

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 24 - ОД от 25.02.2026 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 86

_____ Е.В. Пахомова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. Н. Здобнов, В. А. Цыганенко, -М.: «ИКТЦ «Лада» К.: «Издательство «Аркадий», 2006, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.)

СЕЗОН (ЗИМА - ВЕСНА)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	150	4,6	5,82	18,986	142,14	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		345	7,02	10,73	42,30	290,82	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	157	2,27	6,015	10,65	99,28	№ 176 С. 74
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 С. 276
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,8	18,025	68,06	502,86	
Полдник	Вареники ленивые	125	17,95	10,06	16,39	233,66	№ 461, № 462 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
Итого за полдник		341	20,75	14,05	37,74	365,16	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1508	54,27	49,02	174,6	1348,34	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		355	9,94	14,26	46,53	351,28	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,37	2,12	15,84	88,12	№ 213 С. 90
	Котлета, рубленая из кур	60	11,64	7,8	8,66	150,47	№ 668 С. 309
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 С. 319
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		520	19,42	15,44	84,0	538,37	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	10,4	5,5	7,035	118,21	№ 517 С. 234
	Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792 С. 347 № 786 С. 346
	Икра свекольная	120	1,9	1,9	14,61	81,96	№ 126 С. 46
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		397	14,82	10,99	41,41	311,25	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	10,0	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		160	5,24	0,39	11,04	70,4	
Итого за день		1532	49,97	41,17	193,06	1318,66	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	172	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		367	8,49	13,8	45,51	340,3	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп овощной со сметаной	155	1,37	2,7	8,3	62,12	№ 202 С. 86
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 С. 276
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 С. 319
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		525	19,28	17,78	75,69	528,87	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 С. 434
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао с молоком	157	2,4	2,5	10,5	74,8	№ 959 С. 403
Итого за полдник		322	17,18	15,4	64,96	470,24	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1509	51,65	53,2	212,67	1528,91	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	150	5,244	6,88	24,166	175,12	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	167	1,29	1,34	9,97	58,3	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		362	11,07	15,7	50,32	385,42	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	157	1,11	4,4	7,19	89,46	№ 170 С. 71
	Шницель говяжий	60	12,05	10,6	4,84	161,8	№ 608 С. 276
	Макароны отварные с маслом	120	4,18	3,74	27,9	164,72	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,55	19,04	75,64	572,58	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		355	13,88	8,88	42,69	292,46	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
Итого за ужин		157	5	0,31	9,4	62,8	
Итого за день		1501	50,0	44,03	188,15	1360,26	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	158	24,3	9,71	52,3	346,8	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		360	30,04	18,53	78,45	555,4	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофе- льный с бобовыми (гороховый)	150	3,53	3,22	14,04	112,58	№ 206 С. 87
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 С. 276
	Рагу овощное	120	2,03	2,061	17,19	76,61	№ 321 С. 134
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		520	20,27	15,14	74,8	512,76	
Полдник	Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	161	№ 450 С. 348
	Каша геркулесовая жидкая	150	5,16	7,42	21,406	169,12	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		370	9,9	11,73	61,12	384,3	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,28	6,4	30,48	
Итого за ужин		162	5,12	5,08	13,4	117,48	
Итого за день		1512	65,87	50,58	237,87	1616,94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,4	20,52	123,8	№ 960 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		295	11,6	15,7	39,8	342,7	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	2,11	14,2	97,55	№ 208 С. 88 №798
	Тефтели мясные	60	8,76	8,725	8,54	147,28	№ 619 С. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	60,1	№ 801, С. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,924	4,78	37,436	210,87	№ 378 С. 164
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		550	20,02	19,33	98,69	672,4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	№ 452 С. 349
	Каша рисовая, жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№390 С.169
	Чай с сахаром и лимоном	170	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		385	8,75	12,92	64,3	405,4	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,3	5,16	15	125,1	
Итого за день		1495	46,17	53,21	227,89	1592,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		352	11,06	15,57	49,37	379,1	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофе- льный с рисом и сметаной	157	1,59	3,38	14,7	111,36	№ 204 С. 86
	Биточки рубленные из кур паровые	60	11,64	9,18	5,07	150,47	№ 323 С. 286
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,24	14,92	66,58	490,74	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,58	5,15	4,508	105,9	№ 511 С.229
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		350	13,6	10,62	40,77	303,26	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,6	0,51	13,7	83,1	
Итого за день		1494	50	41,72	180,52	1303,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,258	12,07	1,477	147,34	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	45	2	0,36	2,9	30,6	
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		330	14,87	19,94	27,69	358,72	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с картофе- лем со сметаной	157	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 С. 72
	Запеканка картофельная с мясом	160	15,15	12,16	32,2	293,72	№ 626 С. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	60,1	№ 801, № 798 С. 350
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		537	19,01	19,37	87,98	610,6	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 С. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 С. 100
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		387	10,79	13,35	74,74	482,36	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,36	5,16	15	125,1	
Итого за день		1519	50,53	57,92	215,51	1623,78	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	150	5,244	6,18	24,166	175,12	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		352	10,98	15	50,32	383,72	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Рассольник петербургский	157	1,462	4,487	12,39	111,04	№ 197 С. 83
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 С. 276
	Рис отварной	120	5,52	4,62	34,14	219	№682 С.316
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№867 С.371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	21,69	18,97	90,13	653,61	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№ 783 С.344
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	160	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		385	14,03	9,88	44,92	311,29	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,6	0,51	13,7	83,1	
Итого за день		1529	52,8	44,46	209,17	1478,72	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,82	6,68	21,69	161,58	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	170	0,075	0,006	7,13	28,78	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром	45	4,54	7,5	16,18	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		365	9,44	14,19	45,0	342,36	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	157	0,88	4,42	7,08	88,94	№ 187 С. 79
	Котлета рубленая из кур	60	11,64	7,8	8,66	150,47	№ 668 С. 309
	Макароны отварные с маслом	120	4,18	3,74	27,9	164,72	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	18,91	16,26	79,35	560,73	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	140	19,8	9,28	46,82	311,7	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	167	1,29	1,34	9,97	58,3	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		322	22,25	10,96	64,8	408,1	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,4	142,5	
Итого за день		1509	57,3	47,63	215,65	1500,69	