

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 29.10.2025 №322

Директор МБОУ

«Новополковская школа»

А.В.Хоменко

**ОСНОВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА)
ЗИМА-ВЕСНА**

2025-2026

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Понедельник								
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,92	5,93	17,92	148.8	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70.5		-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
Итого завтрак			14,28	12,37	48,23	362,3	2,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	19,05	79	6,0	399
Итого 2 завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60.75	7,2	77
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 1.03)	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Винегрет овощной (до 1.03)	40	0,54	2.47	3,37	37,92	4,1	45
	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	-	314
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	15	1,45	2,41	8,77	62,58	-	116
Итого обед	До 1.03 С 1.03		15,11 15,09	14,03 14,47	68,23 68,0	461,09 464,05	22,6 13,72	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	120	14,87	6,09	16,49	181	6,97	311
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого полдник			14,91	6,1	23,48	209	6,99	
Итого за первый день	До 1.03 С 1.03		45,05 42,24	32,5 35,07	158,99 160,18	1111,39 1127,77	38 12,73	

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ "Новопокровская школа" Красногвардейского района Республики 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2 Вторник								
Завтрак	Каша из пшена с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	1,09	180
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	
Итого завтрак			11,6	9,54	60,3	374,25	2,29	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
Итого 2 завтрак			2,25	0,7	33,9	151	19,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	81
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,66	19
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Компот из суш. фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Итого обед		23,31	20,67	58,99	516,24	18,14	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454
	Кефир	100	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник			8,13	7,62	36,17	245,8	1,28	
Итого за второй день			45,29	38,53	189,36	1287,29	40,81	

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Новопокровская школа»
 А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ "Новопокровская школа" Красногвардейского района Республики 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	125	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
Итого завтрак			14,51	12,72	51,56	379,5	1,31	
2 завтрак	Яблоко свежее	70	0,62	0,15	17,58	74,34	29,73	371
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			1,67	0,45	34,68	149,34	40,89	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	57
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			20,21	19,72	61,41	516,92	87,36	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			11,89	15,32	18,34	259	2,15	
Итого за третий день			48,28	48,21	165,99	1304,76	131,71	

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Новопокровская школа»
 А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики 2025-2026 на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	
Итого завтрак			12,99	10,56	59,08	384,9	2,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			1,05	0,3	17,1	75	11,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121	5,53	137
	Тефтели рыбная, тушенная в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
		15	0,21	0,74	0,88	11,11	-	354
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого обед			15,38	15,91	67,93	477,8	16,36	
Полдник	Сырники из творога с маслом	80	14,88	10,12	8,6	185,6	0,2	231
		5	0,04	3,62	0,06	33	-	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого полдник			14,99	13,75	15,76	247,6	1,62	
Итого за четвертый день			44,41	40,52	159,87	1185,3	31,26	

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ "Новопокровская школа" Красногвардейского района Республики на 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Каша вязкая манная с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
Итого завтрак			10,75	8,6	67,9	392,5	1,82	
2 завтрак	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого II завтрак			2,25	0,7	33,9	151	19,1	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,29	3,89	5,39	61,8	10,63	71
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	14,0	318
	Котлета рубленая с маслом	60	8,93	6,74	8,97	132	-	282
		5	0,04	3,62	0,06	33	-	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			15,04	19,92	63,94	496,21	28,73	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого полдник			9,12	6,81	33,23	227	0,45	
Итого за пятый день			37,16	36,03	198,97	1266,71	50,1	

