



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ «Раздольненский детский сад  
«КОЛОКОЛЬЧИК»

З.И.Файзулаева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

*Основное 10-дневное меню для организации питания детей 1,5-3 года в МБДОУ «Раздольненский детский сад «Колокольчик»  
(осенне-зимний период)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	168
	Хлеб пшеничный с сыром (порционным)	20/10	3,9	3,15	9,66	83	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Сок фруктовый	7	0,35	-	7,07	29,9	399
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,1	ГОСТ 24901-89
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,79</b>	<b>10,13</b>	<b>52,1</b>	<b>338</b>	
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	2,55	3,67	10,462	85,14	63
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44	245
	Макароны отварные со сливочным маслом	100	3,7	2,82	17,58	110,3	205
	Салат из свеклы с огурцом	40	0,57	2,44	2,67	34,96	36

	соленным						
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого обед</b>		<b>20,59</b>	<b>10,0</b>	<b>68,472</b>	<b>446,8</b>	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	470
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,66	7,45	9,79	113,1	392
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	
	<b>Итого полдник</b>		<b>6,78</b>	<b>12,06</b>	<b>17,06</b>	<b>204,1</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>37,16</b>	<b>32,19</b>	<b>137,632</b>	<b>988,9</b>	
День 2							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый	160	3,85	4,06	13,47	105,92	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Кофейный напиток	150	2,375	2,008	11,967	75,833	395
10.00	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,155</b>	<b>10,018</b>	<b>41,397</b>	<b>304,753</b>	
Обед:							
	Рассольник со сметаной	180	2,016	2,37	9,22	66,24	74
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,575	5,42	13,74	134,2	302
	Огурец по сезону	40	0,31	-	2,43 (1,2)	26,92 (4,8)	13 ГОСТ31713- 2012
	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,438	88,8	380

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	<b>Итого обед</b>		<b>14,151</b>	<b>8,395</b>	<b>66,518</b> <b>(65,288)</b>	<b>415,36</b> <b>(393,24)</b>	
Полдник:	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	127	235
	<b>Итого полдник</b>		<b>7,92</b>	<b>5,38</b>	<b>19,24</b>	<b>156,9</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>34,226</b>	<b>23,793</b>	<b>127,155</b> <b>(125,925)</b>	<b>877,013</b> <b>(854,893)</b>	
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	160	4,83	4,48	14,59	118	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,1	ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	<b>Итого завтрак</b>		<b>7,63</b>	<b>6,8</b>	<b>45,75</b>	<b>274</b>	
Обед:							
	Борщ с капустой с картофелем	180	1,309	3,535	9,175	73,8	57
	Плов из птицы	150	14,5	12,14	25,5	269	304
	Помидор по сезону	40	0,16	-	1,36 (0,68)	6 (2,72)	14 ГОСТР 54648 - 2011
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого обед</b>		<b>19,669</b>	<b>16,355</b>	<b>73,635</b> <b>(72,955)</b>	<b>521,2</b> <b>(517,92)</b>	
Полдник:							
	Булочка молочная	50	4,6	0,99	26,11	132,14	479
	Йогурт фруктовый	150	3,6	3	13	106,5	464
	<b>Итого полдник</b>		<b>8,2</b>	<b>3,99</b>	<b>39,11</b>	<b>238,64</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>35,499</b>	<b>27,145</b>	<b>158,495</b> <b>(157,815)</b>	<b>1033,84</b> <b>(1030,56)</b>	
День 4							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес»	160	7,81	9,04	31,5	237,7	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	76,6	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13,72</b>	<b>14,07</b>	<b>68,63</b>	<b>480,2</b>	
Обед:							
	Суп с гороховый	180	3,95	3,8	11,75	97,02	81
	Биточки рубленные мясные	60	9,10	8,33	5,95	135	306
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Салат из кукурузы	40	1,152	2,47	3,22	39,72	12

	консервированной						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	<b>Итого обед</b>		<b>21,212</b>	<b>20,035</b>	<b>75,58</b>	<b>568,34</b>	
Полдник:							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	
	<b>Итого полдник</b>		<b>6,05</b>	<b>11,33</b>	<b>14,95</b>	<b>185,8</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>40,982</b>	<b>45,435</b>	<b>159,16</b>	<b>1234,34</b>	
День 5							
Завтрак:							
	Запеканка из творога	150	8,77	6,03	8,58	124	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Йогурт фруктовый	150	3,6	3	13	106,2	464
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,29</b>	<b>11,23</b>	<b>41,87</b>	<b>347,2</b>	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Рыбная котлета	60	9,83	2,35	5,89	84	257
	Картофельное пюре	120	2,45	3,7	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого обед</b>		<b>18,49</b>	<b>11,21</b>	<b>75,52</b>	<b>479,18</b>	
Полдник:							
	Печенье	10	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	<b>Итого полдник</b>		<b>1,88</b>	<b>3,44</b>	<b>25,09</b>	<b>137,3</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>36,66</b>	<b>25,88</b>	<b>142,48</b>	<b>963,68</b>	
День 6							
Завтрак:							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	155	2,32	3,96	24,08	141	168
	Хлеб пшеничный с сыром (порционным)	20/10	3,9	3,15	9,66	83	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,1	ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	<b>Итого завтрак</b>		<b>7,44</b>	<b>9,23</b>	<b>55,24</b>	<b>333</b>	
Обед:							
	Борщ вегетарианский	180	1,969	4,282	9,848	85,86	59
	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Котлета рыбная	60	9,83	2,35	5,89	84	257
	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	1,78	20,9	53

