

Согласовано:

Директор МАДОУ «Солнечный круг»
« *10* *сентября* 2025 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

« *10* *сентября* 2025 года



Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 1-3 года, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов (всесезонное, 4-х разовое питание)

(завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша пшенинная жидкая с маслом	130	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Чай без сахара	150					10,18
Итого за Завтрак		315	5,05	10	32,61	237,6	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4	6	79,5	
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,57	2	3,34	37,5	1 520
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	7,68	66,6	1 524
	Суфле из рыбы	70	11,21	6	2,88	106,8	1 541
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Кисель из кураги	150	0,67		21,44	88,8	1 558
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		580	19,65	15	72,34	511,8	
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Рагу из овощей	120	1,93	9	10,87	132,8	959,03
	Чай без сахара	150					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		635	23,71	28	74,71	640,2	
Итого за день		1680	52,76	57	185,66	1469,1	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр проционный	10	2,69	2,8	0	36,3	97
	Каша рисовая жидкая с маслом	130	1,38	2	14,27	85	1 510
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		310	7,94	5,8	36,52	249,5	
Завтрак 2							
	Напиток из сока	180	0	0	19,06	76,41	699,01
Итого за Завтрак 2		180	0	0	19,06	76,41	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	2,52	3,1	34,77	20
	Суп-пюре из птицы	180	6,93	9	9	143,1	1 525
	Печень тушеная в сметанном соусе	50	6,36	5	1,82	74,5	1 545
	Макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови (1-й вариант)	80/30	3,32	3	16,31	107,4	1 546,02/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 581
Итого за Обед		470	19,64	19,52	58,92	496,57	
Полдник							
	Котлета рыбная любительская	70	9,18	3	7,6	98	1 548
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	4	6	79,5	1 577
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		360	17,5	11	39,79	334,3	
Итого за день		1 320	45,08	36,32	154,29	1 156,78	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,03	4	13,19	101,6	1 573
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
	Печенье сахарное	30	2,25	3	22,32	122,1	1 579
Итого за Завтрак		340	10,85	11	58,58	364,3	
Завтрак 2							
	Кисель из вишни	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1557
Итого за Завтрак 2		180	21,83	22,04	141,89	828,32	
Обед							
	Винегрет овощной	40	0,55	2	3,38	37,9	1 522
	Рассольник домашний	150	1,5	4	8,76	78	1 528
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Капуста тушеная	110	2,03	4	7,91	71,7	1 562
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 581
Итого за Обед		540	14,4	24	48,49	474,2	
Полдник							
	Голубцы ленивые	150	11,15	7	15,99	172,9	1 572
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,9	3,69	31,08	187,48	1 556
	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	8,19	32,4	1518
	Булочка Российская	60	4,22	4,18	33,31	193	1554
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		535	24,35	14,89	100,87	644,58	
Итого за день		1 595	71,43	71,93	349,83	2 311,40	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша манная жидкая с маслом	130	2,02	2	13,6	85	1 517
	Чай без сахара	150					10,18
Итого за Завтрак		315	4,16	9	26,39	204	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,48	5	9,07	102	1 576
Итого за Завтрак 2		180	5,48	5	9,07	102	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	30	0,51	4,86	3,02	49,1	1003
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3	9,79	80,9	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Тефтели рыбные тушеные	55/25	6,75	2	7,04	74,9	1 555
	Рагу из овощей	120	1,93	9	10,87	132,8	959,03
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	1575
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		505	17,22	18,88	77,35	549,75	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом	170	3,19	0,1	21,6	182,85	1012
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 586
	Чай без сахара	150					10,18
	Яблоко свежее (I вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,16	4	23,4	148	1 595
Итого за Полдник		525	7,88	5,1	60,2	402,05	
Итого за день		1 525	34,74	37,98	173,01	1 257,80	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	130	2,4	3	12,07	89,4	1 519
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1	15,5	84	1 594
Итого за Завтрак		315	10,38	8	46,72	310,8	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	130	0,78		7,02	37,3	1 584
Итого за Завтрак 2		130	0,78	0	7,02	37,3	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1	2,31	23,5	1 523
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	3	5,09	50,9	1 527
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	7	19,95	240,9	1 560
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 581
Итого за Обед		610	30,33	11	72,2	516,2	
Полдник							
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Макаронные изделия отварные	120	4,61	0,66	24,91	151,13	1546
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Печенье детское	30	2,25	2,94	22,32	122,1	1579
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		420	27,69	13,6	66,2	523,23	
Итого за день		1 475	69,18	32,60	192,14	1 387,53	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Если 1-3 года 2025 год

