



Утверждаю:
И.о.заведующего МБДОУ
«Новочурашевский детский сад «Колосок»
Приказ № 59 от «01» августа 2025 г.
Д.А.Трякова Д.А.Трякова

10 - дневное меню для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 10- часовым прибыванием в МБДОУ «Новочурашевский детский сад
«Колосок» Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 1		1,5-3 л						
Завтрак	Каша гречневая	150	4,37	4,55	24,21	155,62	-	182
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
	Хлеб пшеничный с сыром	20/4	1,22	3,77	7,31	68		1
Итого		358	5,65	8,34	41,51	263,62	0,03	
2- ой завтрак	Конфета	17	0,68	2,01	10,06	61,05		
Итого		117	1,18	2,01	20,16	103,45	2	
Обед	Винегрет	30	0,42	1,52	2,70	26,22	9,73	21
	Суп рыбный консервный	150	1,91	2,91	8,53	67,95	5,4	95
	Котлета мясная	50	7,85	8,04	8,31	136,66	0,41	299/322
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,71	3,17	27,52	152,29	-	330
	Лимонный напиток	150			15,6	62,4	3,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	14,87	16,0	74,54	504,20	19,04	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (вареньем)	65/15	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого		230	9,14	8,14	35,33	251	2,29	
Итого за день		1225	30,84	34,49	171,54	1122,27	23,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 2		1,5- 3 л						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	150	3,64	2,56	14,77	96,71	1,3	182
	Какао с молоком	180	2,55	2,65	13,18	86,77	1,19	416
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,52	0,16	9,84	46,88		
Итого		350	7,71	5,37	37,79	230,36	2,49	
2- ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
Итого		100	0,5	5,37	10,1	42,4	2	
Обед	Огурцы соленые	30	0,42	1,82	0,20	28,17	2,85	34
	Суп гороховый	150	2,62	2,3	10,3	72,38	3,5	102
	Макароны отварные тефтели мясные в томатно- сметанном соусе	140	12,44	15,07	15,76	249,20	32,2	166
		20	0,35	0,99	1,40	16,02	0,26	373
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	75,88	1,29	391
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	1,42	
Итого		520	17,93	20,66	57,45	500,33	41,52	
Полдник	Сырники из творога со сгущенкой (вареньем)	50/20	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого		220	9,34	6,34	12,37	144	0,15	
Итого за день		1190	35,48	37,74	117,71	917,09	46,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
1,5-3 лет								
День 3								
Завтрак	Каша рисовая	150	2,17	3,71	27,15	150,93		182
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный с сыром	20/4	1,22	3,77	7,31	68		1
Итого		358	6,24	9,89	48,82	309,93	1,17	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10	386
Итого		100	0,4	0,4	9,8	44,40	10	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,42	1,82	0,20	28,17	2,85	34
	Щи со сметаной	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	73
	Рыбная котлета	50	8,2	8,66	1,5	117,9	0,01	327
	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	12,1	339
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
	Итого		520	15,09	17,22	61,06	458,71	24,54
Полдник	Каша пшеничная	80	7,07	12,66	1,42	147,76	0,14	229
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6		
Итого		250	12,94	16,57	17,56	270,64	0,59	
Итого за день		1228	34,67	44,08	137,24	1083,68	36,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 4		1,5- 3 лет						
Завтрак	Каша дружба (пшено+ рис)	150	2,02 1,10	1,88 2,52	13,37 13,20	78,57 70,35		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	3,21	1,96	11,80	78,24	0,04	3
Итого		360	10	9,55	54,19	334,16	1,47	
2- ой завтрак	Сок грушевый	100	0,4	0,3	10,30	46	5	386
Итого		100	0,4	0,3	10,30	46	5	
Обед	Салат Зимний	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,66	20
	Борщ со сметаной 15% жир	150	5,9	4,3	8,23	96	9,3	68
	Гуляш мясной	50	7,1	9,2	6,9	138,8	0,18	293
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	3,72	31,87	187		179
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	21,96	19,12	80,48	583,17	11,44	
Полдник	Ватрушка с творогом (повидлом)	70	9,2	5,4	29,17	201	0,03	441
	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого		220	13,78	9,48	36,75	286	2,08	
Итого за день		1200	46,14	38,45	181,72	1249,33	19,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 5		1,5- 3 лет						
Завтрак	Каша манная	150	3,18	3,71	26,09	150,93		182
	Какао со сгущенным молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный с сыром	20/4	1,52	0,16	9,84	46,88		1
Итого		350	8,37	7,06	51,75	304,81	1,43	
2- ой завтрак	Печенье (вафли)	20	1,5	1,96	14,8	82,84		386
Итого		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,42	1,82	0,20	28,17	2,85	34
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,9	11,23	91
	Жаркое по - домашнему	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,03	15,73	65,51	0,45	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
	Итого		520	13,32	9,83	55,89	374,91	29,6
Полдник	Плюшки	70	3,9	4,37	35,61	197,39	0,38	437
	Кисель фруктовый	150			24	96		397
Итого		220	3,9	4,37	59,61	293,39	0,38	
