

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №178

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детским садом №178

 О.А. Неворова

«01» декабря

2025 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей до 3 лет
ЯСЛИ**

Прочислите N рецептуры	Наименование блока	Выход блока	Подлежащее вещество(ы)			Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	1	Se	F						
Дюно 2	Каши из гречи и пшеницы молочная со специями	150,00	4,33	5,60	14,82	121,30	0,096	0,034	1,72	69,1	0,35	80,1	60,7	2,4	0,25	47,9	0	0,0001	0						
	7.40/27																								
	Битон	30,00	2,30	0,90	14,73	58,70	0,034	0,023	6,38	7,5	0,75	3,9	82,5	9	0,4	16,5	0,014	0,0001	0,15						
	7.18/4																								
	Саг	9,00	2,15	2,22	0,00	24,50	0	0,023	0,4	3,4	0,4	25,4	10,5	1,9	0,25	5,6	0	0,0005	0,08						
заправка	Какао с молоком	150,00	2,86	2,69	11,90	76,40	0,01	0,1	0,5	10	0,5	30,6	13,3	2,7	1	8,0	0,019	0,0006	0,28						
	7.14/10/2																								
	Молоко	339,00	11,66	11,41	41,45	280,90	0,16	0,18	9	90	2	160	167	16	2	80	0,01	0,003	0,19						
	7.13/1/2																								
	Яблочно	150,00	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19						
10 часов	Салат из отварного картофеля с капустой, луком с растительными маслами	150,00	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19						
	7.24/2																								
	Соевый напиток из соевых бобов	46,00	0,71	3,54	4,87	68,30	0	0,067	2,667	27,4	0	12,2	8,5	2	0,4	8,5	0	0	0						
	7.25/8/2																								
	Пюре гороховая по рецептуре	150,00	1,31	4,58	8,52	74,00	0	0	4,6	43,8	0,6	88,9	40,1	1	0,5	25,2	0,0027	0,00005	0,1						
обед	Рис с грибами и овощами	60,00	1,57	2,81	8,52	94,92	0,05	0,13	5,045	24,4	1,3	105,07	59,3	3	0,28	8,7	0	0,00013	0,16						
	7.24/9																								
	Напиток из шпината	120,00	2,85	8,56	15,63	142,80	0,03	0,09	0,62	31,9	0,5	3,7	14	6,9	0,2	15,4	0,0008	0,0002	0,1						
	7.33/7																								
	Хлеб ржаной 30 гр	150,00	0,36	0,00	12,40	67,50	0	0,02	5,6	10,7	0,4	3,11	43	10	0,2	11,15	0,0005	0,0005	0,1						
пудинг	Чай с сахаром	30,00	1,98	0,36	12,54	43,33	0,01	0,005	0	6	0,4	257,18	180,2	23,9	1,98	94,2	0,0095	0,000435	0,5						
	7.15/10/2																								
	Молоко	550,00	8,78	19,85	62,35	490,85	0,09	0,312	17,932	144,2	3,3	46,82	0	0	0,1	0	0	0	0						
	7.14/7/2																								
	Битон 15гр	15,00	0,48	0,42	12,14	52,50	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1						
итого	Суп из рыбы	60,00	8,97	3,39	2,21	95,70	0,01	0,001	0	10	1,09	18,4	13,9	3,5	0,003	43,2	0,005	0,002	0,305						
	7.14/7/2																								
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,18	10,02	27,30	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	8,6	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2						
7.14/4																									
Итого за день	1 279,00	31,56	35,78	152,60	1 060,21	0,07	0,35	0,59	7,72	35,45	9,49	620,50	462,10	28,40	5,63	267,10	0,06	0,01	1,58						

