

СОГЛАСОВАНО:



Заведующий МДОУ д/с 34

Директор
сад № 34

В.В. Неустроева

2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:



ИИП Глухов Павел Николаевич

П. Н. Глухов

2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД с 01 июня по 28 февраля
(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
организациях под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год).

Примерное меню

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (1 день)

Рацион: Ясли 1-3

Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
				Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	145	3,8	4,00	21,5	145,2	1	160
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14,00	83	9	414
	Хлеб с сыром (18/7)	25	3,00	2,20	8,70	60,00		3
Итого за Завтрак		350	9,80	8,20	44,20	288,20	10	
Завтрак2								
	Сок	160	0,80	0	14,50	61,0	4	418
Итого за Завтрак2		160	0,80	0	14,50	61,0	4	
Обед								
	Салат из свеклы отварной	30	0,60	2	2,4	28,20		34
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,00	4,00	5,00	59,00	11	73/60
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,80	4,00	27	176,00		297
	Птица тушеная	50	7,00	7	1	82	1	318
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
Итого за Обед		530	17,80	17,82	67,40	520,8	12	
Полдник								
	Молоко кипяченое	170	5,00	5,00	8,50	100,0	2	419
	Печенье	30	2,00	4	22,2	115,0		0,03
Итого за Полдник		200	7,000	9	30,70	215,00		
Ужин								
	Запеканка из творога	130	20	16	20	315,5	1	251
	Кисель	20	0,02	0,003	1,00	6,50		394
	Чай	155	0,04	0,008	6,70	29,0		380
	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
Итого за Ужин		400	20,439	16,390	36,700	393,000	11	
Итого за День		1640	55,84	51,41	193,50	1478,0	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2 день)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

		Возрастная категория: Ясли 1-3						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	145	5	7	25	172,0	1	131
	Какао с молоком	180	4	3,00	16,00	96,00	1	416
	Хлеб с маслом (20/5)	25	2,00	4,00	9,70	75,00		1
	Итого за Завтрак	350	11,00	14,00	50,70	343,00	2	
Завтрак2	Плодово - ягодный напиток	150	0,17	0,30	18,80	71,00	1	417
	Итого за Завтрак2	150	0,17	0,30	18,80	71,00	1	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,54	2	0,48	33	3	13
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	150	1,00	4,00	7,80	70,00	13	63/60
	Картофельное пюре	110	2	4	15	105	6	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	7,00	4,00	5	79,00		271
	Соус томатный	5	0,06	0,17	0,30	4,0	1	366
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	535	13,82	15,02	62,50	458,50	24	
	Полдник	Чай	150	0,04	0,008	7,00	28,0	
Булочка ванильная		50	4,0	6,00	27,0	175,00		450
Итого за Полдник		200	4,04	6,01	34	203		
Ужин	Рагу овощное (3-й вариант)	130	2,00	6,00	11,50	112,00	11,00	362
	Чай	155	0,04	0,008	6,70	29,00		380
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,200	10,00	40,00		13 003
	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
	Итого за Ужин	400	4,42	6,59	37,20	223,00	21,00	
Итого за День		1635	33,45	41,92	203,20	1298,50	47,60	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (3 день)

Рацион: Ясли 1-3

Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Возрастная категория: Ясли 1-3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	145	5,2	4,14	24,3	161,00	1	161
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14,00	83	9	414
	Хлеб с сыром (20/5)	25	2,70	1,66	9,66	61,00		3
Итого за Завтрак		350	10,90	7,80	47,96	305,00	10	
Завтрак2								
	Сок	170	0,85	0	15,40	64,80	4	418
Итого за Завтрак2		170	0,85	0	15,40	64,80	4	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	150	1,00	3	9,00	93,00	10	86/60
	Капуста тушеная	110	3,00	4	9,5	95	60	143
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	3,5	4	4	71,5	1	303
	Соус сметанный с луком (для запекания)	5	0,09	0,33	0,33	4,80		374
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
Итого за Обед		505	10,99	11,95	54,83	439,80	71	
Полдник								
	Кефир	150	4,00	4,00	6	73,0		420
	Батон нарезной	30	2,00	1	14,0	79,0		13003,02
	Повидло	20	0,08	0	8	38,0		
Итого за Полдник		200	6,08	5,00	28	190,0		
Ужин								
	Суп молочный с мак. изд. (вермишель)	130	4,30	4,30	13,80	112,60	1	100
	Чай	175	0,05	0,01	7,80	33,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
Итого за Ужин		400	4,73	4,69	30,60	187,60	11	
Итого за День		1625	33,55	29,44	176,79	1187,20	96,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (4 день)

