18	0,39	
Обед	Икра кабачковая	25	0,55	2,65	2,3	35,7	---	2
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,39	3,33	11,5	90,6	8,4	79
	Гороховое пюре	100	6,71	1,35	16,83	90,0	0,008	42
	Биточки рыбные	40	1,92	4,76	3,05	102,12	0,51	43
	Подлива томатная со сметаной	20	0,68	0,98	3,68	23,46	1,01	58
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	122

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84
Всего в обед			15,68	13,48	71,69	490,01	10,05	
Полдник	Какао со сгущенным молоком	150	1,35	1,73	12,75	75	----	89
	Сушка	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в полдник			2,87	1,85	23,21	121,6	---	
Ужин	Картофель и овощи тушеные в соусе	170	3,25	3,84	29,97	152,16	30,1	54
	Гуляш мясной	60	7,2	9,87	2,4	127,8	1,95	89
	Чай с сахаром	150	0,05	---	11,48	43,47	2,4	64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			12,02	13,83	54,31	370,03	34,45	
Итого			49,26	42,22	223,59	1308,34	47,37	

Рекомендации родителям:

1. Галушки с картошкой
2. Сок

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витамины мг С</i>	<i>№ Рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,07	5,87	49,69	127,38	0,84	20
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	4
Всего в завтрак			8,26	12,39	78,71	316,6	1,51	
Второй завтрак	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	90
Всего в завтрак второй			0,12	0,12	11,92	45	4,95	
Обед	Зеленый горошек	20	1,0	0,04	1,66	11,0	---	5
	Рассольник на курином бульоне	150	3,98	3,33	11,6	90,0	8,4	23

	Картофель в молоке	120	3,12	3,69	28,77	154,08	28,9	35
	Суфле из говяжьего мяса	50	6,74	6,01	0,21	62,0	12,12	76
	Подлива томатная со сметаной	20	0,68	0,98	3,68	23,46	1,01	58
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84
Всего в обед			17,95	14,46	80,25	488,67	50,55	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	65
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,45	5,01	8,15	75,5	---	87
Всего в полдник			1,47	5,01	15,86	100,38	0,001	
Ужин	Гречка рассыпчатая	100	2,17	1,34	17,2	85,57	0,008	34
	Подлива томатная со сметаной	30	1,02	1,47	5,53	35,47	1,52	58
	Компот из кураги, изюма	180	0,49	---	15,66	61,18	0,39	93
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			5,2	2,93	48,85	228,82	1,918	
Итого			33	34,91	235,57	1179,47	58,929	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка, твороженная с морковью и молочным соусом
2. Сок

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,9	3,3	23,77	145,05	1,32	13
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	61
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/5	2,094	4,988	10,32	92,059	0,045	5
Всего в завтрак			7,884	10,448	48,49	318,329	2,035	
Второй завтрак	Сок	100	0,39	---	9,19	36,92	1,57	67
Всего в завтрак второй			0,39	---	9,19	36,92	1,57	
Обед	Огурчик соленый	25	0,05	---	0,1	0,825	0,25	4
	Уха с пшеном	150	7,56	7,63	14,62	153,76	10,51	28
	Голубцы ленивые	160	11,41	11,66	13,83	181,5	52,3	40
	Компот из сухофруктов	180	0,49	---	15,66	61,18	0,39	63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84

Всего в обед			21,57	19,6	59,54	466,995	63,525	
Полдник	Напиток из свежих ягод	150	5,9	----	8,83	42,24	9,99	72
	Кух с посыпкой	60	3,69	4,32	29,57	159,87	0,25	71
Всего в полдник			9,59	4,32	38,4	202,11	10,24	
Ужин	Омлет с овощами	65	5,58	11,23	2,83	135,0	3,51	59
	Икра из свеклы	40	0,73	0,05	4,2	20,6	18,3	102
	Чай с сахаром	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			7,85	11,4	25,2	227,08	21,81	
Итого			47,284	45,76 8	180,82	1251,434	99,18	

