



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 31"

Т. Ю. Антонова

"01" июня 2026г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
посещающих дошкольное образовательное учреждение**

Номер рецептуры	Наименование блюда, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	3,9	25,3	146,0	0,3
12\10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0	0,2
3\13	Батон нарезной с сыром	20\5	3,02	1,63	10,40	69,55	0,00
	Итого		6,9	9,1	19,6	261,6	0,7
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
Обед							
14\1	Салат из свежих огурцов	30	0,2	3,0	1,0	30,0	2,7
16\2	Суп картофельный с крупой	150	2,0	3,3	13,3	88,0	3,9
20\8	Тефтели из мяса говядины	60	8,5	7,3	6,3	122,0	0,8
8\3,3\3	Капуста тушеная+ пюре картофельное	50\50	2,9	2,9	16,5	111,3	19,3
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,6	0,2	9,4	46,0	0,0
	Итого		21,2	19,4	61,0	494,0	69,6
Полдник							
6\12	Ватрушка со сметаной	50	4,4	6,5	24,6	171,5	0,1
	Кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	7,1	88,0	2,0
	Итого		8,8	11,3	31,7	259,5	2,1
	Итого за день		30,5	30,0	107,1	1058,2	69,6
% ккал.						75,6	
2 день							
Завтрак							
14\4	Каша (рис, пшено) с маслом	150	3,7	4,4	19,8	132,0	0,4
13\10	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
3\13	Батон нарезной с сыром	20\5	3,02	1,63	10,40	69,55	0,00
	Итого		9,0	8,2	40,2	268,6	0,8
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
Обед							
13\1	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	0,3	2,0	3,7	31,0	0,9
14\2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65,0	5,1
9\8	Печень по строгоновски	70	8,8	9,3	1,7	126,0	0,0
43\3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	25,0	137,5	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,6	0,2	9,4	46,0	0,0
	Итого		20,5	18,1	68,7	506,7	51,9
Полдник							
17-2\12	Пирожок с повидлом	50	3,0	2,5	31,2	153,5	0,1
	Молоко	150,0	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
	Итого		7,3	7,0	38,0	237,5	0,9
	Итого за день		39,5	41,1	161,4	1055,9	63,5
% ккал.						75,4	
3 день							
Завтрак							

8\4	Каша геркулесовая с маслом	150,0	4,8	5,6	21,9	151,0	0,3
13\10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	Батон (нарезной) с сыром	150,0	0,0	0,0	6,8	26,3	0,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	Итого		8,7	10,1	50,4	335,8	0,7
10-00 час	Напиток яблочный	100	0,03	0,03	10,7	43,2	0,7
	Обед						
5\1	Салат из свежей капусты, моркови с растительным маслом	30,0	0,5	2,0	3,0	31,5	11,3
17\2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	11,9	88,5	3,4
10\7	Тефтели из мяса	60	8,5	7,3	5,6	122,0	0,5
18\3	Рагу из овощей	120	1,8	3,0	12,8	77,5	9,2
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	13,7	54,0	37,5
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		17,6	12,9	62,7	464,0	63,5
	Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
43-2/3	Макароны с сыром	100	4,8	3,8	20,2	136,8	0,03
	Итого		8,6	12,1	27,8	220,8	1,2
	Итого за день		39,9	39,0	141,8	1063,8	75,1
% ккал						75,98	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный	80,0	7,8	10,5	1,4	131,0	0,3
12\10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0	0,2
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25\5\7	3,9	5,7	12,3	97,1	0,1
	Итого		12,8	17,3	22,1	274,1	0,6
10-00 час	Напиток из яблок и апельсин	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
32\1	Салат из отварного свеклы, соленых огурцов и раст.масла	30	0,3	2,4	1,8	30,0	0,7
2\2	Борщ со сметаной с мясом	150	1,3	3,2	7,6	60,0	6,5
5\8	Плов из отварного мяса говядины	150	11,1	10,9	27,6	249,0	0,7
	Кисель фруктовый	150	0,1	0,0	18,5	72,0	37,7
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	41,4	0,0
	итого		16,0	17,0	73,9	495,1	45,6
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	2,40	5,10	20,40	127,10	0,00

	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		6,7	9,9	26,4	214,6	0,0
	Итого за день		35,6	44,3	133,1	1026,9	46,8
% ккал.						73,4	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая с маслом	130	4,2	4,8	19,0	130,8	0,3
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	66,7	0,5
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	итого		8,1	9,3	40,7	289,0	0,8
10-00 час	Напиток из апельсин	100	0,1	0,0	12,2	50,3	9,0
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	7,5
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	8,3	58,5	0,3
2\9	Кура отварная в соусе	60	7,3	7,8	1,2	105,0	0,3
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	5,7	4,6	30,4	167,0	0,6
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		18,6	18,9	76,2	475,0	41,8
	Полдник						
11\12	Пирожок с изюмом	60	3,1	1,9	25,7	126,5	0,1
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
	Итого		7,4	6,4	32,5	210,5	0,9
	Итого за день		37,8	37,8	166,3	1024,8	53,4
% ккал.						73,2	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	130,0	4,7	4,3	21,8	134,3	0,2
12\10	Чай с молоком	150	2,3	2,2	8,4	63,9	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	Итого		8,6	8,8	41,9	289,7	0,4
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0
25\2	Суп пюре из картофеля	150	1,80	2,00	9,60	61,00	3,60
34\2	Гренки(сухарики)	15	1,29	0,12	8,06	39,45	0,00
14\8	Биточек из мяса говядины	60	9,5	8,3	9,7	140,8	0,1
15\3	Каша перловая рассыпчатая	110	4,6	3,5	19,8	127,6	3,9