Рацион: Ясли 1-3

Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет паровой натуральный	140	12,0	22,0	2,0	255,0	1	237
	Какао с молоком	180	4	3,00	16,00	96,00	1	416
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Итого за Завтрак	350	18,00	29,00	30,00	437	2	
Завтрак2	Плодово - ягодный напиток	150	0,17	0,30	18,80	71,00	1	417
	Итого за Завтрак2	150	0,17	0,3	18,80	71,00	1	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,6	2	3	26	1	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3	2	9	65	6	90
	Рагу из птицы	130	11,50	11,00	17,00	223,00	20	292
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	530	18,50	15,62	59,80	488,50	28	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,40	4,40	7,40	88,30	2	419
	Батон нарезной	50	5,00	1,00	23,0	132,0		13003,02
	Итого за Полдник	200	9,40	5,40	30	220	2	
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	130	8	13	52	345,4		4007
	Чай	160	0,04	0,008	7,00	30,00		380
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	4,60	19		13003
	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
	Итого за Ужин	395	8,42	14,39	76,00	417,4	10	
Итого за День		1625	54,49	64,71	215,00	1634,50	43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (5 день)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли 1-3
Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с мак. изд. (вермишель)	150	3,9	4,0	12,7	103,0	1	100
	Кофейный напиток с молоком	172	2,8	1,9	13,30	79,3	9	414
	Хлеб с маслом (24/4)	28	2,00	4,00	12,00	86,30		1
	Итого за Завтрак	350	8,70	9,90	38,00	268,60	10,0	
Завтрак2	Сок	160	0,80	0	14,50	61,0	4	418
	Итого за Завтрак2	160	0,80	0	14,50	61,0	4	
Обед	Огурцы свежие	30	0,54	0,03	0,42	4	2	1 044
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,00	3,00	10,00	90,00	7	87/60
	Картофельное пюре	110	2	4	15	101	6	339
	Оладьи из печени по- купецски	50	8,5	13	11	190	4	118
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	530	17,50	21,62	70,90	577,50	18,00	
Полдник	Кефир	150	4,00	4,00	6,0	73,0	0	420
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,00	26,0	141,0		449
	Итого за Полдник	200	8,00	6,00	32,00	214,00	0	
Ужин	Каша гречневая	130	3,2	3,1	17,7	110,9		157,01
	Котлеты, биточки, шницели мясные	50	7	6	7	67		299
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	4,60	19		13003
	Чай	150	0,04	0,008	7,00	28,0		380
	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
	Итого за Ужин	435	11,72	9,91	46,08	270,30	10	
Итого за День		1675	46,72	47,43	201,48	1391,40	42,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (6 день)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	145	5	3	18	123,3		168
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14,00	83	9	414
	Хлеб с сыром (18/7)	25	3,00	2,20	8,70	60,00		3
	Итого за Завтрак	350	11,00	7,20	40,70	266,30	9	
Завтрак2	Сок	170	0,85	0	15,40	64,80	4	418
	Итого за Завтрак2	170	0,85	0	15,40	64,80	4	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,60	2	2,4	33,00		34
	Рассольник домашний на курином бульоне	150	1,00	3,00	9,00	75	7	81/60
	Плов из птицы	130	12,90	12,00	22,00	275,00	5	375
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	500	17,90	17,82	65,40	558,50	12	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,40	4,40	7,40	88,30	2	419
	Батон нарезной	35	2,30	1,17	16,2	107,3		13003
	Повидло	15	0,06	0	6	28,5		
	Итого за Полдник	200	6,760	5,57	29,60	224,10	2	
Ужин	Сырники из творога	130	22	16	14,5	255	1	245
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1	1	8	5		9004
	Чай	160	0,04	0,008	7,00	30,00		380
	Фрукты или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
	Итого за Ужин	400	23,42	17,39	38,500	332,00	11	
Итого за День		1620	59,93	47,98	189,60	1445,70	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (7 день)

