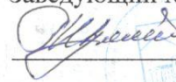


Заведующий МДОУ «Д/с № 27»



М.В. Булаева



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
с 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет**

2026 г.

1,5 до 3-х лет

1 неделя-Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша гречневая с маслом	100	4,45	4,79	20,06	141,03		186/1
Яйцо отварное	1 шт.	2,54	2,30	0,14	31,42		327/1
Чай с лимоном	150	0,03	0,00	8,07	32,43		374/1
Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56		387/1
Итого за завтрак:	288	9	12	44	316		
Обед:							
Суп с макаронными изд. на мясном бульоне	150	2,29	3,87	16,63	110,49		38/1
Бигус с отварным мясом	150	16,67	14,98	7,66	232,11		200/1
Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	241/1
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		338/1
Итого за обед:	460	22	19	50	461	4,5	
Полдник:							
Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	8,00	32,67		223/1
Итого за полдник:	150	0,00	0,00	8	33		
Ужин:							
Расстегай с рыбой	65	9,36	6,49	28,27	208,83		291/1
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263/1
Итого за ужин:	215	9	6	35	237		
Итого за день:	1113	41	37	137	1047	4,5	

1,5 до 3-х лет

1 неделя-Вторник

Название блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная	150	6,68	7,89	26,78	204,80		340
Какао с молоком	150	4,01	4,16	13,20	106,28		248
Батон с сыром	30/8	4,88	3,53	15,42	112,97		334
Итого за завтрак:		12,39	17,28	53,31	418,34		
Обед:							
Суп гороховый с гречками	150/20	5,48	4,16	25,07	159,56		36
Котлета куриная	60	10,80	12,70	5,67	180,20		178
Картофельное пюре	100	3,42	5,19	23,83	155,71		206
Напиток из шиповника	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	256
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		338
Итого за обед:	500	23	22	80	613	4,5	
Полдник:							
Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60		255
Итого за полдник:		1	0	15	64		
Ужин:							
Овощи отварные (винегрет)	85	1,81	4,23	10,25	86,13		1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		/1
Вафля	13	0,36	0,43	10,05	45,51		2/1
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263
Апельсин	300	2,70	0,00	24,30	108,00		/1
Итого за ужин:	625	17	12	85	512		
Итого за день:	1613	56	50	235	1614	4,5	

1,5 до 3-х лет

1 неделя-Среда

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша «Геркулес» со сливочным маслом	150	6,15	8,97	21,91	192,20		93
Кофейный напиток	150	4,04	4,21	10,38	95,59		253
Батон с повидлом	30/10	2,29	0,87	21,92	104,67		
Итого за завтрак:	340	12	14	54	393		/1
Обед:							
Борщ со сметаной	150	1,42	4,76	7,65	79,02		27
Рыба, запеченная в сметанном соусе	65	11,25	5,10	1,26	95,85		596
Рис отварной с овощами	100	2,70	4,37	27,18	158,82		191
Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	241
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		
Итого за обед:	505	18	15	62	452	4,5	
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80		255
Итого за полдник:	150	4	5	7	89		
Ужин:							
Омлет натуральный	80	9,40	12,45	3,31	162,83		110
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		/1
Ватрушка с творогом	60	10,23	7,23	28,45	219,76		289
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,00	12,03		263
Итого за ужин:	273	12	13	31	291		
Итого за день:	1268	47	47	154	1225		

1,5 до 3-х лет

1 неделя-Четверг

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	Вит С	№ рецептур ы
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	150	5,41	7,29	27,17	195,96		98
Какао с молоком	150	3,14	3,20	11,79	88,52		248
Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56		387
Итого за завтрак:	335	11	15	54	396		
Обед:							
Суп «Волна» с яйцом	150	4,79	5,98	19,23	149,95		204
Котлета мясная	60	13,24	12,23	8,15	195,67		200
Гороховое пюре с маслом	100	11,77	4,45	24,60	185,44		108
Напиток из шиповника	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	256
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6		38
Итого за обед:	500	33	23	78	649	4,5	
Полдник:							
Сок фруктовый	200	0,75	0,00	15,15	63,60		
Итого за полдник:	200	1	0	15	64		
Ужин:							
Макароны отварные с маслом	100	3,79	4,79	24,05	154,47		194
Икра кабачковая	20	0,38	0,00	1,54	7,68		/0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		/1
Печенье	15	1,28	3,36	13,70	90,16		
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263
Итого за ужин:	320	8	8	61	351		
Итого за день:	1305	52	46	208	1460		

1,5 до 3-х лет

1 неделя-Пятница

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша манная молочная	150	6,99	3,37	32,04	222,48		90
Кофейный напиток	150	3,90	4,19	16,73	120,21		253
Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65		387
Итого за завтрак:	335	13	16	64	454		
Обед:							
Щи со сметаной	150	1,70	4,95	8,49	85,21		56
Гуляш из филе грудки	80	13,71	17,31	4,44	228,47		152
Перловка отварная с маслом	100	3,76	4,07	26,83	158,93		19
Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	241
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		338
Итого за обед:	520	22	27	65	591	4,5	
Полдник:							
Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	8,00	32,67		223
Итого за полдник:	150	0	0	8	33		
Ужин:							
Пирожок печеный с печенью	65	9,14	7,51	28,53	218,14		294
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80		255
Итого за ужин:	215	13	12	36	307		
Итого за день:	1220	49	55	173	1385		