Утверждено:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики на 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6 Понедельник								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	155	4,59	5,89	40,07	232	0,65	176
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
Итого завтрак			9,71	8,86	65,1	379,75	1,85	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	19,05	79	6,0	399
Итого 2 завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1.03)	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Салат из картофеля с зеленым горошком(с 1.03)	40	0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	25
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3	-	317
	Фрикадельки рыбные отварные с маслом	60 5	7,99 0,04	2,1 3,62	4,38 0,06	68 33	0,14 -	263
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед	До 1.03 С 1.03		16,04 16,26	15,33 15,39	66,87 67,18	470,26 472,98	20,44 13,42	
Полдник	Сырники	80	10,09	7,56	12,88	160	3,48	232
	Соус молочный	15	0,3	0,78	1,06	12,57	0,04	350
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0.02	392
Итого полдник			10,43	8,35	20,93	200,57	3,54	
Итого за шестой день	До 1.03. С 1.03		36,93 37,15	32,54 32,6	171,95 172,26	1129,58 1132,3	31,53 24,51	

Утверждено:

Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики на 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого завтрак			12,92	11,8	53,47	369,66	1,95	
2 завтрак	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			2,25	0,7	33,9	151	19,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	2,95	67
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	45
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,33	13,68	97	-	314
	Тефтеля мясная 1 вариант в соусе сметанном	120	8,54	9,55	11,18	165	0,79	286
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
Итого обед			15,48	18,65	64,15	487,72	8,14	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	449
	Кефир	100	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
Итого полдник			8,91	7,81	33,75	241	1,29	
Итого за седьмой день			39,56	38,96	185,27	1249,38	30,48	

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики на 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша из пшена с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	1,09	180
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого завтрак			11,39	9,56	57,97	364,5	2,26	
2 завтрак	Яблоко свежее	70	0,62	0,15	17,58	74,34	29,73	371
Итого 2 завтрак			0,62	0,15	17,58	74,34	29,73	
Обед	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	86
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	398
Итого обед			13,26	12,21	51,31	369,92	84,96	
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	216
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			13,11	17,15	18,31	280	2,18	
Итого за восьмой день			38,38	39,07	145,17	1088,76	119,13	

Утверждено:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики на 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,23	145,2	0,91	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	
Итого завтрак			12,91	10,47	59,77	385,26	2,34	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			1,05	0,3	17,1	75	11,1	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Печень по-строгановски	65	9,54	9,83	7,35	165,17	-	255
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Итого обед			17,66	20,06	63,73	516,39	22,14	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	95	13,41	9,82	13,85	197,23	0,17	230
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого полдник			13,48	9,83	20,95	226,23	1,59	
Итого за девятый день			45,1	40,66	161,55	1202,88	37,17	


 Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Новопокровская школа»
 А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3 года на сезон зима-весна для детского сада МБОУ "Новопокровская школа" Красногвардейского района Республики на 2025-2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,1	4,45	21,93	144	1,52	179
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	
Итого завтрак			10,44	8,93	62,01	368,06	2,69	
2 завтрак	Яблоко свежее	70	0,65	0,15	17,58	74,34	29,73	371
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			2,25	0,7	33,9	149,34	40,89	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	72,2	6,6	80
	Салат из горшка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	355
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
	Гренки пшеничные 2-й вариант	15	1,45	2,41	8,77	62,58	-	116
Итого обед			17,56	14,67	69,63	481,18	26,53	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого полдник			8,76	11,07	35,43	277	0,54	
Итого за десятый день			39,01	35,37	200,97	1277,24	48,86	
Итого за период	До 1.03		419,17	382,39	1738,09	12103,29	559,05	
	С 1.03		408	380	1653	11696	471	
Среднее значение	До 1.03		42	38	174	1210	56	
	С 1.03		41	38	165	1169	47	

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»/Под ред.М.П.Могильного и В.А. Тутельяна,2012 год:№7,10,12,19,20,21,25,33,45,57,63,67,71,76,77,80,81,82,86,93,94,116,137,176,179,180,206,215,216,230,231,232,236,247,255,261,263,277,282,286,298,302,304,314,317,318,321,350,351,354,355,368,371,372,376,392,393,394,395,397,398,399,400,401,449,454,460,473

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник/И.М.Скурихина и В.А.Тутельян