

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

20.05.2025

**Основное (организованное) 10-дневное меню**  
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет,  
посещающих МКДОУ «Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Суп молочный с лапшой	150	3,97	4,47	11,7	103,3	24\2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Масло сливочное	9	0,068	6,53	0,011	59,46	1/13
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,42	
итого за завтрак			<b>6,56</b>	<b>11,85</b>	<b>40,84</b>	<b>307,54</b>	
обед	Горошек зелёный	40	1,22	1,64	2,55	33,68	1/1
	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	6,33	61,52	2/2
	Гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,7	11\8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	23	136,7	39/3
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6\10
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
итого за обед			<b>20,43</b>	<b>15,93</b>	<b>7,56</b>	<b>531,1</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,78	3,02	36,56	188,5	37\12
	Биойогурт	150	4,35	4,8	7,05	87,84	
итого за полдник			<b>8,13</b>	<b>7,82</b>	<b>43,61</b>	<b>276,34</b>	
Итого за день:			<b>35,12</b>	<b>35,6</b>	<b>155,01</b>	<b>1114,98</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	5,24	23,43	157,6	7/4
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Сыр (порциями)	7,5	1,97	2	0	26,3	4/13
	Биойогурт	100	2,9	3,2	4,7	58,55	
итого за завтрак			<b>10,67</b>	<b>10,81</b>	<b>45,5</b>	<b>328,81</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	2,39	2,85	36,63	3/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,47	3,25	9,96	78,67	11/2
	Суфле из рыбы	60	11,11	5,3	2,27	101,4	21/7
	Картофельное пюре с морковью	120	2,25	2,83	13,06	91,19	5/3
	Сок	150	0,76	0,16	15,16	64,86	
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
	итого за обед			<b>19,21</b>	<b>14,23</b>	<b>64,32</b>	<b>473,55</b>
полдник	Омлет запечённый	60	5,84	6,36	1,02	84,5	2/6
	Какао с молоком	150	2,73	2,51	17,11	101,1	36/10
итого за полдник			<b>8,57</b>	<b>8,87</b>	<b>18,13</b>	<b>185,6</b>	
Итого за день:			<b>38,45</b>	<b>33,91</b>	<b>127,95</b>	<b>987,96</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	150,8	15/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,11	59,46	1/13
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,24	
итого за завтрак			<b>9,38</b>	<b>13,34</b>	<b>54,06</b>	<b>383,79</b>	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,39	2,73	35,95	32/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,92	1,47	13,02	76,44	18/2
	Тефтели из мяса говядины	60	8,35	8,22	7,98	141,4	42/8
	Гарнир овощной сборный	120	3,11	3,02	13,17	97,93	36/3
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
итого за обед			<b>17,67</b>	<b>15,44</b>	<b>72,74</b>	<b>518,22</b>	
полдник	Ватрушка со сметаной	60	5,22	7,74	29,52	205,2	6/12
	Снежок	150	4,35	4,8	7,05	87,84	
итого за полдник			<b>9,57</b>	<b>12,54</b>	<b>36,57</b>	<b>293,04</b>	
Итого за день:			<b>36,62</b>	<b>41,32</b>	<b>163,37</b>	<b>1195,05</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,17	272	8\5
	Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	31,74	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,11	59,46	1/13
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,39	
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114,6	
итого за завтрак			<b>29,14</b>	<b>23,13</b>	<b>65,54</b>	<b>595,55</b>	
обед	Салат из отварной моркови с изюмом с растительным маслом	40	0,52	2,38	7,57	54,39	18/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,32	3,34	12,47	98,43	16/2
	Котлета из мяса кур	60	8,9	7,46	5,48	125,2	5\9
	Капуста тушёная	120	2,8	2,28	10,85	80,89	11/3
	Сок	150	0,76	0,16	15,16	64,86	
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
	итого за обед			<b>19,28</b>	<b>15,92</b>	<b>72,55</b>	<b>524,57</b>
полдник	Булочка дорожная	60	4,77	6,73	32,09	211,4	14\12
	Молоко кипячёное	150	4,36	4,81	7,07	88,06	38\10
итого за полдник			<b>9,13</b>	<b>11,54</b>	<b>39,16</b>	<b>299,46</b>	
Итого за день:			<b>57,55</b>	<b>50,59</b>	<b>177,25</b>	<b>1419,58</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	23,44	160,7	11/4
	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,8	71,4	30\10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Сыр (порциями)	7,5	1,97	2	0	26,3	4\13
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,24	
итого за завтрак			<b>11,55</b>	<b>9,78</b>	<b>54,36</b>	<b>359,65</b>	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	2,39	0,92	27,02	19/1
	Суп крестьянский с крупой	150	1,39	3,54	7,94	72,35	38/2
	Котлета из рыбы	60	10,2	3,52	4,79	91,94	12/7
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	16,3	106,1	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6\10
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
	итого за обед			<b>18,11</b>	<b>12,72</b>	<b>65,79</b>	<b>463,91</b>
полдник	Кондитерские изделия	45	1,44	0	3,6	20,52	
	Биойогурт	150	4,35	4,8	7,05	87,84	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,42	
итого за полдник			<b>6,27</b>	<b>5,28</b>	<b>22,41</b>	<b>166,78</b>	
Итого за день:			<b>35,93</b>	<b>27,78</b>	<b>142,56</b>	<b>990,34</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,87	5,99	22,64	174,8	2/4
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Масло сливочное	9	0,068	6,53	0,011	59,46	
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,39	1\6
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,24	
итого за завтрак			<b>11,02</b>	<b>15,29</b>	<b>50,26</b>	<b>395,25</b>	
обед	Кукуруза сладкая	40	1,4	0,6	8	3,92	
	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	6,33	61,52	2\2
	Котлета из мяса говядины	60	8,62	7,09	3,83	114	16\8
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	25,91	147,2	46\3
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6\10
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
итого за обед			<b>19,28</b>	<b>13,56</b>	<b>79,91</b>	<b>493,14</b>	
полдник	Пирожки с капустой	60	3,86	2,74	21,86	122,6	9\12
	Биойогурт	150	4,35	4,8	7,05	87,84	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,42	
итого за полдник			<b>8,69</b>	<b>8,02</b>	<b>40,67</b>	<b>268,86</b>	
Итого за день:			<b>38,99</b>	<b>36,87</b>	<b>170,84</b>	<b>1157,25</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,98	3,81	21,32	137,5	5/4
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Сыр (порциями)	7,5	1,97	2	0	26,3	4/13
	Биойогурт	100	2,9	3,2	4,7	58,55	
итого за завтрак			<b>10,89</b>	<b>9,38</b>	<b>43,39</b>	<b>308,71</b>	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	2,39	2,73	35,95	32/1
	Суп – пюре из картофеля	150	1,92	2,2	9,31	66,81	29/2
	Гренки	20	1,71	0,17	10,75	53,74	40\2
	Тефтели из мяса говядины	60	8,35	8,22	7,98	141,4	42\8
	Капуста тушёная	120	2,8	2,28	10,85	80,89	11/3
	Сок	150	0,76	0,16	15,16	64,86	
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
итого за обед			<b>19,07</b>	<b>15,72</b>	<b>77,8</b>	<b>544,45</b>	
полдник	Омлет запечённый	60	5,84	6,36	1,02	84,5	2/6
	Какао с молоком	150	2,73	2,51	17,11	101,1	36/10
итого за полдник			<b>8,57</b>	<b>8,87</b>	<b>18,13</b>	<b>185,6</b>	
Итого за день:			<b>38,53</b>	<b>33,97</b>	<b>139,32</b>	<b>1038,76</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,4	154,2	8/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,4	10,79	72,28	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Масло сливочное	9	0,068	6,53	0,011	59,46	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,24	
итого за завтрак			<b>9,69</b>	<b>14,95</b>	<b>51,32</b>	<b>387,19</b>	
обед	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0,46	2,38	3,55	38,78	29/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,21	4,12	6,57	71,2	20/2
	Суфле из рыбы	60	11,11	5,3	2,27	101,4	21/7
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	16,3	106,1	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6\10
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
итого за обед			<b>19,01</b>	<b>15,07</b>	<b>64,53</b>	<b>483,98</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,78	3,02	36,56	188,5	37\2
	Снежок	150	4,05	1,5	18,3	114,8	
итого за полдник			<b>7,83</b>	<b>4,52</b>	<b>54,86</b>	<b>303,3</b>	
Итого за день:			<b>36,53</b>	<b>34,54</b>	<b>170,71</b>	<b>1174,47</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
завтрак	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,17	272	8\5
	Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	31,74	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Масло сливочное	9	0,068	6,53	0,011	59,46	
	Зелёный горошек	40	1,22	1,64	2,55	33,68	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,42	
итого за завтрак			<b>26,5</b>	<b>22,35</b>	<b>54,41</b>	<b>541,66</b>	
обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и с растительным маслом	40	0,54	2,38	7,07	52,26	38\1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,81	4,49	41,06	6/2
	Плов из мяса кури	150	13,74	11,15	27,15	269,5	4\9
	Сок	150	0,76	0,16	15,16	64,86	
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
итого за обед			<b>19,12</b>	<b>15,8</b>	<b>74,89</b>	<b>528,48</b>	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,04	188	8\12
	Молоко кипячёное	150	4,36	4,81	7,07	88,06	38/10
итого за полдник			<b>9,66</b>	<b>8,71</b>	<b>39,11</b>	<b>276,06</b>	
Итого за день:			<b>55,28</b>	<b>46,86</b>	<b>168,41</b>	<b>1346,2</b>	

