



10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет на 2026 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
День 1						
завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	120/4	4,3	3,4	26,70	257
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	3,6	3,7	49
	Суп картофельный с пшенной крупой на кб	150	1,6	1,5	11,6	68
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109
	Котлеты куриные с соусом	50/20	7,4	8,2	8,3	139
	Компот из смеси сухофруктов с добавлением комплекса витаминно-минерального	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,8	1,3	41,6	208
уплотненный ужин:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181
	Чай с сахаром с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 1 день			36,9	32,67	207,42	1374,08
День 2						
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	150/4	6,1	7,4	26,7	198
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Ряженка с сахаром	150/5	4,13	4,2	7,7	79,5
обед:	Рассольник Ленинградский со сметаной на кб	150/7	1,3	3,5	9,2	77
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/3	6,71	4,19	27,68	177,31
	Биточки рыбные с соусом томатным	50/20	8,1	5,7	6,9	112
	Кисель	150	0,13	0	2,94	57
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Пирожки печеные с повидлом	70	4,6	5,3	23,1	159
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	61,6
Итого за 2 день			42,15	37,26	174,92	1250,19
День 3						
завтрак:	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/4	4,73	6,08	25,13	174
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42
	Суп- лапша домашняя на кб	150	1,7	2,6	7,9	62
	Плов из курицы	150	24,34	29,52	26,58	471,14
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,23	22,3	115,6
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104

уплотненны й ужин:	Сочник	80	13,4	10	16,3	210
	Чай с сахаром с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36
Итого за 3 день		57,19	56,4	167,07	1430,14	
День 4						
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181
	Чай с сахаром с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Винегрет	40	0,3	5,82	3,12	33
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кб	150/10	4,5	3,1	17,5	122
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	17,5	11,6	18,6	264
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104
уплотненны й ужин:	Рыба запеченная в омлете	60	10,9	5,8	1,6	384
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
Итого за 4 день		48,59	37,44	146,36	1383,38	
День 5						
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,4	11,9	210
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кб	150/7	1,2	3,35	7,56	63,2
	Тефтели говяжьи с соусом	50/20	5,17	8,63	7,56	129,15
	Картофель отварной с маслом	120/3	2,4	2,64	18	107,2
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104
уплотненны й ужин:	Треугольник с картофелем	70	7	6,8	16,9	448
	Молоко кипяченое	150	1,05	1,05	8,4	45,75
Итого за 5 день		28,81	30,19	142,26	1366,68	

2 неделя

День 1						
завтрак:	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,3	5,6	38	227
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кб	150/7	1,2	3,37	5,3	55,8
	Котлеты куриные с соусом	50/20	7,4	8,2	8,3	139
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/4	4,3	3,4	26,7	137
	Компот из смеси сухофруктов с добавлением комплекса витаминно-минерального	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб ржано -пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104
уплотненны й ужин:	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44
	Омлет натуральный	90/4	7,9	11,6	1,3	141
	Чай с сахаром и яблоками	150	0,15	0,02	6,9	28,5
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,68	3,02	28,82	153,2
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
Итого за 1 день		42,24	42,98	194,38	1322,54	
День 2						
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	5,3	5,7	27,6	184
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70

	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Кефир с сахаром	150/5	4,1	4,2	10	96
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,27	3,2	44
	Суп картофельный с клецками на кб	150	1,5	1,4	9	57
	Птица тушеная в соусе	50	5,83	5,83	1,76	83
	Пюре гороховое с маслом	100/3	9,80	3,4	22,1	160
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104
уплотненный й ужин:	Рыба, тушенная в томате с овощами	30/30	7,2	4,8	2,8	136
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/3	6,71	4,19	27,68	177,31
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 2 день			52,67	39,21	180,76	1352,19
День 3						
завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/4	6,8	6,7	27,8	200
	Чай с сахаром с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед:	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40
	Суп картофельный бобовыми и гречками на кб	150/10	4,5	3,1	17,5	122
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	120	13,45	8,79	25,01	233,3
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104
уплотненный й ужин:	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,3	5,6	38	227
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
Итого за 3 день			41,91	32,92	214,45	1333,28
День 4						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6,6	26,4	187
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,2	36
	Суп картофельный с гречневой крупой на кб	150	1,59	1,61	11,85	69
	Котлеты Школьные с соусом	50/20	7,78	6,23	7,5	117,67
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/4	4,3	3,4	26,7	137
	Кисель	150	0,13	0	2,94	57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
уплотненный й ужин:	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	50/15	6,95	5,2	11,45	322
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70
Итого за 4 день			37,94	31,13	157,48	1292,05
День 5						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Бутерброд с маслом	30/5	1,87	3,42	11,28	84,78
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями на кб	150	1,6	1,5	11,3	67
	Рагу овощное с мясом птицы	150	15,75	14,25	11,93	239,25
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104

уплотненны й ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/30	11,8	10	13,2	481
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Итого за 5 день	43,54	36,09	140,37	1349,63	