Рекомендации родителям:

1. Капустная запеканка со сметаной
2. Банан

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами ны мг С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	150	5,37	7,78	24,86	185,1	1,13	16
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,3	4,36	14,62	108	0	4
Всего в завтрак			9,56	14,3	53,88	374,32	1,8	
Второй завтрак	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	90
Всего в завтрак второй			0,12	0,12	11,92	45	4,95	
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	3,2	2,8	42,85	---	2
	Суп гороховый на курином бульоне	150	4,08	5,42	10,55	105,61	10,5	21
	Картофель тушеный с печенью	160	12,92	3,56	23,38	126,13	23,6	31
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84

Всего в обед			20,03	12,59	71,06	422,72	34,22	
Полдник	Какао со сгущенным молоком	150	1,35	1,73	12,75	75	----	89
	Сухари из пшеничного хлеба	20	1,52	0,12	12,45	54,08	---	98
Всего в полдник			2,87	1,85	25,2	129,08	---	
Ужин	Лапшевник с творогом	130	16,39	14,91	20,3	178,53	0,48	75
	Соус молочный сладкий	20	0,91	0,68	5,37	30,04	0,2	57
	Чай с шиповником	150	0,09	---	9,48	36,48	5,1	501
Всего в ужин			17,39	15,59	35,15	245,05	5,78	
Итого			49,97	44,45	197,21	1216,17	46,75	

Рекомендации родителям:

1. Гречка рассыпчатая с котлетой из мяса
2. Сок

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	5,04	7,86	20,18	183,75	0,85	11
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	62
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	5,04	9,87	18,34	136,95	0,27	5
Всего в завтрак			11,97	19,89	52,92	401,92	1,79	
Второй завтрак	Сок	100	0,39	---	9,19	36,92	1,57	67
Всего в завтрак второй			0,39	---	9,19	36,92	1,57	
Обед	Кукуруза сладкая консервированная	25	1,27	0,05	2,1	13,9	---	5
	Щи на курином бульоне	150	5,5	6,8	13,12	132,19	34,50	26
	Плов с мясом	160	2,68	1,44	17,95	229,34	0,003	36
	Кисель	180	0,37	0,1	19,0	78,4	0,12	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84

Всего в обед			11,88	8,7	67,5	523,56	34,623	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
	Конфета	10	0,85	1,3	8,2	11,2	0,4	95
Всего в полдник			2,39	1,42	26,37	82,68	0,401	
Ужин	Омлет с рыбой	100	3,62	3,31	0,2	137,71	----	51
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			5,26	3,55	22,58	229,31	4,95	
Итого			31,89	33,56	178,56	1274,29	43,334	

Рекомендации родителям:

1. Биточки, твороженные со сгущенным молоком
2. Груша

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	150	4,14	5,85	20,88	147,37	0,77	15
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	61
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,69	6,78	18,34	118,95	0,03	4
Всего в завтрак			8,72	14,79	53,62	347,54	1,47	
Второй завтрак	Напиток из свежих ягод	150	5,9	----	8,83	42,24	9,99	72
Всего в завтрак второй			5,9	----	8,83	42,24	9,99	
	Салат витаминный	40	0,54	2,34	4,28	40,5	24,45	3
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,84	3,85	5,56	88,68	12,78	25
	Макаронные изделия отварные	120	2,4	0,18	15,3	97,55	0,028	47
	Подлива из рыбы	70	5,2	7,8	3,0	108,8	---	75

	Компот из сухофруктов	180	0,49	---	15,66	61,18	0,39	63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84
Всего в обед			12,53	14,48	59,13	466,44	37,65	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,5	60
	Ватрушка	50	2,74	5,89	23,05	192,98	--	55
Всего в полдник			6,94	10,69	30,1	279,98	1,5	
Ужин	Гречка рассыпчатая	100	2,17	1,34	17,2	85,57	0,008	34
	Гуляш мясной	60	7,2	9,87	2,4	127,8	1,95	89
	Чай с сахаром	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	64
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	---	84
Всего в ужин			10,91	11,33	37,77	284,85	1,959	
Итого			45	51,29	189,45	1421,05	52,569	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка рисовая с мясом
2. Подлива томатная со сметаной
3. Сок