6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,5	43,4	0,0
	Итого		19,5	14,2	71,3	470,4	45,2
	Полдник						
2\6	Сдоба обыкновенная	30	2,7	2,0	16,2	94,0	0,1
	Молоко кипяченое	150	4,30	4,4	6,8	83,3	0,0
	Итого		7,0	6,4	23,0	177,3	0,1
	Итого за день		35,1	29,5	146,9	980,6	46,4
% ккал.						70,0	
7 ДЕНЬ							
22\2	Суп молочный с крупой	150,0	2,6	3,1	10,9	81,0	0,4
14\10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	100,8	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1,94	3,85	11,74	90,50	0,00
	Итого		7,4	9,6	41,0	272,3	0,8
10-00 час	Напиток из апельсин и яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с сол. огурцом	40,0	0,5	3,3	3,0	40,6	0,9
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,80	9,20	11,50	141,00	5,33
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,9	87,0	0,4
4\3	Картофельное пюре с морковью	110	2,1	2,9	14,1	85,8	6,1
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20,0	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		16,3	16,3	65,9	498,9	49,4
	Полдник						
43-2\3	Макаронны отварные с сыром	100	4,8	3,8	20,2	136,8	0,03
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150,0	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		9,1	8,6	26,2	224,5	0,0
	Итого за день		32,9	24,9	143,8	1038,9	51,0
% ккал						74,2	
8 день							
	Завтрак						
18\4	Каша ассорти (рис, греча)	130	3,30	3,80	16,04	111,80	0,34
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	66,70	0,40
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25\5\5	3,90	5,74	12,27	97,09	0,05
	Итого		9,50	11,74	38,31	275,59	0,79
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	10,68	43,19	0,70
	Обед						
1\1	Зелёный горошек	30	1,10	1,10	1,90	21,60	2,90

5\2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,1	
3\3	Пюре картофельное	130	2,70	3,70	19,40	117,00	9,30	
№64	Колбаски витаминные	60	9,40	11,70	1,90	150,60	0,00	
Пром.	Кисель фруктовый	150	0,07	0,00	18,40	72,00	38,40	
	Хлеб пшеничный витамин	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0	
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00	
	Итого		17,83	20,31	70,36	521,66	54,70	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0	
№550	Манник	70	3,90	3,60	21,80	135,20	0,30	
	Итого		8,23	8,00	28,60	218,50	0,14	
	Итого за день		35,59	40,08	147,95	1058,94	56,33	
% ккал						75,6		
9 ДЕНЬ								
	Завтрак							
11\4	Каша пшеничная молочная и маслом сливочным	130	4,20	3,90	20,30	133,50	1,50	
12\10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	39,7	0,2	
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1,95	3,85	11,75	90,50	0,00	
	Итого		7,25	8,85	40,45	263,70	1,70	
10-00 час	Напиток из апельсин	100	0,14	0,03	12,20	50,34	9,00	
	Обед							
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74,0	4,0	
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	11,80	12,00	16,40	214,00	7,90	
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6	
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0	
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00	
55\2013	Салат винегрет	50	0,80	5,00	4,30	65,00	2,20	
	Итого		17,64	20,81	64,46	497,46	51,70	
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0	
2\6	Омлет запеченный		8 0	7,8	10,5	1,4	131,0	0,3
	Итого			12,13	15,33	7,40	218,50	0,30
	Итого за день			37,16	45,02	124,51	1030,00	62,70
% ккал						73,6		
10 ДЕНЬ								
	Завтрак							
19\5	Суфле творожное	80	11,8	9,6	10,1	179,0	0,2	
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,8	5,5	32,8	0,2	
11\10	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,80	26,60	0,70	
1\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\5	1,94	3,85	11,74	59,00	0,00	
	итого		14,52	14,25	34,14	297,40	1,07	
10-00	Напиток из яблок		0,03	0,03	10,68	43,19	0,70	

час		100					
	Обед						
27\1	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,90	0,70	30,00	2,70
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40,0	8,1
43\3	Макаронны отварные	100	3,50	2,50	22,70	125,00	0,00
12\8	Гуляш из отварного мяса	40	11,75	12,50	2,90	171,00	0,00
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00
	Итого		20,19	20,31	64,12	510,60	48,47
	Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
15\12	Кондитерские изделия	30	2,4	5,1	20,4	127,0	0,0
	Итого		6,70	9,50	27,20	210,30	0,00
	Итого за день		41,44	44,09	136,14	1061,49	50,24
% ккал						75,8	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 380634674719312877369127314258826219335922073393

Владелец Антонова Лариса Юрьевна

Действителен с 05.03.2026 по 05.03.2027