Рацион: Ясли 1-3

Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Возрастная категория: Ясли 1-3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,3	4,5	23,3	144,00	1	165
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб с маслом (15/5)	20	1,25	3,80	7,30	63,00		1
Итого за Завтрак		350	4,60	8,31	38,60	241,0	1	
Завтрак2								
	Фруктово - ягодный напиток	150	0,17	0,30	18,80	71,00	1	417
Итого за Завтрак2		150	0,17	0,3	18,80	71,00	1	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	30	0,54	2	0,48	25	3	13
	Суп с макаронными изделиями (вермешель) на курином бульоне	150	2,00	2,00	10,00	65,00	10	88/60
	Картофельное пюре	110	2	4	15	101	6	339
	Рыба, тушенная с овощами	50	4,90	4,00	2,00	69,30	8	261
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
Итого за Обед		530	12,90	12,62	60,80	436,80	27	
Полдник								
	Кефир	150	4,00	4,00	6	73,0		420
	Булочка домашняя	50	4	4,00	27,0	161,0		429
Итого за Полдник		200	8,00	8,00	33,00	234	0	
Ужин								
	Голубцы ленивые	130	11,00	7,00	16	178,00	16	315
	Сырус сметанный (для запекания)	10	0,17	0,33	1,00	7,00		372
	Чай	150	0,04	0,008	7,00	28,0		380
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	7,00	30		13003
	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
Итого за Ужин		400	12,92	7,54	39,00	278,00	26	
Итого за День		1630	38,59	36,77	190,20	1260,80	55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (8 день)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли 1-3
Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ясли 1-3	
			Б	Ж	У		Витамин С	№ рецептуры *
Завтрак	Каша "Дружба"	145	3,1	4,18	20,5	132	1	155
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14,00	83	9	414
	Хлеб с сыром (19/6)	25	2,55	1,60	9,17	62,00		3
	Итого за Завтрак	350	8,65	7,78	43,67	277,00	10	
Завтрак2	Сок	170	0,85	0	15,40	64,80	4	418
	Итого за Завтрак2	170	0,850	0	15,40	64,80	4	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2,4	2,4	25	3,6	57
	Борщ с картофелем на курином бульоне (Свекольник)	150	1,00	4,00	7,80	88,00	13	64/60
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	116,00		218
	Оладьи из печени по- купецки	50	8,5	13	11	190	4	118
	Соус сметанный с томатом	5	0,08	0,29	0,35	10		373
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	535	17,58	21,91	73,15	600,50	18	
Полдник	Чай	180	0,05	0,01	8,0	34,00		380
	Вафли	20	1	1	15	80		0,15
	Итого за Полдник	200	1,046	1,010	23	114		
Ужин	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,60	2	2	35,00	3	12
	Омлет паровой натуральный	130	11	21	2	240	1	237
	Кисель (Напиток)	150	0,17	0,03	12,00	46,00		394
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	7,00	30		13003
	Глоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
	Итого за Ужин	420	13,65	23,56	32,00	358,00	11	
Итого за День		1675	41,78	54,26	187,22	1414,30	43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (9 день)

Рацион: Ясли 1-3
Ясли 1-3

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ясли 1-3	
			Б	Ж	У		Витамин С	№ рецептуры *
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,10	4,20	23,0	156,00	1	160
	Какао с молоком	180	4	3,00	16,00	96,00	1	416
	Хлеб с маслом (15/5)	20	1,25	3,80	7,30	63,00		1
	Итого за Завтрак	350	9,35	11,00	46,30	315,00	2	
Завтрак2	Плодово - ягодный напиток	150	0,17	0,30	18,80	71,00	1	417
	Итого за Завтрак2	150	0,169	0,3	18,80	71,00	1	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,30	2,30	6,50	75,00	6	91/60
	Картофельное пюре	55	0,99	1,99	7,50	52,50	3	339
	Капуста тушеная	55	1,50	2,00	4,75	47,50	30	303
	Рулет из говядины с луком и яйцом	50	6	5	5	91	1	312
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	500	13,70	9,92	53,50	426,50	25	
	Полдник	Кефир	150	4,00	4,00	6	73,0	
Булочка молочная		50	5,00	1	26	132,00		466
Итого за Полдник		200	9,00	5,00	32	205	0	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	130	18	14	32	330	1	249
	Повидло	15	0,06	0	6	28,0		
	Чай	150	0,04	0,008	7,00	28,0		380
	Хлеб пшеничный	15	1,50	0,15	7,00	30		13003
	Глоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
	Итого за Ужин	405	19,98	14,54	61,00	458,00	11	
Итого за День		1605	52,20	40,76	211,60	1475,50	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (10 день)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли 1-3

Сезон:

Возрастная категория: Ясли 1-3

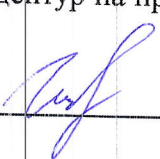
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры *
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	145	3,40	1,97	22,6	121,2	1	101
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14,00	83	9	414
	Хлеб с сыром (18/7)	25	3,00	2,20	8,70	60,00		3
	Итого за Завтрак	350	9,40	6,17	45,30	264,20	10	
Завтрак2	Сок	170	0,85	0	15,40	64,80	4	418
	Итого за Завтрак2	170	0,85	0	15,40	64,80	4	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,6	2	3	26	1	21
	Суп картофельный с крупой (перловка) на курином бульоне	150	2,00	3,00	10,00	90,0	10	86,01/60
	Рагу из свинины	130	12,00	12	9	190	3	263
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	150	0,4	0,02	19,00	100		394
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,600	13,00	75,5		13 003,01
	Итого за Обед	500	18,00	19,62	52,60	486	20	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,40	4,40	7,40	88,30	2	419
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,0	132,0		13003
	Итого за Полдник	200	8,40	5	30,40	220,30	2	
Ужин	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	116		218
	Тефтели рыбные	50	6,00	2,00	5	65	1	276
	Соус белый основной	5	0,03	0,18	0,18	1,8		365
	Чай	150	0,04	0,008	7,00	28,0		380
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,200	10,00	40,00		13 003
	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9	42	10	90
Итого за Ужин		430	12,45	5,77	50,18	292,80	11	
Итого за День		1650	49,10	36,96	193,88	1327,60	47	

Итого за весь период: 466 452 1962 13914 488

Среднее значение за период: 47 45 196 1391,35 48,76

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности 13 29 56,4

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2016

Составил  Гвоздь Анна Олеговна

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807193

Владелец Кувшинова Елена Владимировна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026