Утверждено:  
Заведующий МКДОУ «Слободо-  
Туринский детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Кондрина

### МКДОУ Слободо-Туринский детский сад «Теремок»

#### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
завтрак	Омлет запечённый	130	12,65	13,78	2,2	183,1	2\6
	Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,8	71,4	30/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	
	Сыр (порциями)	7,5	1,97	2	0	26,3	4/13
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,24	
итого за завтрак			<b>19,29</b>	<b>18,61</b>	<b>33,12</b>	<b>382,05</b>	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	2,39	0,92	27,02	19/1
	Суп из картофеля с бобовыми	150	3,32	3,34	12,47	98,43	16/2
	Котлета из мяса говядины	60	8,62	7,09	3,83	114	16\8
	Гарнир овощной сборный	120	3,11	3,02	13,17	97,93	36/3
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6\10
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,3	21,02	100,8	
	итого за обед			<b>19,08</b>	<b>16,18</b>	<b>66,23</b>	<b>503,88</b>
полдник	Кондитерские изделия печенье	40	3,38	4,42	33,48	190	
	Биойогурт	150	4,35	4,8	7,05	87,84	
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114,6	
итого за полдник			<b>9,53</b>	<b>9,82</b>	<b>65,73</b>	<b>392,44</b>	
Итого за день:			<b>47,9</b>	<b>44,64</b>	<b>165,08</b>	<b>1278,37</b>	