



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Нижнегорский детский сад «Ручеёк»
О.В.Уманская
Приказ № 165-о от 21.11.2025

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённый)	150	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
Итого за завтрак		350	7,44	11,8	38,14	288,95	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	57
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	65	9,63	8,68	9,98	157,00	305
	Каша гречневая рассыпчатая	115	6,57	4,44	29,54	184,00	165а
	Овощи по сезону (помидор)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	к/к
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	398
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		540	20,31	16,64	74,14	529,65	
ПОЛДНИК	Рыба запечённая в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75,00	249
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396
Итого за полдник		210	11,96	4,61	17,25	159,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	40,11	33,45	139,33	1021,60	

Медсестра _____

Повар _____

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	93
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Сыр порциями(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
Итого за завтрак		350	9,67	7,30	38,32	258,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	76
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228	274
	Овощи по сезону(огурец)	30	0,30	0,03	0,51	3,30	к/к
	Кисель из помидора ,джема,варенья	150	0,07	0,00	16,70	67,05	383
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		530	20,01	16,71	50,45	432,15	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченный)	50	7,57	5,38	12,17	127,00	235
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	351
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка ,айран	150	4,35	3,75	6,30	76,00	401
Итого за полдник		215	12,21	9,81	20,46	218,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	42,64	33,82	124,38	973,13	

Медсестра_____

Повар_____

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»
 _____ О.В.Уманская
 Приказ № 165-о от 21.11.2025

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манный)	150	3,90	3,81	12,32	99,15	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом ,повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32,00	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
Итого за завтрак		350	7,04	11,50	37,35	282,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,40	67,35	84/124
	Макаронник с мясом или печенью	125	11,69	5,39	27,09	204,00	292
	Овощи по сезону (помидор)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	к/к
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		485	20,71	10,29	62,19	426,50	
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
	Печенье	40	2,18	8,56	27,58	194,40	к/к
	Кефир , ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
Итого за полдник		255	12,26	23,35	34,68	396,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	40,41	45,54	144,02	1148,90	

Медсестра_____

Повар_____

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,61	3,81	12,62	99,30	94
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
Итого за завтрак		350	9,31	13,82	41,15	327,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	150	4,08	3,19	10,75	88,05	81
	Рыба припущеная	65	10,45	1,42	0,16	55,00	245
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Овощи по сезону(огурец)	30	0,30	0,03	0,51	3,30	к/к
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	398
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		535	19,76	8,70	52,90	369,35	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	43,58	257,60	467
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400
Итого за полдник		230	10,90	10,58	51,16	342,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	40,72	33,10	160,36	1103,10	

Медсестра _____

Повар _____

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяный)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	94
	Чай с сахаром , вареньем, джемом, мёдом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	к/к
	Сыр порциями(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
Итого за завтрак		350	9,77	7,84	37,53	260,45	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,72	70,95	63
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00	298
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	Овощи по сезону (помидор)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	к/к
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		495	15,58	11,10	55,29	385,42	
ПОЛДНИК	Ватрушка из дрожжевого теста (с творогом)	70	9,22	5,48	29,18	202,00	453/504/458
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка , айран	150	4,35	3,75	6,30	76,00	401
Итого за полдник		220,00	13,57	9,23	35,48	278	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165,00	39,32	28,57	138,10	967,87	

Медсестра _____

Повар _____

Утверждаю

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецент уры				
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г						
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя											
ЗАВТРАК											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	94				
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом , ПОВИДЛОМ	150	0,09	0,01	7,81	32,00	392				
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к				
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6				
Итого за завтрак		350	7,62	11,80	37,84	289,05					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399				
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00					
ОБЕД											
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81				
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,87	0,24	11,41	55,23	115				
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	304				
	Овощи по сезону (помидор)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	к/к				
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	к/к				
Итого за обед		520	21,72	16,49	71,36	522,18					
ПОЛДНИК											
ПОЛДНИК	Вареники ленивые(отварные)	65	8,87	4,45	13,94	131,00	229/230				
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397				
Итого за полдник		215	12,02	7,17	26,90	220,00					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	42,11	35,46	151,25	1095,23					

Медсестра _____

Повар _____

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»
 О.В.Уманская
 Приказ № 165-о от 21.11.2025

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецент уры
			Белки ,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	93
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
Итого за завтрак		350	10,01	13,92	42,66	336,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	85
	Тефтели мясные (2 вариант)	120	8,14	9,04	10,30	155,00	287
	Картофель отварной	110	2,10	3,17	16,88	104,39	318
	Овощи по сезону (помидор)	30	0,33	0,03	0,48	4,80	к/к
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	398
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		590	14,52	14,80	61,43	438,89	
Полдник							
	Ватрушка из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,46	2,98	44,12	222,00	458
Итого за полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
		220	8,81	6,73	50,12	297,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	33,74	35,85	164,01	1116,64	

Медсестра _____

Повар _____

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»
 О.В.Уманская
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки ,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяный)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	94
	Чай с сахаром , вареньем, джемом, мёдом,повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Сыр порциями(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
Итого за завтрак		350	9,77	7,84	37,53	260,45	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	82
	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,40	20,51	223,00	294
	Овощи по сезону(огурец)	30	0,30	0,03	0,51	3,30	к/к
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
		515	22,80	9,58	61,48	423,70	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,50	213
	Салат из горошка консервированного	40	1,20	2,08	2,50	33,44	10
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396
Итого за полдник		210	5,89	5,84	18,14	148,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	39,21	23,26	132,30	897,09	

Медсестра _____

Повар _____

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»
 О.В.Уманская
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки ,г	Жир ы,г	Углеводы, г						
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манный)	150	3,90	3,81	12,32	99,15	94				
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393				
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к				
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6				
Итого за завтрак		350	7,02	11,50	36,64	279,00					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368				
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00					
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовый)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	80				
	Котлеты, биточки, щницели рубленные	65	9,32	7,07	9,64	139,00	282				
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	336				
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	398				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к				
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к				
Итого за обед		505	15,46	12,81	55,25	398,41					
ПОЛДНИК											
	Печенье	50	2,72	10,70	34,48	243,00	к/к				
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400				
Итого за полдник		200,00	7,30	14,78	42,06	328,00					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	30,18	39,49	143,75	1049,41					

Медсестра_____

Повар_____

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»
 О.В.Уманская
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 1,5 до 3-х лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецент уры
			Белки ,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,61	3,81	12,62	99,30	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32,00	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
Итого за завтрак		350	6,75	11,50	37,65	282,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,00	15,15	64,00	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,64	3,57	8,21	71,55	59
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107,00	269
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Овощи по сезону(огурец)	30	0,30	0,03	0,51	3,30	к/к
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	к/к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	к/к
Итого за обед		545	15,97	12,54	60,09	417,05	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Итого за полдник	Kофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396
		215	7,88	12,50	16,60	211,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	31,35	36,54	129,49	974,20	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)			379,79	345,08	1426,99	10347,17	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)			37,98	34,51	142,70	1034,72	

Медсестра _____

Повар _____