

ПРИМЕРНОЕ

10- дневное МЕНЮ

**Для организации питания детей от 1 до 3-х лет
при 9-ти часовом рабочем дне**

МБДОУ детский сад №55

с.Южаково

2026г



МЕНЮ

Ранний возраст

4 день

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, | Жиры, | Угле- | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Влож ен- ный | Вложе н-ная соль, г |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------------------|
| | | | г всего | г всего | воды, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 150 | 14,59 | 15,9 | 2,54 | 211,2 | 0,00 | | 0 | 0,75 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 150 | 0,06 | 0,01 | 3,71 | 14,41 | 0,00 | | 3,75 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 0,99 | 0,1 | 7,04 | 33,59 | 0,71 | | 0 | 0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 7 | 1,84 | 1,86 | 0 | 24,54 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 17,49 | 17,87 | 13,29 | 283,8 | 0,71 | 27,03 | 3,75 | 0,75 |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| - | Сок (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за '10:00' | | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | 4,12 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 30 | 0,46 | 1,79 | 2,8 | 27,81 | 0,00 | | 0,9 | 0,15 |
| 56/3 | Запеканка картофельная с овощами | 110 | 3,62 | 4,92 | 17,48 | 126,9 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 1/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 10 | 0,2 | 0,52 | 0,68 | 8,122 | 0,31 | | 0,1 | 0,08 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 0,90 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,16 | 11,73 | 55,98 | 1,18 | | 0 | 0 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 20/10 | Кисель из сухофруктов (вариант 3) | 150 | 0,77 | 0,04 | 21,92 | 84,15 | 0,00 | | 7,5 | 0 |
| 2/2 | Свекольник со сметаной | 150 | 0,87 | 3,13 | 6,17 | 54,74 | 0,00 | | 0 | 0,3 |
| Итого за 'Обед' | | | 11,26 | 13,04 | 69,11 | 425,9 | 2,39 | 40,56 | 8,5 | 0,53 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 150 | 4,36 | 4,81 | 7,07 | 88,06 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 28/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью | 50 | 3,24 | 2,35 | 17,91 | 104,1 | 0,95 | | 1,71 | 0,29 |
| Итого за 'Полдник' | | | 7,6 | 7,16 | 24,97 | 192,2 | 0,95 | 18,30 | 1,71 | 0,29 |
| Итого за день | | | 36,84 | 38,17 | 117,7 | 945,1 | 4,05 | | 13,96 | 1,57 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года) | | | 31,5 | 35,25 | 152,3 | 1050 | | | | |
| Отклонение | | | 5,34 | 2,92 | -34,58 | -105 | | | | |
| Содержание, % от калорийности | | | 16 | 37 | 47 | | | | | |



МЕНЮ

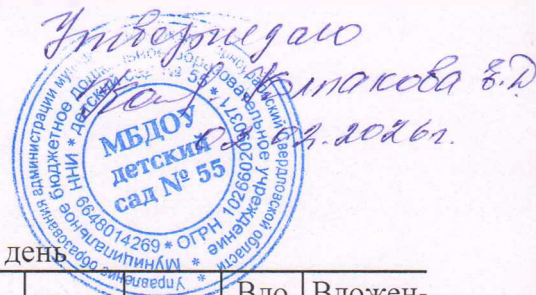
Ранний возраст

6 день

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюда) | Вы- ход, г | Белки, | Жиры, | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Влож- ен- ный | Вложен- ная соль, г |
|--|---|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------------|
| | | | г всего | г всего | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 160 | 4,78 | 4,21 | 26,94 | 160,9 | | | | |
| | | | | | | | 5,94 | | 3,2 | 0,4 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 2) | 150 | 1,12 | 1,19 | 9,11 | 49,87 | 6,73 | | 7,5 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 0,99 | 0,1 | 7,04 | 33,59 | 0,71 | | 0 | 0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 6,93 | 9,12 | 43,14 | 277,4 | 13,38 | 26,42 | 10,7 | 0,4 |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| - | Сок (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за '10:00' | | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | 4,12 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 3/2 | Борщ со сметаной (вариант 2) | 150 | 1,13 | 3,13 | 6,64 | 56,84 | 6,72 | | 0 | 0,3 |
| 1/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 10 | 0,2 | 0,52 | 0,68 | 8,122 | 0,31 | | 0,1 | 0,08 |
| 38/3 | Рис припущенный с овощами | 60 | 1,51 | 2,88 | 15,84 | 95,21 | 2,82 | | 0 | 0,15 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов (вариант 2) | 150 | 0,76 | 0,04 | 13,72 | 51,76 | 9,03 | | 3,75 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 | 1,13 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | 0,94 | | 0 | 0 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 60 | 8,9 | 7,46 | 5,57 | 125,2 | 0,00 | | 0 | 0,3 |
| 29/1 | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 30 | 0,35 | 1,79 | 3,28 | 29,09 | 0,00 | | 0,9 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 18,18 | 18,49 | 65,54 | 488,9 | 20,95 | 46,56 | 4,75 | 0,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| - | Снежок | 150 | 4,05 | 1,5 | 24,3 | 114,8 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 37/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) | 50 | 3 | 2,52 | 31,14 | 155,5 | 0,00 | | 1,43 | 0,29 |
| Итого за 'Полдник' | | | 7,05 | 4,02 | 55,44 | 270,4 | 0,00 | 25,75 | 1,43 | 0,29 |
| Итого за день | | | 32,67 | 31,73 | 174,4 | 1080 | 34,33 | | 16,88 | 1,52 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3г. | | | 31,5 | 35,25 | 152,3 | 1050 | | | | |

