

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Ромашка» г. Палласовки Волгоградской области

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. заведующей МКДОУ

«Детский сад № 3 «Ромашка»

г. Палласовки

Волгоградской области

Е.Г. Лукьянова

приказ № 29 от «24» января 2025.



Примерное пятнадцатидневное меню до 3 лет

2025 г.

I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	161,24	88
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	7,03	10,43	34,1	308,58	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Борщ с капустой свежей , мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,2	57
	Котлета мясная	50	6,55	7,5	7,15	119,54	381
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,72	5,39	188,98	252
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	19,09	20,13	62,59	600,56	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	80	3,6	1,8	24,4	126	451
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
Итого за полдник		230	6,3	3,8	46,3	156,2	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1196	32,8	34,74	152,3	1107,14	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	12,94	107,35	43
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
Итого за завтрак		320	8,5	7,9	49,72	220,95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп гороховый на м/ бульоне	150	3,08	3,21	9,67	107,08	3
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	160	13,22	11,98	13,9	224,11	100
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	20,45	18,51	67,75	553,03	
Полдник	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	227
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Батон	25	2,31	0,9	14,94	65,5	411
Итого за полдник		265	9,27	9,09	25,62	226,81	
Итого за день		1225	38,72	35,6	153,19	1046,79	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5,37	5,46	27,29	170,4	281
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	7,74	10,29	42,57	317,74	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови яблоком	30	0,33	3,03	2,73	39,6	21
	Суп с клетсками на м/б со сметаной	150	1,83	2,67	8,49	70,88	160
	Гуляш из отварного мяса	50	6,4	4,75	1,67	78,75	277
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	4,45	21,45	167,5	240
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	15,18	16,4	77,81	558,38	
Полдник	Вареники ленивые	80	11,866	9,05	11,97	177,6	335
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		230	15,016	11,77	24,93	266,6	
Итого за день		1201	38,436	38,56	155,41	1188,72	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный кукурузный	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Бутерброт с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	9,35	11,79	43,9	249,54	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Щи со сметаной	150	2,2	3,6	5,2	70,88	56
	Рыба, тушеная в томате, с овощами	160	15,3	7,93	69,3	162	144
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		510	21,43	13,03	117,97	434,53	
Полдник	Плюшка домашняя	80	6,62	4,91	49,6	257	288
	Кисель витаминизированный	150	0	0	13,5	46,5	233
		230	6,62	4,91	63,1	303,5	
Итого за день		1166	37,78	30,11	234,28	1029,37	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	173
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
Итого за завтрак		320	3,86	5,93	45,95	270,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп свекольный на м/б со сметаной	150	1,31	2,65	7,25	69,47	145
	Вермишелевая запеканка с отварным мясом, сметанном соусом	160	15,86	16,4	17,1	275,32	285
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	21,32	22,37	68,53	566,63	
Полдник	Омлет натуральный	80	6,89	10,58	1,87	130,31	311
	Салат из моркови с яблоками	30	0,33	3,03	2,73	39,6	21
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Батон	25	2,31	0,9	14,94	65,5	
Итого за полдник		285	12,23	16,51	41,44	265,61	
Итого за день		1245	37,91	44,91	166,02	1148,64	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1206,6	37,1292	36,784	172,24	1104,132