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный	10	2,69	2,8	0	36,3	97
	Каша рисовая жидкая с маслом	130	1,38	2	14,27	85	1 510
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1	15,5	84	1 594
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		310	7,72	6,8	40,05	257,7	
Завтрак 2							
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	932,06
Итого за Завтрак 2		180	0,4	0,02	24,99	101,7	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,43	2	2,51	28,2	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,15	3	9,96	77,9	1 532
	Котлета рыбная любительская	70	9,18	3	7,6	98	1 548
	Соус сметанный	15	0,21	1	0,88	11,1	1 538,01
	Макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови (1-й вариант)	70/40	3,09	3	15,24	102,7	1 546,02/1 596
	Кисель из вишни	150	0,11		20,61	83,1	1 557
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		550	17,82	12	65,15	444,5	
Полдник							
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Яблоко свежее (I вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		515	13,35	19	72,3	522,3	
Итого за день		1 555	39,29	37,82	202,49	1 326,20	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша манная жидкая с маслом	130	2,02	2	13,6	85	1 517
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
Итого за Завтрак		320	11,76	10	48,27	330,3	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	84,6	1547
Итого за Завтрак 2		180	0,61	0,25	18,67	84,6	
Обед							
	Винегрет овощной	40	0,55	2	3,38	37,9	1 522
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	3	5,09	50,9	1 527
	Котлеты рубленные	60	5,88	18	8,22	219,5	1 566
	Рагу из овощей	120	1,93	9	10,87	132,8	959,03
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		545	11,2	32	48,81	537,1	
Полдник							
	Котлеты капустные	100	4,34	6	16,41	136,8	1 550
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		505	14,35	12	64,48	426,4	
Итого за день		1 550	37,92	54,25	180,23	1 378,40	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом	200	17,69	32	3,55	369,4	1 514
	Чай без сахара	150					10,18
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		370	19,19	33	13,83	421,8	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	4,57	4	7,56	85	1 576
Итого за Завтрак 2		150	4,57	4	7,56	85	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	2,52	3,1	34,77	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,36	3	11,28	85,7	1 529
	Плов из птицы	170	18,02	6	28,89	243,7	1 571
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		585	24,87	11,52	76,61	509,37	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему	120	15,02	4	11,97	144,5	1 560
	Чай с молоком с сахаром	180	1,44	1,35	10,17	55,8	1512
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Полдник		395	22,96	11,35	55,69	420,2	
Итого за день		1 500	71,59	59,87	153,69	1 436,37	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Ясли 1-3 года 2025 год

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша пшенная жидкая с маслом	130	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516
Итого за Завтрак		315	7,42	10	44,58	313,4	
Завтрак 2							
	Кисель из вишни	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1557
Итого за Завтрак 2		180	0,13	0,04	24,73	99,72	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	2	3,08	31,3	1 523
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	4	9,22	79,9	1 524
	Суфле из рыбы	70	11,21	6	2,88	106,8	1 541
	Пюре картофельное	110	2,25	4	14,99	100,7	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Обед		630	19,47	16	80,16	547	
Полдник							
	Голубцы ленивые	100	7,43	4,76	10,66	115,26	1572
	Рис припущенный	120	2,69	3,6	28,15	177,27	512
	Чай без сахара	150					10,18
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Булочка Домашняя	60	4,53	7,09	37	236,4	769
Итого за Полдник		455	16,55	15,45	88,11	587,73	
Итого за день		1 580	43,57	41,49	237,58	1 547,85	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил Если 1-3 года 2025 год

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,74	3	12,24	94,4	1 573
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
Итого за Завтрак		315	12,64	10	44,18	320	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	30	0,51	4,86	3,02	49,1	1003
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3	9,79	80,9	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом/Пюре из моркови (1-й вариант)	80/30	4,99	4	22,83	144	1 556/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		575	26,38	16,86	72,2	546,5	
Полдник							
	Запеканка из творога	130	22,8	16	22,3	321,1	1 559
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 586
	Молоко кипяченое	150	4,57	4	7,56	85	1 576
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Полдник		325	29,04	20	41,49	463,1	
Итого за день		1 395	73,28	51,86	165,07	1 425,00	
Итого за период		15 175	538,84	481,12	1 993,99	14 696,43	
Среднее значение за период		1 517,50	53,88	48,11	199,40	1 469,64	