Отклонение
Содержание, % от
калорийности

1,17 -3,52 22,17 29,91



МЕНЮ

Ранний возраст

7 день

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, | Жиры, | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Вло- жен- ный | Вложен- ная соль, г |
|---|--|---------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------------|
| | | | г всего | г всего | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 130 | 21,97 | 12,48 | 17,46 | 272 | 0,00 | | 8,45 | 0,33 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 2) | 150 | 1,12 | 1,19 | 9,11 | 49,87 | 0,00 | | 7,5 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 0,99 | 0,1 | 7,04 | 33,59 | 0,71 | | 0 | 0 |
| - | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 31,74 | 0,00 | | 0 | 0 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 24,85 | 18,24 | 39,22 | 420,3 | 0,71 | 40,02 | 16 | 0,33 |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| - | Сок (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за '10:00' | | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | 4,12 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 1,39 | 3,54 | 9,24 | 72,39 | 0,00 | | 0 | 0,3 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,36 | 3,84 | 0 | 55,99 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 70 | 2,47 | 1,39 | 15,92 | 85,84 | 0,00 | | 0 | 0,18 |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,41 | 1,79 | 2,7 | 26,96 | 0,00 | | 0 | 0,15 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 60 | 8,93 | 9,42 | 3,22 | 132,7 | 0,00 | | 0 | 0,3 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 0,90 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,16 | 11,73 | 55,98 | 1,18 | | 0 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов (вариант 2) | 150 | 0,76 | 0,04 | 13,72 | 51,76 | 0,00 | | 3,75 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 22,31 | 20,42 | 64,86 | 520,3 | 2,08 | 49,55 | 3,75 | 0,93 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 150 | 4,36 | 4,81 | 7,07 | 88,06 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 28/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой | 50 | 3,59 | 2,89 | 18,58 | 112,8 | 0,96 | | 1,81 | 0,54 |
| Итого за 'Полдник' | | | 7,95 | 7,7 | 25,64 | 200,8 | 0,96 | 19,13 | 1,81 | 0,54 |
| Итого за день | | | 55,6 | 46,46 | 140 | 1185 | 3,75 | | 21,5 | 1,79 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3г) | | | 31,5 | 35,25 | 152,3 | 1050 | | | | |
| Отклонение | | | 24,1 | 11,21 | -12,23 | 134,6 | | | | |
| Содержание, % от калорийности | | | 19 | 36 | 45 | | | | | |



