



Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 4

М.В. Повечерова
13.01.2026

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений
возрастной группы 1-3 года (10 часов)



Утверждаю:
ИП Чернов К.А.
Чернов К.А.
13.01.2026

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

210	омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168	0,1
50	икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4	49,33	0,04
12	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3
	Итого	350	13,24	20,34	25,83	353,74	0,48

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
297	гуляш	50	7,45	5,7	6,45	107,5	3,37
171	каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	6,95	35,7	252,5	
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	530	19,87	16,49	86,59	608,04	9,365

Полдник

421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	220	8,04	5,03	49,48	277,89	0,87
	Всего на День	1200	41,65	41,86	172	1285,67	50,715

13.01.2026 от 02.02.2026

День 2

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0
1	бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	0
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	365	6,39	11,32	38,05	244,6	2,83
2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5
305	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	555	17,91	26,837	79,43	612,59	7,63

Полдник

327	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	270	15,66	25,99	42,72	404,43	0,37
	Всего на День	1290	40,36	64,547	170	1305,62	20,83

День 3

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,96	75,45	
	Итого	345	11,46	12,78	67,35	398,65	0,9

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52	салат карт.с луком	30	0,9	4,3	8,5	75	3,75
103	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	голубцы с мясом (ленивые)	180	23,68	33,78	78,42	107,28	1,62
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	550	29,13	40,59	131,48	419,37	11,67

Полдник

386	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
	булочка "Российская"	50	1,95	2	1,5	18,2	0,03
	Итого	200	6,15		7,65	105,95	0,03
	Всего на день	1195	47,24	53,37	216,58	969,97	52,6

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	350	10,02	12,65	35,89	331,01	0,76

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

75	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
310	Картофель отварной	110	2,31	4,95	16,06	119,9	10,4
234	Котлета рыбная	50	7,31	3,43	5,65	80,53	0,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	565	15,01	14,97	68,92	564,58	18,865

Полдник

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,2	263,63	0
385	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85	2,47
	Итого	250	11,6	11,02	50,75	348,63	2,47
	Всего на День	1265	37,03	39,04	165,36	1291,22	32,095

День 5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	8
1	2	3					

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Итого		365	10,31	11,31	38,522	429,6	1,572

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
Итого		100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	Салат из квашеной капусты	30	0,5	1,99	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	3	67,8	5,88
203	макаронны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	
278	Тефтели	50	8,69	5,7	6,45	107,3	3,36
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Итого		560	18,51	15,32	74,66	534,93	11,54

Полдник

218	вареники ленивые сметанным соусом 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
Итого		275	15,33	11,06	36,14	303,05	0,49
Всего на День		1300	44,65	37,69	159,422	1313,58	53,602

День 6

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

203/2017г	макаронны отварные с маслом,сахаром	130	6,97	7,66	18,63	182	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,3
	Итого	355	9,59	11,62	57,73	350,6	0,78

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,5	28,17	2,85
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,1	10,8	69,75	2,33
291	плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5	0,45
360	кисель из яблоч с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	530	17,75	27,11	62,4	582,79	6,98

Полдник

430	булочка Домашняя	60	1,95	4,81	29,22	177	0
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	4,17	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на день	1195	32,01	45,71	171,38	1217,14	47,76

День 7

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	355	8,26	11	42,455	306,71	0,76

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

136	салат из моркови	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,2	8	130,5	0,05
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	540	15,84	22,307	69,93	562,09	7,995

Полдник

327	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
386	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
	Итого	270	17,2	28,19	34,56	431,43	0,37
	Всего на День	1265	41,7	61,897	156,745	1347,23	19,125

День 8

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365	9,66	12,405	51,155	373,39	0,59

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

75	салат карт.с луком	30	0,9	0,85	1,95	17,5	
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 15	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
262К	Запеканка из печени с рисом	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48
332	Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	455	12,65	10,73	52,11	367,33	14,44

Полдник

406	Ватрушка с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	235	4,82	1,77	52,91	246	0,33
	Всего на день	1155	27,63	24,905	166,275	1032,72	55,36

День 9

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бutterброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	375	8,56	14,54	58,12	403,72	3,73

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

75	овощи по сезону	30	0,5	0,012	4,05	2,4	50
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
274	Зразы рубленые	50	9,2	11,9	12,4	190,12	8,74
305	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	540	16,69	22,252	83,46	574,87	65,04

Полдник

406	Липшеvник со сметаной 100/15	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	265	13,63	9,21	45,39	290,9	0,03
	Всего на день	1 280	39,28	46,40	196,77	1 316,49	78,80

День 10

№ рещ. по сбор.		вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	8
1	2	3					
Завтрак							
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
1	бutterброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	365	8,98	10,715	54,815	353,15	0,72
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40
Обед							
139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
203	макаронь отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	0
239	тефтели рыбные	50	6,2	5,4	8,01	122	4,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	560	14,92	13,94	77,84	606,93	13,005
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	200	7,11	5,92	48,68	210,66	0,72
	Всего на День	1225	31,51	30,575	191,435	1216,74	54,445
	Всего за 10 дней	12 370	383	435	1 766	12 296	465
	Средний суточный рацион	1244	38,4	43,5	175,3	1291	43,4
Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	