Прочем индик	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Питательная ценность (г)			Минеральные вещества (мг)																	
				белки	жиры	углевода	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг/сут)	А	В1	В2	С	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Завтрак	7.114/4	Каша пшеница молочная со сливочным маслом	150,00	5,35	3,86	22,16	143,40	0,11	0,057	2,423	81	1,215	74,32	53,5	6	1,35	56	0,001	0,0001	0,001	0,0001	0,3		
	7.035/3	Борок с маслом 20/5 гр	35,00	2,20	4,23	14,59	102,10	0,06	0,023	6,375	9	1,125	37,88	112,5	10	0,65	24	0,013	0,0001	0,001	0,0001	0,25		
	7.354/1	Чай с сахаром	150,00	0,03	0,00	8,85	34,50	0,01	0,06	0,015	90	2,35	159,02	165	16	2,3	80	0,014	0,0002	0,001	0,0002	0,0		
		Итого	335,00	7,58	8,09	45,60	280,00	0,08	0,09	4,5	45	0,00	80	0,00	1,60	1,00	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,08	0,09	4,50	45,00	0,00	80,00	0,00	1,60	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
10 часов		Итого	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,08	0,09	4,50	45,00	0,00	80,00	0,00	1,60	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед		Салат из отварного картофеля с кукурузой и луком с растительным маслом	40,00	0,76	1,62	6,34	55,34	0	0,89	2,8	28	0	36	5	2,1	0,4	11	0	0	0	0	0,008	0,0008	0,08
	7.271/2	Суп прохладный со сметаной	150,00	2,32	2,70	11,93	89,13	0,15	0,15	3,8	31	0,6	84	28	18	0,4	48	0,008	0,0008	0,0018	0,0037	0,09		
	7.408/4	Тертая из говядины с рисом "Единица"	60,00	5,53	5,97	4,15	129,42	0,057	0,088	2,42	8	0,5	49	48,9	5,1	0,09	51,6	0,009	0,0009	0,0045	0,0028	0,0028		
	7.410/4	Рис по-аппалу	120,00	2,04	2,97	9,06	126,12	0,009	0,045	0,0009	48	0,009	27,8	19,2	4,1	0,27	24	0,009	0,0009	0,0045	0,0028	0,0028		
	7.207	Рис по-аппалу	150,00	0,28	0,00	13,49	46,96	0	0,005	11,1	8	0	6,1	13	0	0,148	8	0	0	0	0	0,005	0,0005	0,1
	7.410/2	Копилот из рыбы и овощей	30,00	1,98	0,36	12,54	43,33	0,01	1,158	20,139	129	1,509	206,01	157,1	39,3	1,433	153,6	0,0085	0,0005	0,0005	0,0005	0,005	0,2728	
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	550,00	12,91	13,62	57,51	490,30	0,256	0,045	0,35	21	0,8	41	0	0	0,25	21	0,012	0,001	0,001	0,001	0,2		
	7.023-4	Копилот птицы	140,00	3,98	4,47	11,88	38,00	0,04	0,022	2,24	34	0,8	46,3	55	8,7	0,62	28,5	0,015	0,001	0,001	0,001	0,001	0,2	
	7.403/9-6	Запеканка творожная 80 гр	80,00	5,26	8,87	7,47	145,30	0,04	0,02	2,59	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,001	0,001	0,001	0,001	0,40	
	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,18	10,02	27,30	0,06	0,09	2,59	67,00	2,40	105,70	142,00	18,70	1,22	81,50	0,03	0,001	0,001	0,001	0,001	0,40	
Итого за день		Итого	235,00	10,38	13,52	29,27	210,60	0,13	1,475	36,0259	331	6,259	550,73	464,1	75,6	5,943	355,1	0,054	0,0063	0,0063	0,0063	1,0228		