МЕНЮ

Ранний возраст

9 день

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, | Жиры, | Угле- | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Влож ен- ный | Вложен- ная соль, г |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------------------|
| | | | г всего | г всего | воды, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,87 | 5,99 | 25,86 | 174,8 | 0,00 | | 3 | 0,38 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 2,35 | 2,4 | 7,12 | 58,34 | 4,83 | | 3,75 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 0,99 | 0,1 | 7,04 | 33,59 | 0,71 | | 0 | 0 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 9,25 | 12,12 | 40,08 | 299,7 | 5,54 | 28,54 | 6,75 | 0,38 |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| - | Сок (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | | 0 | 0 |
| Итого за '10:00' | | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | 4,12 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 28/2 | Суп-пюре гороховый | 170 | 4,65 | 1,67 | 15,51 | 91,21 | 9,75 | | 0 | 0,34 |
| 60/8 | Капуста тушеная с мясом | 120 | 6,8 | 7,27 | 12,18 | 136 | 0,00 | | 2,4 | 0,3 |
| 1/8 | Мясо говядины отварное | 10 | 2,69 | 1,92 | 0,09 | 28,37 | 0,00 | | 0 | 0,05 |
| 22/10 | Кисель из сухофруктов (вариант 2) | 150 | 0,77 | 0,04 | 26,16 | 100,4 | 10,31 | | 11,25 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 0,90 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,16 | 11,73 | 55,98 | 1,18 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 17,89 | 11,31 | 74 | 450,6 | 22,14 | 42,91 | 13,65 | 0,69 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 150 | 4,36 | 4,81 | 7,07 | 88,06 | 0,00 | | 0 | 0 |
| 14/12 | Булочка дорожная | 50 | 3,87 | 5,61 | 27,6 | 175,1 | 0,00 | | 6 | 0,3 |
| Итого за 'Полдник' | | | 8,23 | 10,42 | 34,67 | 263,2 | 0,00 | 25,06 | 6 | 0,3 |
| Итого за день | | | 35,87 | 33,95 | 159,1 | 1057 | 27,68 | | 26,4 | 1,37 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года) | | | 31,5 | 35,25 | 152,3 | 1050 | | | | |
| Отклонение | | | 4,37 | -1,3 | 6,8 | 6,73 | | | | |
| Содержание, % от калорийности | | | 14 | 30 | 56 | | | | | |



МЕНЮ

Ранний возраст

10 день

| Но- мер ре- ц. | Прием пищи, наименование изделий (блюда) | Вы- ход, г | Белки, | Жиры, | Угле- | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Вложе н-ный сахар. | Вложе н-ная соль, г |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------------------|
| | | | г всего | г всего | водь, г | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 3,98 | 3,81 | 22,1 | 137,5 | | | | |
| | | | | | | | 5,06 | | 3,75 | 0,38 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 150 | 2,73 | 2,51 | 11,26 | 75,19 | | | | |
| | | | | | | | 5,26 | | 7,5 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 15 | 0,99 | 0,1 | 7,04 | 33,59 | 0,71 | | 0 | 0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 7 | 1,84 | 1,86 | 0 | 24,54 | 0,00 | | 0 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 9,54 | 8,28 | 40,4 | 270,8 | 11,03 | 25,79 | 11,25 | 0,38 |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| - | Сок (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | | 0 | 0 |
| | Итого за '10:00' | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 43,24 | 0,00 | 4,12 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 20 | 0,28 | 1,19 | 1,8 | 17,97 | | | | |
| | | | | | | | 0,00 | | 0 | 0,1 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 150 | 1,08 | 3,19 | 8,03 | 63,88 | | | | |
| | | | | | | | 6,30 | | 0 | 0,3 |
| 3/10 | Компот из яблок (вариант 2) | 150 | 0,26 | 0,26 | 11,29 | 46,03 | | | | |
| | | | | | | | 0,00 | | 3,75 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 0,90 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,16 | 11,73 | 55,98 | 1,18 | | 0 | 0 |
| 3/8 | Мясо говядины, тушенное с овощами | 90 | 7,07 | 7,05 | 9,84 | 130,1 | | | | |
| | | | | | | | 1,26 | | 0 | 0,23 |
| 1/8 | Мясо говядины отварное | 10 | 2,69 | 1,92 | 0,09 | 28,37 | | | | |
| | | | | | | | 0,00 | | 0 | 0,05 |
| | Итого за 'Обед' | | 14,36 | 14,02 | 51,12 | 381 | 9,64 | 36,29 | 3,75 | 0,68 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 150 | 0,06 | 0,01 | 3,71 | 14,41 | 8,61 | | 3,75 | 0 |
| - | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 38,35 | 211,1 | 0,00 | | 0 | 0 |
| | Итого за 'Полдник' | | 3,81 | 4,91 | 42,06 | 225,5 | 8,61 | 21,48 | 3,75 | 0 |
| | Итого за день | | 28,21 | 27,32 | 143,9 | 920,6 | 29,28 | | 18,75 | 1,05 |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года) | | 31,5 | 35,25 | 152,3 | 1050 | | | | |
| | Отклонение | | -3,29 | -7,93 | -8,37 | -129 | | | | |
| | Содержание, % от калорийности | | 13 | 27 | 60 | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371104

Владелец Колпакова Елена Дмитриевна

Действителен с 23.01.2026 по 23.01.2027