



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 " 04 " 10 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	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>333</b>	<b>7,10</b>	<b>10,23</b>	<b>47,69</b>	<b>309,1</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>13,72</b>	<b>58,5</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>21,55</b>	<b>15,13</b>	<b>65,15</b>	<b>483,66</b>	
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	60	5,80	5,40	27,30	181	540
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>5,80</b>	<b>5,40</b>	<b>36,28</b>	<b>215,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1298</b>	<b>34,96</b>	<b>30,97</b>	<b>162,84</b>	<b>1066,42</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>363</b>	<b>8,04</b>	<b>8,21</b>	<b>51,31</b>	<b>309,26</b>	
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные	95	0,38	0,26	19,00	79,8	446
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>19,00</b>	<b>79,8</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>22,12</b>	<b>12,28</b>	<b>65,45</b>	<b>452,99</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>8,57</b>	<b>7,93</b>	<b>42,15</b>	<b>274,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1203</b>	<b>39,11</b>	<b>28,68</b>	<b>177,91</b>	<b>1116,98</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>393</b>	<b>10,36</b>	<b>11,87</b>	<b>50,54</b>	<b>349,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	<b>22,58</b>	<b>13,88</b>	<b>66,03</b>	<b>477,57</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>218</b>	<b>3,30</b>	<b>4,42</b>	<b>24,44</b>	<b>148,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1316</b>	<b>36,64</b>	<b>30,57</b>	<b>150,81</b>	<b>1023,25</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>333</b>	<b>6,57</b>	<b>8,28</b>	<b>41,57</b>	<b>266,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>13,72</b>	<b>58,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>563</b>	<b>22,89</b>	<b>19,61</b>	<b>53,06</b>	<b>477,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Тесто дрожжевое простое	30	2,17	0,68	14,76	73,8	532
	Фарш рисовый с яйцом	30	1,09	2,25	5,02	44,67	565
	Мооло кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,61</b>	<b>6,91</b>	<b>26,61</b>	<b>198,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1256</b>	<b>37,58</b>	<b>35,01</b>	<b>134,96</b>	<b>1001,56</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>363</b>	<b>6,05</b>	<b>7,81</b>	<b>51,61</b>	<b>300,72</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>16,90</b>	<b>15,36</b>	<b>55,72</b>	<b>427,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>2,64</b>	<b>1,18</b>	<b>37,73</b>	<b>170,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1238</b>	<b>25,99</b>	<b>24,75</b>	<b>154,86</b>	<b>945,33</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>333</b>	<b>6,87</b>	<b>6,49</b>	<b>43,58</b>	<b>258,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>13,72</b>	<b>58,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Тфтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	6,30	4,87	7,27	98,25	350
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>583</b>	<b>14,83</b>	<b>15,12</b>	<b>62,45</b>	<b>443,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>6,90</b>	<b>3,56</b>	<b>38,88</b>	<b>214,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1276</b>	<b>29,11</b>	<b>25,38</b>	<b>158,63</b>	<b>975,79</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>333</b>	<b>7,77</b>	<b>9,51</b>	<b>44,54</b>	<b>293,18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-харчо	180	0,99	3,74	9,32	75,08	109
	Жаркое по-домашнему	180	14,56	13,28	30,31	299,34	328
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>575</b>	<b>18,81</b>	<b>17,40</b>	<b>72,56</b>	<b>520,79</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>4,98</b>	<b>3,96</b>	<b>50,50</b>	<b>260,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1238</b>	<b>31,96</b>	<b>31,27</b>	<b>177,40</b>	<b>1121,36</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	160	20,80	8,00	20,80	238,4	284
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>27,32</b>	<b>13,59</b>	<b>60,62</b>	<b>472,82</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>13,72</b>	<b>58,5</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Бигус	140	9,79	8,40	6,19	142,9	329
	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
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>513</b>	<b>14,36</b>	<b>13,85</b>	<b>44,04</b>	<b>360,01</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,10</b>	<b>8,65</b>	<b>43,20</b>	<b>283,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1253</b>	<b>50,29</b>	<b>36,3</b>	<b>161,58</b>	<b>1174,58</b>	
<b>День 9</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>363</b>	<b>7,75</b>	<b>9,28</b>	<b>48,65</b>	<b>307,36</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>35</b>	<b>3,28</b>	<b>2,25</b>	<b>15,42</b>	<b>94,85</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,50	72,18	95
	Рыба отварная	60	11,79	0,45	0,44	52,7	295
	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
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>583</b>	<b>18,42</b>	<b>9,67</b>	<b>54,43</b>	<b>378,39</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,53</b>	<b>6,43</b>	<b>22,91</b>	<b>179,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1191</b>	<b>36,98</b>	<b>27,63</b>	<b>141,41</b>	<b>959,88</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>363</b>	<b>7,73</b>	<b>8,49</b>	<b>50,57</b>	<b>307,61</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>513</b>	<b>16,70</b>	<b>19,53</b>	<b>63,64</b>	<b>496,24</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,84</b>	<b>1,08</b>	<b>42,14</b>	<b>189,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1176</b>	<b>27,67</b>	<b>29,50</b>	<b>166,15</b>	<b>1040,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12445</b>	<b>350,29</b>	<b>300,06</b>	<b>1586,55</b>	<b>10425,2</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1244,5</b>	<b>35,03</b>	<b>30,01</b>	<b>158,65</b>	<b>1042,5</b>	