

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ
"Детский сад № 13
г. Баранки
Самарской области"

01.11.2025г.



**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 1,5-3 лет
осенне зимний период**

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	№ рец
			Б	Ж	У		
День: 1							
завтрак	масло сливочное, сыр	3/3	1,15	1,45	0	18,21/1,03	5
	Омлет с зеленым горошком	70	5,73	11,04	1,1	127	2
	Икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14,00	20
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	13
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
Итого за завтрак:			8,59	14,06	21,26	245,15	
10-00	фрукты свежие	70	0,36	0,36	8,82	41,4	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,36	8,82	41,4	
обед							
	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,9	72,45	7
	Салат из свеклы с зел. горошком	40	1,66	4,18	8,19	7,71	12
	Котлеты рыбные Любительские	80	8,95	1,78	3,8	161,30	6
	Каша гречневая	100	3,05	3,39	13,68	97	2
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	4
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			17,97	13,27	70,34	552,76	
полдник							
	Булочка Ванильная	60	4,71	4,97	28,24	206,52	7
	кефир	180	2,85	2,41	14,36	91	5
Итого за полдник:			7,56	7,38	42,6	297,52	
Итого за первый день:			34,48	35,07	143,02	1136,83	
День: 2							
завтрак							
	Сырники из творога со сметаной	50/10	9,3	6,33	5,38	116	1
	сыр твердый, масло сливочное	3/3	1,15	1,45	0	1,03/18,21	5
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	6
Итого за завтрак:			15	10,95	27,94	256,5	
10-00	сок фруктовый	160	0,84	0	16,87	71,25	
Итого за 2завтрак:			0,84	0	16,87	71,25	
обед							
	сельдь соленая	30	7,45	3,6	0	62,1	1
	Свекла отварная	50	8	0	0,9	21	
	суп картофельный с крупой	150	1,19	1,64	8,75	54,45	5
	Биточки из свинины	60	6,65	19,62	9,64	242	25
	Картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	105,57	1
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	15
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			21,01	24,55	70,85	550,22	

полдник							
	Каша манная	150	2,4	3,82	16,1	108	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1
Итого за полдник:			4,74	5,82	26,73	178	
Итого за второй день:			41,59	41,32	142,39	1055,97	
День: 3					3		
завтрак							
	суп молочный рисовый	150	5,34	5,76	19,66	15,52	5
	масло сливочное, сыр	3/3	0	4,1	0,05	18,21/1,03	
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1
Итого за завтрак:			9,08	12,31	39,94	123,25	
10-00	фрукты свежие	70	1,35	0,45	18,9	41,40	
Итого за 2завтрак:			1,35	0,45	18,9	41,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,45	3	38,00	22
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	3
	Оладьи из печени	85	9,4	8,6	81,4	441,60	33
	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,45	105,57	1
	Компот из лимонов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	2
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,63	0,33	10,42	54	
Итого за обед:			18,13	18,41	160,65	882,77	
полдник							
	Булочка Плюшка	60	9,33	2,78	4,77	181,36	5
	Сок фруктовый	150	0,84	0	16,87	71,25	20
Итого за полдник:			10,17	2,78	21,64	252,61	
Итого за третий день:			38,73	33,95	241,13	1300,03	
День: 4							
завтрак							
	Пудинг из творога с яблоками	50/15	6,82	6,03	7,37	111	3
	сыр твердый масло сливочное	3/3	1,15	1,45	0	18,21/1,03	5
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	6
Итого за завтрак:			12,52	10,65	29,93	251,5	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	76,9	
Итого за 2завтрак:			0,75	0,15	15,1	76,9	
обед							
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,92	5,08	50,85	1
	Картофельная запеканка с мясом	105	18,31	17,7	9,29	172,15	16
	Икра свекольная или морковная	40	0,94	1,84	4,9	40,4	16
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	4
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			23,34	23,32	54,04	477,7	
полдник							
	Каша овсяная жидкая с маслом	150	4,74	6,67	19,12	155,54	10
	Чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	13
Итого за полдник:			6	8,24	28,55	208,19	