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 года 6 месяцев до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,22	6,12	23,97	139,27	0,1	18
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	61
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/20	1,25	4,2	20,42	124,87	0	7
Всего в завтрак			8,84	15,06	64,17	367,74	0,77	
Второй завтрак	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	90
Всего в завтрак второй			0,12	0,12	11,92	45	4,95	
Обед	Салат из лука	30	0,57	1,49	3,23	28,11	3,4	9
	Суп фасолевый на курином бульоне	150	5,47	7,5	14,03	137,86	10,5	27
	Тефтели мясные с рисом	140	3,00	6,15	31,60	217,10	0,1	45
	Подлива томатная со сметаной	20	0,68	0,98	3,68	23,46	1,01	58

	Компот из сухофруктов	180	0,49	---	15,66	61,18	0,39	63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84
Всего в обед			12,27	16,43	83,47	537,44	15,4	
Полдник	Напиток из свежих ягод	150	5,9	----	8,83	42,24	9,99	72
	Пирожок с овощной начинкой	50	0,73	0,055	11,335	73,845	---	37
Всего в полдник			6,63	0,055	20,165	116,08	9,99	
Ужин	Твороженная запеканка с яблоками	120	10,18	11,47	14,95	222,77	5,62	39
	Соус из киселя	20	1,2	1,36	6,8	32,3	0,01	101
	Чай с шиповником	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	91
Всего в ужин			11,4	12,83	29,46	279,95	5,631	
Итого			37,78	41,915	203,805	1323,83	39,741	

Рекомендации родителям:

1. Картофельное пюре
2. Сок

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	
		Б	Ж	У			
ИТОГО	за 10 дней	389,128	392,921	1796,98	11564,283	590,841	
	среднее значение за 1 день	38,91	39,29	179,69	1156,42	59,0841	

--	--	--	--	--	--	--	--

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: весеннее - летний

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ Рецепт уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	150	5,1	4,27	20,85	164,47	1,35	14
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0,67	61
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	5
Всего в завтрак			9,084	11,428	45,57	337,749	2,065	
Второй завтрак	Сок	100	0,39	---	9,19	36,92	1,57	67
Всего в завтрак второй			0,39	---	9,19	36,92	1,57	
Обед	Икра из моркови	30	0,7	0,05	3,9	17,0	15,75	57
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	5,283	9,22	19,33	151,36	7,95	29
	Перловка рассыпчатая	110	2,17	1,34	17,2	85,57	0,008	33
	Котлеты мясные	50	10,0	8,81	3,1	129,33	0,52	41

	Подлива томатная со сметаной	20	0,68	0,98	3,68	23,46	1,01	58
	Компот из сухофруктов	180	0,49	---	15,66	61,18	0,39	63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	10,1	46,43	---	83
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,06	5,23	23,3	---	84
Всего в обед			21,383	20,71	78,2	537,63	25,628	
Полдник	Йогурт/Снежок	150	2,02	2,25	2,88	81,83	0,75	74
	Печенье	20	1,48	2,0	15,26	21,2	---	86
Всего в полдник			3,5	4,25	18,14	103,03	0,75	
Ужин	Макаронные изделия с сахаром	150	3,06	2,43	25,82	155,32	0,002	49
	Чай с сахаром	150	0,02	---	7,71	24,88	0,001	65
Всего в ужин			3,08	2,43	35,53	180,2	0,003	
Итого			37,437	38,818	186,63	1195,529	30,016	

Рекомендации родителям:

1. Запеканка картофельная с мясом
2. Подлива томатная со сметаной
3. Киви