Проба пищи	N рецептура	Наименование блюда	Валовый эквивалент	Пищевые вещества(г)				Витамини (мг)											Минеральные вещества (мг)										
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	A	B1	B2	C	D	E	Ka	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F								
Завтрак	7.16/2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,00	2,56	3,58	11,18	119,30	0,1	0,107	2,125	71	0,375	48,82	12,5	4,2	1,25	37	0,001	0,0001	0,01									
	7.18/4	Батон	30,00	2,30	0,90	14,73	58,70	0,084	0,023	6,38	7,5	0,75	3,9	82,5	9	0,4	16,5	0,014	0,0001	0,15									
	7.43/5	Сыр	9,00	2,15	2,22	0,00	24,50	0	0,023	0,4	3,4	0,4	25,4	10,5	1,9	0,35	5,6	0,0005	0,00025	0,08									
	7.01/1	Кефирный напиток с медом	150,00	2,40	2,41	14,17	81,30	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1									
	Итого	Итого	339,00	9,41	9,11	40,08	233,80	0,154	0,203	9,405	91,9	2,025	151,42	145,5	20,9	2,1	73,1	0,0155	0,0006	0,34									
10 часов	7.13/2	Яблоко	150,00	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19									
	Итого	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19									
	7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40,00	0,73	2,36	4,22	29,43	0	0	1,1	26	0,32	14	10	1,5	0,58	11	0	0,0006	0,0012	0,009								
	7.13/7/2	Щи с мясом со сметаной	150,00	3,36	5,77	5,41	59,80	0	0	2,2	21	0,35	96	12	21	1,1	48	0,0006	0,0012	0,009									
	7.13/7/2	Щи с мясом со сметаной	150,00	3,36	5,77	5,41	59,80	0	0	2,2	21	0,35	96	12	21	1,1	48	0,0006	0,0012	0,009									
Обед	7.25/6	Гуаш из отварного мяса	60,00	4,32	5,06	3,54	89,38	0,009	0,12	3	29	0	10,8	11,2	0	0,21	9,1	0	0,0035	0,0018	0,009								
	7.15/1-2	Макаронные изделия отварные	120,00	4,71	6,12	20,97	187,70	0,048	0,018	0	3,6	0	10,8	14,1	13,5	0,18	17,7	0,0035	0,0018	0,009									
	7.15/10/2	Напиток из шиповника	150,00	0,36	0,00	12,40	67,50	0	0,018	7,2	14	0,45	3,2	86	20	0,22	22	0,01	0,0076	0,00745	0,008								
	7.00/2/1	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	43,33	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	171,8	71,9	2,88	147,8	0,0076	0,00745	0,008									
	Итого	Итого	550,00	15,46	19,67	59,08	477,4	0,077	0,166	13,5	105,6	1,92	282,22	171,8	71,9	2,88	147,8	0,0076	0,00745	0,008									
Полдник	7.35/4/1	Чай с сахаром	150,00	0,03	0,00	8,85	34,50	0,01	0,06	0,015	0	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,2									
	7.4/6	Омлет с картофелем запеченый	80,00	4,16	5,65	7,87	119,90	0,14	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,2									
	7.20/8/3	Печенье	12,00	0,95	0,60	11,22	34,96	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1									
	7.1/4/4	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,18	10,02	27,30	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	85	10	0,55	32	0,0001	0,0001	0,2									
	Итого	Итого	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,2	0,4	16,015	111,4	3,1	184,02	220,8	54,7	1,15	139,7	0,029	0,0041	0,5									
Итого за день			1 299,00	38,55	42,77	155,41	1 110,85	0,46	0,77	39,72	321,90	8,05	633,66	538,10	155,90	7,13	365,60	0,07	0,02	1,70									

Имя	№ рецептуры	Наименование блока	Вход блока	Наличие веществ (г)			Витаминизация (мг)										Минерализация веществ (мг)									
				белки	жиры	углеводы	A	B1	B2	C	E	Ka	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F							
Имя 8	7.44	Каши кукурузная молочная со сливочным маслом	150,00	4,58	6,32	16,32	155,64	0,09	0,06	0,75	72	0,09	81	32,3	5,8	0,6	44	0,009	0,006	0,12						
	7.189-4	Батон	30,00	2,30	0,90	14,73	58,70	0,054	0,023	6,38	7,5	0,75	3,9	82,5	9	0,4	16,5	0,014	0,001	0,15						
	7.1.6/1	ябло отварное	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40	0	0,04	0,06	6	0	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1						
	7.354/1	Чай с сахаром	150,00	0,03	0,00	8,85	34,50	0,01	0,06	0,015	0	0	177,42	132,2	18,8	1,16	70,5	0,0139	0,0057	0,57						
10 чарок	7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,08	0,09	4,50	45	0,00	80,00	0,00	1,60	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого		200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,08	0,09	4,50	45	0,00	80,00	0,00	1,60	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого		40,00	0,69	0,22	4,89	42,76	0,045	0,08	3,9	31,2	0,18	9	6	1,8	0,045	4,9	0	0	0						
	Итого		40,00	0,69	0,22	4,89	42,76	0,045	0,08	3,9	31,2	0,18	9	6	1,8	0,045	4,9	0	0	0						
обед	7.5.1/2	Салат из капусты с кореньями и растительным маслом	150,00	1,42	3,10	8,62	60,78	0	0	4,1	49,8	0,4	85	37	20	0,5	28,3	0,003	0,0009	0,09						
	7.1/36	Борщ вегетарианский со сметаной	60,00	7,10	13,60	12,11	149,56	0,009	0,12	0	31	0	52	36	5,2	0,28	4,2	0,0035	0,003	0,09						
	7.1/52/6	Котлета мясная	120,00	3,49	3,67	11,23	138,53	0,18	0,09	0,72	44	0,58	64	0,45	3,98	0,6	48,2	0,0028	0,0009	0,18						
	7.368-1	Рис с овощами	150,00	0,19	0,00	13,27	57,81	0	0	1,5	14	0	30,8	13	0	0,5	8	0	0	0,2						
	7.1.1/1	Компот из сухофруктов	30,00	1,98	0,36	12,34	43,33	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	2,2	0,01	0,002	0,2						
	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	550,00	14,87	20,95	62,66	492,77	0,254	0,3	10,22	182	1,96	217,02	178,45	50,98	21,55	153,4	0,0193	0,0068	0,56						
	Итого		550,00	14,87	20,95	62,66	492,77	0,254	0,3	10,22	182	1,96	217,02	178,45	50,98	21,55	153,4	0,0193	0,0068	0,56						
	7.015/1	Багет 25гр	25,00	0,80	0,70	2,23	87,50	0	0,07	0,8	13	0,05	9,2	14	2,8	0,4	3,4	0,008	0,0002	0,028						
	7.381	Молоко	100,00	2,57	1,52	6,41	68,70	0,09	0,05	0,01	52,1	0,01	29,64	21,8	4,6	0,31	23,3	0,001	0,0005	0,003						
	7.365/3	Творог ошпаренный	15,00	1,14	0,18	10,02	122,80	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	3,2	0,015	0,0001	0,2						
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	290,00	7,14	5,01	50,04	306,30	0,15	0,23	15,21	105,9	2,66	147,44	151,8	47,2	1,46	102,5	0,032	0,0048	0,431							
Итого за обед		1115,00	26,32	30,58	132,92	890,11	0,64	0,80	37,14	418,40	5,52	631,58	462,45	118,58	5,78	366,40	0,07	0,02	1,36							

