

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Пушкинский детский
сад «Радуга»
_____ О.В . Алиева
«02» февраля 2026 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 1- 3 года (холодный период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4	4	13	107	1	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		9	8	44	286	11	
Обед: 11.45	Суп фасолевый	150	4.3	0.52	14.16	78.6	7.05	93
	Котлета рубленая из птицы с маслом	50/5	9,7	2.29	8,31	92,5	0.08	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,2	3,2	20,2	126,8	-	219
	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	2,8	34
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390

	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		550						
	Итого обед		23	9	86	518	11	
Полдник: 15.50	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	80	19.6	10.1	46.1	354	0,12	436 и 501
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10.36	70	0.98	414
Всего		230						
	Итого полдник		22	12	56	424	1	
	Всего за день	1220	54	29	186	1228	23	
День 2								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	150	4.44	4.44	13,44	111,6	0.6	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		8	5	50	277	3	
Обед: 11.45	Борщ с картофелем	150	1.22	3	8.46	65.8	5.27	64
	Шницель мясной со сливочным маслом	50/5	7,7	5,89	8,03	115	0.07	299
	Каша вязкая пшеничная	110/5	3,0	3,0	18,5	117	-	182
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394

	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		550						
	Итого обед		17	15	83	540	6	
Полдник: 15.50	Омлет натуральный	60	5,73	11.04	1.10	127	0.10	229
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
Всего		210						
	Итого полдник		8	13	11	197	1	
	Всего за день	1200	33	33	144	1014	10	
День 3								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0.68	100
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14.62	136	-	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		7	11	46	316	3	
Обед: 11.45	Суп картофельный с крупой(рис)	150	1.18	1.63	8.74	54.45	4.95	86
	Рыба, запеченная в омлете	50	8,17	2,62	1,45	62,5	0,10	263
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,6	13,3	339
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,2	9,7	21
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	391

	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		540						
	Итого обед		17	11	69	435	29	
Полдник: 15.50	Булочка « Аппетитная»	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Какао с молоком	150	3,15	2.72	12.96	89	1.20	416
Всего		200						
	Итого полдник		8	12	49	342	1,2	
	Всего за день	1180	32	34	164	1093	33	
День 4								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0.68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		330						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Всего		100						
	Итого завтрак		7	5	49	266	11	
Обед: 11.45	Суп картофельный с клецками	150/10	1.31	1,98	8,04	55,36	3,68	91
	Тефтели мясные из филе птицы	50	7,3	8,1	9,7	142,5	0.70	303
	Каша вязкая гречневая	110/5	3,5	3,8	15,7	111,5	-	331
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-

	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		555						
	Итого обед		17	17	78	540	6	
Полдник: 15.50	Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.14	11.89	117	0.35	252
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
Всего		200						
	Итого полдник		10	9	18	192	1	
	Всего за день	1185	34	31	145	998	18	
День 5								
Завтрак: 8.40	Суп молочный манный	150	4,03	3,93	12,7	102,4	0,70	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		9	7	44	280	3	
Обед 11.45	Суп картофельный с вермишелью	150	1.61	1.7	10.2	62.85	4.95	88
	Рыба тушеная с овощами	50	4,95	2,85	1.28	50,8	0,94	261
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,6	13,3	339
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

Всего		540						
	Итого обед		14	11	74	457	19	
Полдник 15.50	Булочка «Аппетитная»	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Какао с молоком	150	3,15	2.72	12.96	89	1.20	416
Всего		200						
	Итого полдник		8	12	49	342	1,20	
	Всего за день	1180	31	30	167	1079	23	
День 6								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	150	4.44	4.44	13,44	111,6	0.6	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		7	12	45	318	3	
Обед:11.45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/30	3.4/5,7	2,6/3,0	8,0/0.23	70,2/51	5,82/0.3	89
	Котлета рыбная запеченная	50/5	7,5	2,5	4,99	72,5	0,5	271
	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	3	4	14	108	3	163
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-

Всего		555						
	Итого обед		25	15	72	533	11	
Полдник: 15.50	Булочка « Аппетитная»	50	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Йогурт	150	2,8	2,5	8,5	70	-	ТУ-9222-001-7215
Всего		200						
	Итого полдник		8	12	45	323	0	
	Всего за день	1195	40	39	162	1174	14	
День 7								
Завтрак: 8.40	Каша вязкая гречневая	110/5	3,5	3,8	15,73	111	-	331
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		335						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		15	11	56	381	3	
Обед: 11.45								
	Суп картофельный с крупой (овсяная)	150	1.67	1.95	9.8	63.75	4.95	86
	Биточки мясные	50/5	7,7	5,8	8,0	115	0,07	299
	Рис отварной	110/5	2,7	4,1	28,1	160	-	332
	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28	2,8	34
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-

	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394
Всего		550						
	Итого обед		17	14	92	570	8	
Полдник: 15.50	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58	124	0.12	251
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-	411
Всего		200						
	Итого полдник		9	6	16	152	0,12	
	Всего за день	1185	41	31	164	1103	11	
День 8								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0.68	100
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14.62	136	-	1
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		7	12	46	317	11	
Обед: 11.45	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.64	3.56	8.20	71.55	10.66	65
	Шницель рыбный	50/5	8,3	3,3	4,86	83	1.59	274
	Каша вязкая пшеничная	110/5	3,0	3,0	18,5	117	-	182
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	5

	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		550						
	Итого обед		18	13	76	502	14	
Полдник: 15.50	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1,10	127	0.10	229
	Какао с молоком	150	3,15	2.72	12.96	89	1.20	416
Всего		210						
	Итого полдник		9	14	14	216	1	
	Всего за день	1200	34	39	136	1035	26	
День 9								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4.34	4,1	13,9	110,1	0.68	101
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		10	7	45	287	3	
Обед: 11.45	Суп картофельный	150	1.40	1.69	9.98	60.75	7.2	83

	Плов из филе птицы	130	13,4	4,7	21,74	183	0.33	321
	Винегрет овощной	30	0,4	1,8	2,3	27,4	3,9	46
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
Всего		510						
	Итого обед		20	9	75	463	13	
Полдник: 15.50	Пирожки печеные с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187	0,03	437
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
Всего		210						
	Итого полдник		6	6	45	257	1	
	Всего за день	1160	36	22	165	1007	17	
День 10								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0.68	101
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
Всего		330						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						

	Итого завтрак		7	4	49	265	3	
Обед: 11.45	Щи из капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5	51	11.07	73
	Кнели из филе птицы с рисом	50	11,0	2.1	3.15	75,8	0,016	329
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,2	3,2	20,2	126,8	-	219
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		545						
	Итого обед		22	11	76	496	11	
Полдник: 15.50	Драчена	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Всего		215						
	Итого полдник		11	13	12	205	2	
	Всего за день	1190	40	28	137	966	16	
	Итого за 10 дней		376	315	1570	10697	191	
	Сред. значение за 10 дней		38	32	158	1070	19	

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5
 Меню составила медсестра Соколенко Т.И.