II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,82	161,24	88
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	12,13	102,34	91
Итого за завтрак		331	7,03	10,43	37,94	308,58	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с яблоком	30	0,33	3,03	2,73	39,6	21
	Суп фасолевый	150	3,79	0,47	16,54	72,15	39
	Голубцы ленивые	160	13,63	13,25	5,63	228,29	382
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	21,68	18,25	68,37	541,69	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста, с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
Итого за полдник		230	7,3	3,87	66,34	243	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1201	36,51	32,65	182,75	1139,27	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,84	7,42	26,93	117	282
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
Итого за завтрак		320	10,04	11,38	63,71	230,6	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	160
	Суфле из отварного мяса запеченное	50	10,42	13,08	0,86	162,86	397
	Гороховое пюре	110	21,43	3,45	43,58	291,1	427
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		510	37,61	20,7	96,4	726,49	
Полдник	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	227
	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	45	493
	Батон	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Итого за полдник		265	17,82	11,22	25,89	226,81	
Итого за день		1190	65,85	43,68	195,31	1225,7	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5,37	5,46	27,29	170,4	281
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	12,13	102,34	91
Итого за завтрак		331	7,74	10,29	46,41	317,74	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп свекольный на м/б со сметаной	150	1,31	2,65	7,25	69,47	145
	Гуляш из отварного мяса	50	6,4	4,75	1,65	78,75	277
	Отварные макароны	110	4,07	3,63	16,67	135,3	256
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	15,93	14,35	69,75	505,36	
Полдник	Сырники творожные запеченные	80	13,96	7,86	17,56	184	311
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		230	17,11	10,58	30,52	273	
Итого за день		1201	41,28	35,32	156,78	1142,1	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный кукурузный	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Бутерброт с сыром	31	2,33	4,82	12,13	102,34	91
Итого за завтрак		331	9,35	11,79	47,74	249,54	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Щи со сметаной	150	2,2	3,6	5,2	70,88	56
	Котлета рыбная	50	4,85	2,7	5,4	65,17	271
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	4,45	21,45	167,5	240
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	13,89	14,07	76,23	525,39	
Полдник	Булочка"Столичная"	80	3,03	5,36	25,39	161,95	578
	Кисель витаминизированный	150	0	0	13,5	46,5	233
Итого за полдник		230	3,03	5,36	38,89	208,45	
Итого за день		1196	26,65	31,6	172,17	1025,18	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,57	5,44	27,29	182,8	279
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	12,13	102,34	91
Итого за завтрак		331	21,93	19,92	23,27	330,14	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп - лапша домашняя	150	1,61	1,7	10,29	62,85	82
	Курица отварная	50	8,07	6,08	0	94	414
	Рагу из овощей	110	2,75	3,73	10,6	92,63	57
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	16,58	14,83	65,07	471,32	
Полдник	Каша гречневая молочная	120	4,18	6,25	15	133,42	64
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	253
Итого за полдник		290	8,38	10,21	51,78	247,02	
Итого за день		1261	47,39	45,06	150,22	1094,48	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1209,8	43,536	37,662	171,446	1125,346

III неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	161,24	88
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	9,69	12,42	49,01	293,78	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с яблоком	30	0,33	3,03	2,73	39,6	21
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,5	3,31	9,83	69,06	204
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	144
	Свекла тушеная	110	0,99	5,72	7,81	139,7	51
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		510	12,83	17,31	66,33	517,95	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом и сухофруктами	80	3,45	1,4	33,33	159,6	454
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
Итого за полдник		230	3,49	1,41	40,32	204,6	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1171	26,51	31,24	165,76	1062,33	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	6,69	9,8	28,99	264,34	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Рассольник на м/б со сметаной	150	2,46	3,6	12,57	87,08	33
	Плов из отварного мяса	160	10	10	27,76	237,45	416
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	16,61	16,92	84,51	546,37	
Полдник	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,3	15,15	123	256
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
Итого за полдник		270	7,9	7,26	51,93	236,6	
Итого за день		1236	31,58	34,36	174,74	1089,11	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5,37	5,46	27,29	170,4	281
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Бутерброд с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	10,4	12,28	57,48	302,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с гренками	150	4,2	2,91	16,41	114,37	139
	Капуста тушеная с отварным мясом	160	15,76	12	10,92	215,2	336
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		510	23,89	16,41	70,8	531,22	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6	251
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		230	17,18	12,36	26,68	286,6	
Итого за день		1171	51,97	41,15	165,06	1166,76	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с кукурузный	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	411
	Бутерброт с сыром	31	2,33	4,82	8,29	102,34	91
Итого за завтрак		331	6,69	9,8	28,99	264,34	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Щи со сметаной	150	2,2	3,6	5,2	70,88	56
	Рыба, тушеная в томате	50	8,77	2,32	3,08	68,57	145
	Картофельное пюре	110	2,31	0,88	16,17	82,5	694
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	17,43	10,12	68,63	443,79	
Полдник	Рогалик сдобный	80	6,62	4,91	49,6	257	288
	Кисель витаминизированный	150	0	0	13,5	46,5	233
Итого за полдник		230	6,62	4,91	63,1	303,5	
Итого за день		1196	31,12	25,21	170,03	1053,43	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,57	5,44	27,29	182,8	279
	Кофейный напиток	150	2,7	2	21,9	30,2	379
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
Итого за завтрак		320	21,93	19,92	23,27	296,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп рисовый на м/б со сметаной	150	1,81	2,36	11,9	76,25	86
	Курица отварная	50	8,07	6,07	0	94	414
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	16,67	135,3	256
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,5	24,9	131	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	868
Итого за обед		540	18,1	15,38	72,75	527,39	
Полдник	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	227
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Батон	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	45	493
Итого за полдник		265	8,86	8,94	23,13	226,81	
Итого за день		1225	49,39	44,34	129,25	1096,6	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1199,8	38,114	35,26	160,968	1093,646

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849464

Владелец Лукьянова Елена Геннадьевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026