Итого за день		1190	25,99	21,66	177,05	1017,11	41,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
1,5- 3 лет								
Завтрак	Каша гречневая	150	4,37	4,55	24,21	155,62	-	182
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	412
	Хлеб пшеничный с маслом.	20/4	1,22	3,77	7,31	68		1
Итого		358	5,71	8,34	41,72	264,62	2,83	
2- ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10	386
Итого		120	2	1,96	24,9	125,24	2	
Обед	Салат из свеклы отварной с солен огурцами	30	0,43	1,83	2,0	26,00	2,55	37
	Суп гороховый	150	2,62	2,3	10,3	72,38	3,5	102
	Голубцы	140	12,35	7,91	17,72	191,62	17,52	315
	ленивые смет – томат соус	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	375
	Лимонный напиток	150			15,6	62,4	3,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	18,34	13,6	59,22	432,65	24,48	
Полдник	Макаронны отварные с сыром	100/10	5,58	5,14	15,89	132	0,07	220
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
Итого		260	9,93	8,89	22,19	208	0,52	
Итого за день		1258	35,98	32,79	148,03	1030,51	29,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 7		1,5-3 лет						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	150	2,17	3,71	27,15	150,93		182
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный с сыром	20/4	1,52	0,16	9,84	46,88		
Итого		350	6,54	6,28	51,35	288,81	1,17	
2- ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
Итого		100	0,5		10,1	42,4	2	
Обед	Салат из квашенной капусты	30	0,42	1,52	2,70	26,22	9,73	21
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,61	1,57	2,16	37,2	3	121
	Рыба отварная в сметанном соусе	50/10	8,83 0,17	0,34 0,49	0,38 0,70	40 8	0,36 0,13	256
	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	13,6	91,5	12,1	339
	Компот из свежих яблок, лимона	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	17,01	7,48	47,02	324	31,99	
Полдник	Каша «Дружба»	90	1,68	3,84	8,99	77,31	7,46	362
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6		
Итого		260	3,62	4,05	28,28	163,91	7,48	
Итого за день		1230	27,67	17,81	136,75	819,12	39,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 8		1,5- 3 лет						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,68	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	1,22	3,77	7,31	68		1
Итого		358	9,2	10,86	37,25	283,9	2,11	
2- ой завтрак	Конфета	17	0,68	2,01	10,06	61,05		
Итого		100	0,4	0,3	10,30	46	5	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,82	0,20	28,17	2,85	34
	Бульон из кур прозрачный с гренками	150	1,93	2,71	9,69	68,4	2,38	117
	Котлета мясная	50	7,85	8,04	8,31	136,66	0,41	299/322
	Каша гречневая	110	4,03	3,09	19,33	135,07		218
	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,03	15,73	65,51	0,45	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	15,44	16,36	62,71	482,63	15,62	
Полдник	Пирожки с повидлом	70	3,9	4,37	35,61	197,39	0,38	437
	Чай с лимоном	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого		220	8,48	8,45	43,19	282,39	2,43	
Итого за день		1198	33,52	35,97	153,45	1094,92	25,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
1,5- 3 лет								
День 9								
Завтрак	Каша пшениная	150	4,0	4,55	31,75	166,87		182
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный с сыром	20/4	1,52	0,16	9,84	46,88		1
Итого		350	8,37	7,12	55,95	304,75	1,17	
2- ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат Зимний	30	0,42	1,52	2,70	26,22	9,73	21
	Суп Харчо	150	1,19	3,06	10,1	73,05	4,52	82
	Пюре из гороха с пассерованным луком	110	9,35	2,67	20,62	143,87	00,00	TK390
	Курица тушеная в сметаном соусе.	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	
	Лимонный напиток	150			15,6	62,4	3,5	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	8,45	10,33	59,88	366,86	33,11	
Полдник	Гренки	80	8,55	14,87	1,31	173,17	0,16	230
	Чай сладкий	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого		250	12,72	17,36	22,46	237,05	1,35	
Итого за день		1220	29,94	35,21	148,09	1012,66	45,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Вита-мин, С	№ ре-цептуры
			Б	Ж	У			
День 10		1,5- 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,82	3,82	28,06	162,18		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	3,21	1,96	11,80	78,24	0,04	3
Итого		360	10,7	8,97	55,68	347,42	1,47	
2- ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	418
Итого		100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	88
	Плов	140	10,61	8,31	22,48	207,37	3,32	308
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68		
Итого		520	15,26	12,69	62,02	407,33	26,68	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	60/20	10,52	7,23	10,29	148,8	0,14	251
	Кисель фруктовый	150			24	96		397
Итого		230	10,52	7,23	34,29	244,8	0,14	
Итого за день		1210	36,88	29,29	161,79	1043,95	38,29	
Итого за весь период		12149	337,11	407,68	1533,37	10390,64	345,6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650405

Владелец Трякова Дина Анатольевна

Действителен с 15.05.2026 по 15.05.2027