Продукт питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (блюда)	Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Se	F									
Десерт	7.4091	Каша из пшена и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом	150,00	4,11	5,42	11,63	115,90	0,08	0,08	0,47	71	0,8	98,2	48	8,6	0,45	41	0,00045	0,0041	0,08									
			30,00	2,30	0,90	14,73	58,70	0,054	0,023	6,38	7,5	0,75	3,9	82,5	9	0,4	16,5	0,014	0,0001	0,15									
			9,00	2,15	2,22	0,90	24,50	0	0,022	0,4	3,4	0,4	25,4	10,5	1,9	0,35	5,6	0	0,0005	0,00025	0,1								
			150,00	2,40	2,41	14,17	81,30	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1									
			339,00	10,96	10,95	40,53	280,40	0,134	0,176	7,75	91,9	2,45	200,8	181	25,3	1,3	82,1	0,0195	0,0045	0,41									
			200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,08	0,09	4,5	45	0	80	0,00	0,00	1,6	1	40	0	0	0,00								
			200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,08	0,09	4,50	45,00	0,00	80,00	0,00	0,00	1,60	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00								
			40,00	0,63	3,59	3,75	48,73	0,05	0,09	4	32	0,18	11	6,2	2,2	2,2	0,045	5,1	0	0	0								
			150,00	3,58	4,41	7,65	107,74	0,03	0,024	3	28	0,03	72,2	29	18,1	0,27	0,4	29	0,0027	0,00009	0,0018								
			7.0376/3	"Ленинградский" мясной соевый	60,00	7,83	4,59	5,39	105,96	0,009	0	8	0,98	103	12,8	3,1	0,027	39,9	0,0048	0,0017	0,281								
7.35/5/4	Биточки рыбные	120,00	2,52	4,12	13,45	119,38	0,09	0,07	2,8	44,2	0,04	57,14	13	5,2	0,09	31	0,0025	0,0009	0,09										
7.153	Картофельное пюре	130,00	0,19	0,00	9,43	67,09	0	0,08	5,2	8	0	16	6,9	0	0	9	0	0	0										
7.072	Конфити черешки и яблоки	130,00	0,19	0,00	9,43	67,09	0	0,08	5,2	8	0	16	6,9	0	0	9	0	0	0										
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	43,33	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,002										
7.015/1	Варен 25 гр	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50	0	0,07	23	125,18	10,405	175,36	144,2	45,527	40,665	96,1048	0,0169	0,28399	98,5918										
7.12/10/2	Чай с молоком	150,00	0,99	1,06	6,94	8,41	0,04	0,1	14,4	28,8	1	7,4	30	3,6	0,4	35,4	0,008	0,004	0,2										
7.41/3/1	Свежая тушеная	100,00	1,39	4,90	6,94	51,20	0,02	0,05	0,45	13,5	0,55	40,1	84,3	15,9	1,3	63,5	0,011	0,001	0,2										
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,18	10,02	27,30	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,689										
Итого за день		1 349,00	41,84	41,68	153,61	1 133,88	0,52	0,78	51,30	383,38	41,5	110,65	608,86	552,30	131,73	451,12	360,90	0,07	0,29	99,69									

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968053

Владелец Полушина Ксения Раисовна

Действителен с 03.10.2025 по 03.10.2026