

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № _____"

подпись _____
расшифровка _____

" _____ " _____ 2025 год


" _____ " _____ 2025 год
Кузнецов О.В.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на
продукцию для питания детей в дошкольных
образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)	
---	--

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№229	Омлет натуральный	150	10,60	17,50	9,80	208,00
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	345	14,85	26,51	36,19	412,45
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	Итого:	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,52
№ 90	Суп картофельный с рыбой	15/150	6,24	6,77	13,00	125,00
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	11,45	9,60	13,90	178,10
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
ТТК	Напиток из свежих груш	150	0,17	0,09	23,40	96,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	595	27,48	24,15	97,07	693,62
Полдник						
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90	103,20
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	370	9,97	14,77	76,78	485,6
	ВСЕГО	1435	52,40	65,43	224,54	1647,92

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша кукурузная молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,00
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	360	12,51	14,64	47,64	374,00
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	10,30	47,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37
№309	Макаронник с мясом, с маслом сливочным	140/5	16,80	10,99	33,61	295,50
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	522	21,02	17,55	70,58	519,67
Полдник						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	325	24,40	15,15	50,10	446,90
	ВСЕГО	1307	58,33	47,74	276,84	1387,57

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)									
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	360	12,19	17,63	48,96	402,87
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	125	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55,00
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	150	16,50	8,01	13,50	218,59
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	520	21,72	13,18	53,89	449,19
Полдник						
№ 227	Яйцо вареное	30	3,18	2,88	0,18	39,38
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	380	17,79	10,42	65,94	428,43
	ВСЕГО	1385	51,70	42,40	191,19	1370,09
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	350	9,43	14,57	46,51	354,06
Второй завтрак						
ТТК	Творог детский фасованный	50	3,90	2,10	1,70	44,00
№411	Чай с сахаром	100	0,04	0,01	7,50	30,00
	Итого:	150	3,94	2,11	9,20	74,00
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	40	0,66	2,98	4,10	45,51
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40
№ 327	Суфле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140,00
ТТК	Пюре гороховое	120	10,35	5,35	27,35	199,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	557	25,35	22,12	69,60	579,51
Полдник						
№441	Ватрушка с творогом	70	9,60	4,30	36,80	211,90
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	370	16,40	12,93	86,50	509,90
	ВСЕГО	1427	55,12	51,73	211,81	1517,47

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
	Итого:	360	10,34	15,64	46,44	366,06
Второй завтрак						
ТТК	Молоко фасованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00
№292	Жаркое по-домашнему	150	18,30	4,71	16,30	181,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	520	25,18	7,87	67,30	442,80
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	355	17,24	11,56	76,24	477,90
	ВСЕГО	1435	58,56	45,09	199,58	1393,76
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	350	10,12	18,52	46,55	393,21
Второй завтрак						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
	Итого:	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Обед						
№ 57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,52
№99	Суп из овощей на мясо-костном бульоне со сметаной	150/7	2,95	2,99	5,49	57,00
ТТК	Плов из говядины	150	14,34	14,25	21,00	270,00
ТТК	Напиток из свежих груш	150	0,17	0,09	23,40	96,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	20,20	20,15	65,75	522,52
Полдник						
№ 441	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,30	39,72	196,32
ТТК	Овощи тушеные	120	3,00	4,11	11,70	100,80
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	360	9,28	7,02	79,52	426,12
	ВСЕГО	1362	39,70	45,69	206,32	1398,10

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	360	13,06	18,24	47,05	404,96
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,30	47,00
	Итого:	100	0,40	0,40	10,30	47,00
Обед						
ТТК	Закуска овощная с соленым огурцом	40	0,66	2,98	4,10	45,51
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	15/150	3,18	3,20	8,70	76,37
№322	Котлета рубленая из птицы, с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	570	19,56	19,56	74,70	555,48
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	325	22,52	13,85	48,80	433,20
	ВСЕГО	1355	55,54	52,05	184,58	1440,64
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
	Итого:	360	9,68	15,30	45,46	356,01
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	125	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00
№63	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с мясом	150	11,10	8,24	26,00	221,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	15,39	12,54	68,46	448,60
Полдник						
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	355	16,20	12,21	58,07	405,90
	ВСЕГО	1367	41,27	42,45	194,39	1300,11
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по			Пищевые вещества			

сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	360	13,00	17,97	49,16	410,15
Второй завтрак						
ТТК	Молочный коктейль фасованный	200	5,80	4,00	18,80	134,00
	Итого:	200	5,80	4,00	18,80	134,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
ТТК	Суп картофельный с курицей	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	17,80	182,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	535	17,53	12,81	58,47	426,80
Полдник						
№226	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	150\15	14,30	12,90	32,70	304,60
№419	Молоко кипяченое	150	5,00	5,80	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	345	21,70	19,30	59,40	495,60
	ВСЕГО	1440	58,03	54,08	185,83	1466,55
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	350	9,41	14,52	47,85	359,01
Второй завтрак						
ТТК	Творог детский фасованный	50	3,90	2,10	1,70	44,00
№411	Чай с сахаром	100	0,04	0,01	7,50	30,00
	Итого:	150	3,94	2,11	9,20	74,00
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№87	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00
ТТК	Гуляш из отварного мяса	30/30	15,40	12,40	3,96	189,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	550	28,55	20,79	75,66	605,80
Полдник						
№ 227	Яйцо вареное	30	3,18	2,88	0,18	39,38
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	30	2,40	0,60	17,10	84,00
	Итого:	335	16,38	10,01	51,81	373,63
	ВСЕГО	1385,00	58,28	47,43	184,52	1412,44
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	13898,00	528,95	494,10	1897,60	14334,65
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1389,8	52,90	49,41	189,76	1433,47