	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	4
	масло сливочное, сыр	3/3	0	4,1	0,05	18,21/1,03	5
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	13
Итого за завтрак:			6,97	10,02	33,2	213,05	
10-00	фрукты свежие	70	1,35	0,45	18,9	41,40	
Итого за 2завтрак:			1,35	0,45	18,9	41,4	
обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	3,4	1,35	3,36	21
	Суп картофельный с клецками	150	3,76	5,47	24,27	137,48	8
	Птица отварная	70	20,5	26	1,06	321,3	4
	Каша гарнир	100	2,67	2,82	16,37	101,6	2
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	15
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			30,1	38,52	78,88	768,19	
полдник							
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	40	1,49	12,12	25,00	140,35	
	Кефир	180	4,36	2,16	12,9	81,9	5
Итого за полдник:			5,85	14,28	37,90	222,25	
Итого за пятый день:			44,27	63,27	168,88	1244,89	
День: 6							
завтрак	икра кабачковая	40	0,4	0,2	2,25	14	20
	Макаронные отварные	70	5,68	4,36	27,25	133	3
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	147,91	7
	сыр твердый, масло сливочное	3/3	1,15	1,45	0	18,21/1,03	5
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	Чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	13
Итого за завтрак:			13,34	12,43	61,54	355,15	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	76,9	
Итого за 2завтрак:			0,75	0,15	15,1	76,9	
обед							
	Борщ	150	1,05	2,94	7,64	61,5	2
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,79	6,88	6,43	137,39	10
	Каша гречневая	100	4,57	5,08	20,52	145,5	2
	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3,38	37,92	18
	Компот из лимонов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	2
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			29,98	18,14	81,38	617,06	
полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81	2
	Варенец или Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	
Итого за полдник:			9,95	5,42	9,16	184,81	
Итого за шестой день:			54,02	36,14	167,18	1233,92	
День: 7							
завтрак							
	Вареники ленивые	60	8,87	4,45	13,94	131	4
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	6
	Масло сливочное, сыр	3/3	0	4,1	0,09	18,21/1,03	4

Итого за завтрак:			13,42	7,62	36,5	735	
10-00	фрукты свежие	70	1,35	0,45	18,9	41,40	
Итого за 2завтрак:			1,35	0,45	18,9	41,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,45	3	38	22
	суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,98	3,11	9,27	81	9
	каша (гарнир)	100	4	4,2	24,55	101,6	2
	Шницель из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	29
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	4
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			20,66	17,36	80,56	566,9	
полдник							
	Каша молочная рисовая	150	2,88	2,79	18,34	118,2	6
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	3
Итого за полдник:			5,53	5,12	29,65	195,2	
Итого за седьмой день:			40,96	30,55	165,61	1538,50	
День: 8							
завтрак							
	Каша манная жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108	7
	сыр твердый,масло сливочное	3/3	1,15	1,45	0	18,21/1,03	4
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1
Итого за завтрак:			7,29	7,72	36,33	229,5	
10-00	Фрукты свежие	70	0,36	0,27	9,3	41,4	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,27	9,3	41,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,7	2,45	3	38,00	22
	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	4
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	12,75	9,98	111	1
	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,45	105,57	1
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	15
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,63	0,33	10,42	54	
Итого за обед:			21,86	24,06	81,15	539,87	
полдник							
	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	1
	икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14	20
	Сок фруктовый	160	0,75	0,15	15,1	71,25	20
Итого за полдник:			6,68	12,19	17,33	212,25	
Итого за восьмой день:			36,19	44,24	144,11	1023,02	
День: 9							
завтрак							
	Запеканка из творога	100	16,76	12,1	18,37	253	6
	масло сливочное	3/3	0	4,1	0,05	18,21/1,03	5
	хлеб пшеничный	20	1,4	0,45	9,6	51,5	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	6
Итого за завтрак:			21,31	19,37	40,98	393,5	
10-00	фрукты свежие	70	0,36	0,36	8,82	41,4	
Итого за 2завтрак:			0,36	0,36	8,82	41,4	

	Суп крестьянский со сметаной	150	0,3	0	32,9	130,8	12
	Плов из отварного мяса	135	18,24	15,52	25,28	313,78	26
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	3,4	1,35	3,36	21
	Компот из лимонов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	2
	хлеб пшеничный	30	1,4	0,45	9,6	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,3	0,26	8,32	54	
Итого за обед:			21,92	19,71	102,94	682,69	
полдник							
	оладьи со сгущенным молоком	65	4,56	4,06	27,75	166	4
	Сок фруктовый	160	0,84	0	16,87	71,25	20
Итого за полдник:			5,4	4,06	44,62	237,25	
Итого за девятый день:			48,99	43,50	197,36	1354,84	
День: 10							
завтрак							
	Суп молочный с пшеном	150	3,3	0,9	28,05	136,5	2
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	7
	сыр твердый, масло сливочное	3/3	1,15	1,45	0	18,21/103	5
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	51,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1
Итого за завтрак:			12,53	9,65	66,42	376	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	76,9	20
Итого за 2завтрак:			0,75	0,15	15,1	76,9	
обед							
	Суп Паутинка	150	3,76	5,47	24,27	137,48	13
	Капуста тушеная с мясом	100	2,088	1,86	10,77	69,73	20
	Свекла отварная	50	0,8	0	0,9	21	
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	4
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,26	8,32	36	
Итого за обед:			10,188	8,44	73,59	405,2	
полдник							
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	40	1,49	12,12	25,00	140,35	
	Кефир или варенец	150	4,35	3,75	6	75	5
Итого за полдник:			5,84	15,87	31,00	215,35	
Итого за десятый день:			29	34	186	1073	
Итого за весь период			411	405	1683	12039	
Среднее значение за период			41	40	168	1204	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265721

Владелец Моисеенко Елена Александровна

Действителен с 16.12.2025 по 16.12.2026