1,5 до 3-х лет

2 Неделя-Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Макаронные изд. отварные с маслом	100	3,79	4,79	24,05	154,47		194
Яйцо отварное	1/2	5,08	4,60	0,28	62,84		327
Чай с лимоном	150	0,02	0,00	10,06	40,29		263
Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65		387
Итого за завтрак:	288	11	14	50	369		
Обед:							
Суп гороховый с гренками	150/20	5,48	3,66	25,07	155,06		36
Плов с отварным мясом	150	13,05	12,69	25,95	270,09		163
Напиток из шиповника	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	256
Хлеб ржаной	20	1,42	0,22	9,28	44,78		338
Итого за обед:	470	20	17	67	499		
Полдник:							
Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60		
Итого за полдник:	150	1	0	15	64		
Ужин:							
Рагу из овощей	100	3,33	4,10	19,78	129,13		77
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
Печенье	17	0,96	2,52	10,28	67,62		
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263
	100	0,99	0,00	14,76	39,60		
Итого за ужин:	407	8	7	61	335		
Итого за день:	1315	40	37	193	1266		

1,5 до 3-х лет

2 Неделя-Вторник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша «Дружба» на молоке	150	5,88	7,56	25,53	193,67		84
Какао с молоком	150	2,46	2,40	10,64	73,93		248
Батон с сыром	30/8	4,35	3,00	15,42	106,08		334
Итого за завтрак:	338	13	13	52	374		
Обед:							
Борщ со сметаной	150	1,32	4,38	6,63	71,14		27
Рыба, запеченная в сметанном соусе	65	11,27	5,25	1,29	97,45		172
Картофельное пюре	100	3,43	5,55	23,84	159,01		206
Огурец свежий	35	0,25	0,00	0,67	3,64		
Компот из с/фруктов	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	241
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		338
Итого за обед:	590	19	16	58	450		
Полдник:							
Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75		255
Итого за полдник:	150	4	4	16	115		
Ужин:							
Омлет натуральный	85	9,40	12,45	3,31	162,83		110
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
Печенье	15	10,23	7,23	28,45	219,76		289
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263
Итого за ужин:	320	22	20	54	481		
Итого за день:	1398	58	52	179	1419		

1,5 до 3-х лет

2 Неделя-Среда

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша «Геркулес» со сливочным маслом	150	4,7	7,40	19,61	163,89		93
Кофейный напиток	150	3,90	4,19	16,73	120,21		253
Батон с повидлом	30/10	2,29	0,87	21,93	104,67		387
Итого за завтрак:	340	11	12	58	389		
Обед:							
Суп «Волна» с яйцом	150	5,19	5,06	22,49	156,32		204
Курица порционная, запеченная	85	15,99	15,51	1,21	208,34		178
Макароны отварные с маслом	100	3,78	4,43	24,04	151,17		200
Напиток из шиповника	150	0,21	0,00	7,00	28,80	4,5	241
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		
Итого за обед:	525	28	25	73	634	4,5	
Полдник:							
Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	4,00	16,71		223
Итого за полдник:	150	0	0	4	17		
Ужин:							
Овощи отварные (винегрет)	85	1,81	4,23	10,25	86,13		1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
Ватрушка с творогом	60	1,48	1,18	18,75	91,48		3
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263
Мандарин	110	0,99	0,00	8,91	39,60		
Итого за ужин:	400	7	6	60	316		
Итого за день:	1415	46	44	195	1355		

1,5 до 3-х лет

2 Неделя-Четверг

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	150	5,41	7,29	27,17	195,96		98
Какао с молоком	150	2,46	2,40	10,64	73,93		248
Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56		387
Итого за завтрак:	335	10	14	53	381		
Обед:							
Рыбный суп со сметаной	150	5,68	3,33	16,32	117,85		369
Тушеный картофель с отварной грудкой	150	5,95	7,71	17,45	162,98		171
Компот из с/фруктов	150	0,30	0,00	3,00	13,22	4,5	241
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		338
Итого за обед:	440	15	11	55	384		
Полдник:							
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80		255
Итого за полдник:	150	4	5	7	89		
Ужин:							
Каша гречневая с луком	100	5,20	5,69	23,58	166,27		186
Огурец свежий	30	0,25	0	0,67	3,64		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
Вафля	15	3,88	5,15	25,42	163,57		280
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,00	27,99		263
Итого за ужин:	340	11	11	71	428		
Итого за день:	1265	41	42	186	1282		

1,5 до 3-х лет

2 Неделя-Пятница

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит С	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная	150	5,41	7,29	27,17	195,96		98
Какао с молоком	150	4,13	4,16	13,25	109,00		248
Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65		
Итого за завтрак:	335	11,83	15,95	55,91	416,61		
Обед:							
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,81	4,31	13,51	100,03		33
Котлета мясная	60	14,24	13,03	8,5	206,87		358
Капуста тушеная	100	2,11	3,77	7,02	70,20	4,5	200
Компот из с/фруктов	150	0,21	0,00	7,00	28,80		241
Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	89,56		338
Итого за обед:	500	21	22	54	495	4,5	
Полдник:							
Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60		
Итого за полдник:	150	1	0	15	64		
Ужин:							
Пирожок печеный (печень, рис)	65	9,50	7,59	28,83	221,44		294
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80		255
Яблоко	170	0,60	0,60	14,70	66,60		336
Итого за ужин:	365	14	13	51	337		
Итого за день:	1350	48	49	173	1326		

Итоговая энергетическая и пищевая ценность за период

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Итоговое значение за период	477	460	1835	13378
Среднее значение за период	48	46	183	1338

