

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ ЦРР Кашарский д\с № 1 «Тополек» (с 1 года до 3 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ ЦРР Кашарский д\с № 1 «Тополек»

(Ф.И.О.) Мухомова Ольга Владимировна

2025г-2026г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 1 года до 3 лет

ацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	40	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
	Итого за Завтрак	370	6,53	7,27	44,32	269,34		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	575	20,81	13,95	101,45	614,09		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 295	38,87	30,47	209,22	1264,76		250-00

(лист 2)

ацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена ,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	10,51	10,84	43,18	315,14		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	80	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		635	21,26	21,48	82,72	613,75		
Полдник	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Полдник		200	4,5	5,05	52,35	271,83		
Итого за день		1 299	36,67	37,77	188,05	1268,22		250-00

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		364	9,66	12,8	51,06	363,05	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		615	15,21	13,88	91,7	556,23	
Полдник	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		230	2,55	3,95	37,02	193,89	
Итого за день		1 359	28,17	30,78	194,93	1176,5	

(лист 4)

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		370	8,36	7,08	35,94	243,33	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед		580	18,33	8,57	81,88	503,82	
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	70	10,9	7,39	6,65	136,5	245
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
Итого за Полдник		220	15,47	11,46	14,21	221,5	
Итого за день		1 270	42,56	27,51	141,83	1036,15	

с Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227
Калуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143
Чай с сахаром и лимоном	195	0,12	0,02	10,1	40,58	412
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак	374	10,33	12,11	33,92	288	
Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
Котлеты,биточки,шницели рубленные.	60	6,64	19,55	9,42	240	299
Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219
Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	35	0,82	1,61	4,32	35,04	55
Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед	595	18,2	27,65	86,83	672,35	
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
Ряженка кисло-молочный напиток.	150	4,35	3,75	6,3	93	386
Итого за Полдник	200	5,75	5,4	44,95	270	
Итого за день	1 319	35,03	45,31	180,85	1293,68	250-00

с Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак	364	6,9	7,67	36,82	246,03	
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304
Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
Итого за Обед	615	14,42	12,13	107,92	598,26	
Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за Полдник	230	6,16	7,12	43,38	263	
Итого за день	1 309	27,88	27,32	197,92	1174,79	250-00

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Рацион: Кашари д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		Дневная норма		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
		364	9,56	9,52	42,4	296,44		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	319	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
		575	17,68	8,46	61,42	425,83		
	Итого за Обед							
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251	
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
		215	11,34	7,76	25,53	215,58		
Итого за Полдник								
Итого за день								
								250-00
								(лист 8)

(лист 8)

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
		364	6,63	7,09	37,13	241,08	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	9,4	5,47	1,94	95	266
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
		615	20,57	15,72	88,58	584,9	
Итого за Обед							
Полдник							
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
		230	1,46	1,67	48,11	214,89	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1 309	29,06	24,88	183,62	1108,37	

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	Итого за Завтрак	370	11,95	12,85	51,01	372,65		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Итого за Обед	595	20,66	20,2	69,37	550,1		
Полдник	Печенье.	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
Итого за Полдник		200	8,32	8,97	44,76	293,5		
Итого за день		1 315	41,68	42,17	180,29	1279,58		250-00

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	6,9	7,09	37,2	243,75		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
Итого за Обед		595	19,25	9,42	102,62	571,81		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 259	37,33	26,01	197,92	1201,06		250-00

Административный район

Россия, Ростовская область, г. Миллерово
Индивидуальный предприниматель
Шаповалов Максим Николаевич
ИНН 614905170425
ОГРНИП 322619600128930

Утвердил Мамы

Полномочный представитель
Д. Лаповалов
Н. С. Николаев
Россия, Ростовская область
Индивидуальный предприниматель
ОГРН 6149051701000
ИНН 3226196

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью _____ (4) листов

ПОЛНОМОЧНОСТЬ

482

ПОДПИСЬ

May

Waubesaugh.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555901

Владелец Лучкина Ольга Владимировна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026