

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

02.03.2026

Н.Н.Ваганова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей 1-3 года МАДОУ "Детский сад № 39" (согласно рекомендаций СанПин 2.3./2.4.3590-20)

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,10	10,23	47,69	309,1	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,09	2,70	15,57	103,16	113
	Шницель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,17	3,68	18,63	124,6	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	21,55	15,13	65,15	483,66	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	4,22	3,95	44,30	228,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1298	33,38	29,52	170,86	1080,1	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	8,04	8,21	51,31	309,26	
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные	95	0,38	0,26	19,00	79,8	446
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,26	19,00	79,8	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	180	2,09	3,38	5,22	59,76	134
	Сердце в соусе	60	12,88	4,25	3,90	99,7	361
	Рис отварной	110	2,30	3,37	23,69	134,24	385
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	20,03	11,38	58,32	408,17	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
	Шанежка с картофелем	60	5,80	5,40	27,30	181	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,15	9,38	34,13	261,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1203	38,60	29,23	162,76	1058,48	
День 3							
ЗАВТРАК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Каша ячневая вязкая	180	5,26	5,81	21,78	160,99	227
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		393	10,36	11,87	50,54	349,84	

ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	60	9,60	6,90	3,60	115,2	345
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	120
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	22,58	13,88	66,03	477,57	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
	Сыр мягкий (порциями)	5	1,03	1,38	0,00	16,55	76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		218	3,30	4,42	24,44	148,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	36,64	30,57	150,81	1023,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,30	5,24	18,63	139,96	229
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	6,57	8,28	41,57	266,56	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Свекольник	180	1,51	3,78	11,99	87,91	98
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Запеканка картофельная с мясом	150	17,10	11,77	12,75	225	334
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,8	403
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		563	22,89	19,61	53,06	477,78	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
	Тесто дрожжевое простое	30	2,17	0,68	14,76	73,8	532
	Фарш рисовый с яйцом	1000	36,30	74,90	167,40	1489	565
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1180	42,82	79,56	188,99	1643,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2226	72,79	107,66	297,34	2445,89	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	6,05	7,81	51,61	300,72	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,89	3,87	13,25	95,76	129
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,90	15,36	55,72	427,44	
ПОЛДНИК	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,64	1,18	37,73	170,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1238	25,99	24,75	154,86	945,33	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,60	3,45	20,64	132,27	213
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	6,87	6,49	43,58	258,87	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,73	5,90	62,24	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	6,30	4,87	7,27	98,25	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Соус молочный для запекания	40	1,47	3,36	2,76	47,16	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		583	15,92	17,17	63,37	470,02	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,80	1,68	28,68	148,8	545
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,90	3,56	38,88	214,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276	30,20	27,43	159,55	1002,19	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,77	9,51	44,54	293,18	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Запеканка капустная с мясом	180	20,25	15,30	9,00	258,3	335
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,8	403
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	ИТОГО ЗА ОБЕД	623	26,65	23,23	56,82	545,11	
ПОЛДНИК	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Тесто дрожжевое сдобное	60	4,90	3,96	30,02	179,52	533
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,98	3,96	50,50	260,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1286	39,80	37,10	161,66	1145,68	
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291	279
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	30,37	17,14	62,32	525,42	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	118,98	109
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Жаркое по-домашнему	180	14,56	13,28	30,31	299,34	328
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	23,04	20,43	64,60	532,79	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	8,65	43,20	283,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	62,02	46,43	183,84	1399,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,75	9,28	48,65	307,36	
ЗАВТРАК 2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Сыр мягкий (порциями)	5	1,03	1,38	0,00	16,55	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		35	3,28	2,25	15,42	94,85	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,50	72,18	95
	Суфле рыбное	60	8,40	3,60	1,80	67,2	303
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		463	12,50	8,91	39,01	280,08	
ПОЛДНИК	Тесто дрожжевое простое	30	2,17	0,68	14,76	73,8	532
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
	Фарш из свежей капусты (1-й вариант)	30	1,01	1,77	1,32	25,23	551
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,53	6,43	22,91	179,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1071	31,06	26,87	125,99	861,57	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235 / 1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 / 1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,73	8,49	50,57	307,61	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,33	3,80	7,97	72,45	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Плов из говядины	140	12,42	14,15	29,90	296,72	330
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		513	16,70	19,53	63,64	496,24	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,84	1,08	42,14	189,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1176	27,67	29,50	166,15	1040,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13365	398,15	389,06	1733,82	12002,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1336,5	39,81	38,91	173,38	1200,25	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640409

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026