

Свердловская область  
Тавдинский муниципальный округ  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1

623955, Свердловская область, город Тавда, ул. 4-я Пятилетка, 1 Б, тел. 8(34360)3-30-51, e-mail: mkdou\_1@mail.ru  
ИНН 6676000765, КПП 667601001, ОКПО 09034684, ОГРН 1126676000440

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ  
детским садом № 1

Н.А. Акишева



# Примерное меню приготавливаемых блюд на 10 дней

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Тавда, 2025г.



Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г																									
<b>Завтрак</b>																												
КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,02	5,04	25,94	160,70	0,31	0,11	0,08	0,02	0,05	0,84	0,00	0,15	0,42	11,88	73,37	106,33	29,61	0,67	0,74	34,03	151,06	6,74	0,00	0,01	184	2008	
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,11	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,00	2,88	18,32	112,36	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	1,71	84,49	76,40	23,68	0,81	0,57	38,89	167,54	6,75	0,00	0,00	397	2012		
Итого за прием пищи:	340	10,68	13,07	62,29	411,16	0,70	0,17	0,19	0,07	0,13	0,95	0,00	0,15	0,84	13,59	165,11	206,43	57,84	2,04	1,51	222,72	351,55	13,49	0,00	0,01			
<b>II Завтрак</b>																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	442	2008		
<b>Обед</b>																												
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,04	2,15	6,61	50,40	2,40	0,03	0,02	0,12	0,00	0,60	0,00	0,09	0,36	3,26	19,38	30,40	11,52	0,44	0,16	172,08	181,05	1,86	0,00	0,01	73	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	7,20	1,38	4,23	58,38	0,13	0,04	0,06	0,01	0,11	0,19	0,02	0,04	0,46	2,17	28,15	100,15	21,06	0,45	0,55	58,57	185,75	58,11	0,01	0,24	239	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	130	2,84	2,70	27,74	145,76	0,00	0,02	0,02	0,01	0,04	0,24	0,00	0,07	0,49	7,34	8,80	53,07	16,24	0,37	0,55	39,35	5,54	0,01	0,02	323	2008		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	2,31	3,60	14,32	98,95	2,18	0,07	0,03	0,02	0,00	1,16	0,00	0,06	0,52	10,59	9,59	63,52	22,20	0,84	0,10	6,34	177,93	1,05	0,01	0,02	2012		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,44	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,60	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	0,00	0,03	0,10	4,50	2,70	13,05	2,85	0,60	0,18	79,05	20,40	0,84	0,00	0,00	2008		
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	2,70	1,35	0,00	0,00	5,72	0,41	0,00	0,00	411	2008		
Итого за прием пищи:	648	15,90	10,14	79,32	471,20	4,71	0,23	0,16	0,16	0,15	3,16	0,00	0,32	2,06	33,88	79,96	280,29	81,04	3,50	1,78	433,01	631,69	83,62	0,03	0,29			
<b>Полдник</b>																												
ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	70	20,36	18,62	30,48	371,49	1,26	0,12	0,44	0,26	2,67	4,14	0,68	0,21	0,74	26,35	85,91	244,56	21,83	3,57	1,80	190,34	334,45	28,40	0,04	0,07	458	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,98	6,64	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	0,60	75,00	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	220	24,58	23,28	37,32	458,79	2,04	0,16	0,60	0,28	2,67	4,14	0,68	0,21	0,86	26,35	238,91	352,56	38,63	3,69	2,40	265,34	553,45	41,90	0,04	0,07			
Всего за день:		51,25	46,29	199,73	1362,96	8,25	0,57	0,96	0,51	3,15	8,25	0,70	0,72	3,84	73,92	490,30	845,58	181,11	10,49	5,73	927,07	1656,69	119,91	0,07	0,37			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
		Балки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг
		Балки, г	Жиры, г	Углевод, г																							
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	27,92	30,18	2,55	383,48	0,11	0,11	0,71	0,46	4,96	4,56	1,15	0,31	0,37	15,50	126,20	357,13	23,82	4,47	2,55	309,26	343,00	46,26	0,05	0,10	2012	
БАТОН	35	2,63	1,02	17,89	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,65	22,75	4,56	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,01	0,05	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	0,01	0,49	1,05	0,00	0,00	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	2,33	11,46	76,40	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	81,23	56,77	11,17	0,15	0,30	38,80	116,77	6,75	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	262	32,85	39,31	32,06	613,94	0,50	0,17	0,81	0,52	5,07	4,71	1,15	0,31	0,79	15,50	216,92	439,96	39,54	4,98	3,05	487,00	493,02	53,01	0,05	0,10		
<b>II Завтрак</b>																											
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	80,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	31,00	348,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	80,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	31,00	348,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																											
СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ КУРИЦЫ	150	53,13	50,43	4,71	664,81	1,09	0,20	1,27	0,84	8,90	6,17	2,20	0,70	1,82	30,15	199,66	650,56	45,85	8,42	4,91	565,01	666,32	82,30	0,10	0,20		
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ МЯСА КУР	70	17,06	17,66	13,36	282,31	0,71	0,06	0,12	0,05	0,00	1,01	0,46	0,43	5,29	5,73	36,37	136,83	17,07	1,27	1,92	128,48	213,93	6,96	0,02	0,09		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,88	3,63	10,96	84,86	6,53	0,06	0,05	0,73	0,00	1,77	0,00	0,20	0,84	9,91	36,40	48,98	25,30	0,99	0,46	13,90	335,69	4,63	0,00	0,03		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,36	1,98	1,12	23,89	1,84	0,01	0,02	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	0,07	1,84	9,86	17,50	5,82	0,42	0,10	3,72	64,91	1,38	0,00	0,01		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,44	0,00	0,03	0,13	6,00	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,33	0,00	0,03	0,10	4,50	2,70	13,05	2,85	0,18	79,05	20,40	0,84	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,84	43,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	0,00	1,42	0,00	1,53	0,81	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	585	74,74	74,21	85,83	1 190,78	12,17	0,40	1,49	1,62	8,90	12,61	2,66	1,41	8,35	56,13	297,19	887,34	102,11	12,50	7,81	887,09	1 331,26	97,25	0,12	0,33		
<b>Полдник</b>																											
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	27,12	28,75	36,67	513,89	0,11	0,15	0,59	0,36	3,81	5,73	0,90	0,25	0,89	33,84	120,96	326,40	26,97	3,96	2,37	249,24	353,65	36,72	0,06	0,09		
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,04	0,00	7,34	29,51	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	7,10	1,48	2,14	0,15	0,00	1,59	5,64	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	220	27,16	28,75	44,01	543,40	0,12	0,15	0,59	0,36	3,81	5,73	0,90	0,25	0,90	33,84	128,06	327,88	29,11	4,11	2,37	250,83	359,19	36,72	0,06	0,09		
Всего за день:		136,25	142,77	153,00	2 428,12	16,79	0,72	2,99	2,50	17,78	23,05	4,71	1,97	10,54	107,57	649,37	1 682,40	208,56	22,09	13,23	1 665,92	2 531,47	188,98	0,23	0,52		







Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	27,92	30,18	2,55	383,48	0,11	0,11	0,46	4,96	4,56	1,15	0,31	0,37	15,50	128,20	357,13	23,82	4,47	2,55	308,26	343,00	46,28	0,05	0,10	2012	2012	
БАТОН	35	2,63	1,02	17,89	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	0,19	149,45	32,20	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,00	2,68	18,32	112,36	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	1,71	84,49	76,40	23,68	0,61	0,57	38,89	167,54	6,75	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	260	33,58	38,21	38,80	634,94	0,50	0,17	0,62	5,04	4,67	1,15	0,31	0,79	17,21	219,94	457,23	52,05	5,64	3,32	496,95	543,49	53,01	0,05	0,10			
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																											
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,17	2,10	4,77	43,28	8,13	0,03	0,18	0,00	0,73	0,00	0,11	0,43	6,01	33,00	26,36	13,06	0,60	0,29	10,24	169,60	2,67	0,01	0,01	66	2012	
МЯСО КУРИЦЫ ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	50	9,17	10,29	1,17	133,72	0,44	0,03	0,06	0,05	0,02	0,14	0,28	0,27	3,15	2,76	10,67	66,72	8,19	0,69	1,06	36,29	103,99	3,13	0,01	0,05	273	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,01	3,35	25,60	148,74	0,00	0,05	0,02	0,02	0,05	0,86	0,00	0,36	7,48	9,08	30,30	5,52	0,70	0,27	1,84	46,61	0,96	0,01	0,01	205	2012	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,38	2,45	2,02	31,76	1,03	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00	0,02	0,04	2,83	8,79	10,10	5,24	0,32	0,09	79,79	73,61	1,58	0,00	0,00	36	2012	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ БАВРИЙСКИЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,03	0,01	0,00	0,33	0,00	0,03	0,10	4,50	2,70	13,05	2,85	0,60	0,18	79,05	20,40	0,84	0,00	0,00	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	1,42	0,00	0,00	1,60	1,01	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:	626	17,04	16,50	66,83	499,85	9,60	0,18	0,25	0,07	3,58	0,28	0,52	4,21	29,68	74,54	166,93	40,10	3,71	2,13	314,01	442,42	9,90	0,02	0,07			
<b>Полдник</b>																											
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	0,00	14,70	42,00	0,00	0,00	0,00	2008	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,02	0,00	7,13	28,98	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	6,85	0,44	1,95	0,02	0,00	1,63	4,24	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	180	0,86	0,99	30,32	135,18	0,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,20	11,65	11,24	4,95	0,47	0,00	16,33	46,24	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		51,97	57,80	144,85	1 310,38	11,25	0,37	0,99	0,76	5,11	9,25	1,43	5,20	47,19	312,43	641,70	100,30	11,08	5,49	833,29	1 152,15	63,91	0,07	0,17			

МКДОУ детский сад № 1

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	566,81	602,22	1 611,28	14 150,35	206,37	4,96	10,25	9,91	36,28	99,71	35,90	9,93	67,48	663,14	4 218,02	7 523,51	1 471,17	111,68	62,74	8 839,54	16 091,56	689,52	0,65	2,27		
Среднее значение за период	56,68	60,22	161,13	1 415,04	20,64	0,50	1,03	0,99	3,63	9,97	3,59	0,99	6,75	66,91	421,80	752,35	147,12	11,19	6,27	883,95	1 609,16	68,95	0,07	0,23		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	38,3	45,7																							

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	326	100	526	233



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459970

Владелец Акишева Наталья Анатольевна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026