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	<b>Итого обед</b>		<b>20,619</b>	<b>13,582</b>	<b>76,058</b>	<b>509,16</b>	
Полдник:							
	Булочка дорожная	50	3,39	7	2,607	181,3	470
	Йогурт фруктовый	150	3,6	3	13	106,5	464
	<b>Итого полдник</b>		<b>6,99</b>	<b>10</b>	<b>15,607</b>	<b>287,8</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>35,049</b>	<b>32,812</b>	<b>146,905</b>	<b>1129,96</b>	
День 7							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	160	6,43	7,41	22,77	202,8	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
10.00	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	- ГОСТ 24901-89
	<b>Итого завтрак</b>		<b>15,51</b>	<b>14,08</b>	<b>51,69</b>	<b>414,8</b>	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,95	3,8	11,75	97,02	81
	Птица ,тушенная в соусе с овощами	150	7,575	5,42	13,74	134,2	302
	Салат из капусты б/к	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-

	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,438	88,8	306
	<b>Итого обед</b>		<b>16,335</b>	<b>11,855</b>	<b>70,238</b>	<b>454,18</b>	
Полдник:							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	<b>Итого полдник</b>		<b>6,08</b>	<b>11,04</b>	<b>8,17</b>	<b>156,9</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>37,925</b>	<b>36,975</b>	<b>130,098</b>	<b>1025,88</b>	
День 8							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	160	4,83	4,48	14,59	118	93
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
10.00	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,1	ГОСТ 24901-89
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,93</b>	<b>8,79</b>	<b>49,4</b>	<b>316</b>	
Обед:							
	Рассольник домашний	180	1,33	3,66	10,64	81,54	75
	Плов из птицы	150	15	12,14	26	269	304
	Помидоры (по сезону)	40	0,16	-	1,36 (0,68)	6 (2,72)	14 ГОСТ Р 54648- 2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	<b>Итого обед</b>		<b>20,17</b>	<b>16,48</b>	<b>75,6</b> <b>(74,92)</b>	<b>528,94</b> <b>(525,66)</b>	
Полдник:							
	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	<b>Итого полдник</b>		<b>8,81</b>	<b>6,04</b>	<b>15,57</b>	<b>152</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>38,91</b>	<b>31,31</b>	<b>140,57</b> <b>(139,89)</b>	<b>996,94</b> <b>(993,66)</b>	
День 9							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	160	3,85	4,06	13,47	105,92	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	18,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
10.00	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	Печенье	10	0,58	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,51</b>	<b>9,09</b>	<b>56,6</b>	<b>322,887</b>	
Обед:							
	Суп из овощей с фасолью	180	2,55	3,67	10,462	85,14	63
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,7	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	<b>Итого обед</b>		<b>19,53</b>	<b>10,765</b>	<b>70,832</b>	<b>460,45</b>	

Полдник:							
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,14	479
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	
	<b>Итого полдник</b>		<b>4,96</b>	<b>1,28</b>	<b>39,96</b>	<b>190,94</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>34</b>	<b>21,135</b>	<b>167,392</b>	<b>974,277</b>	
День 10							
Завтрак:							
	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	50	6,82	6,03	7,37	111	240
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Йогурт	150	3,6	3	13	106,2	-
	<b>Итого завтрак</b>		<b>10,46</b>	<b>9,04</b>	<b>27,36</b>	<b>245,2</b>	
Обед:							
	Суп картофельный с крупой	2180	1,42	1,98	10,49	65,34	80
	Макароны отварные со сливочным маслом	100	3,665	2,81	17,58	110,323	205
	Биточки рубленые мясные	60	9,10	8,33	5,95	135	306
	Салат из зеленого горошка	40	1,2	2,07	2,5	33,44	10
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,91	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	

	<b>Итого обед</b>		<b>19,065</b>	<b>15,87</b>	<b>74,12</b>	<b>517,213</b>	
Полдник:							
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,9	399
	<b>Итого полдник</b>		<b>1,46</b>	<b>2,39</b>	<b>21,37</b>	<b>111,767</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>30,985</b>	<b>27,3</b>	<b>122,85</b>	<b>874,18</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>361,396</b>	<b>303,975</b>	<b>1432,737</b> <b>(1430,147)</b>	<b>10199,01</b> <b>(10170,05)</b>	
	<b>Сред. значение за 10 дней</b>		<b>36,14</b>	<b>30,398</b>	<b>143,274</b> <b>(143,015)</b>	<b>1009,901</b> <b>(1007,005)</b>	
	<b>Норма на 1 ребенка</b>		<b>31,5</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>	
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню 75 % от суточной калорийности</b>						

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила инженер-технолог МБ ДОУ «Раздольненский детский сад «КОЛОКОЛЬЧИК»

Гани З.М.