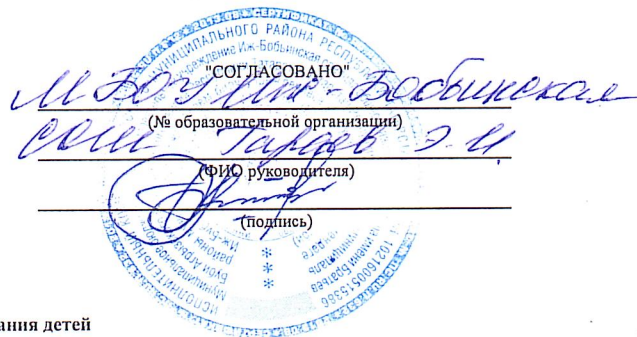




**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
в дошкольных учреждениях с 7-12 часовым пребыванием от 1 до 3 лет на 2026г**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды			
1 день							
ЗАВТРАК							
Каша Дружба молочная с маслом	150/3	3,92	4,37	18,99	131,1	0,18	183/11
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1Дели2010
Итого:	363	5,92	8,79	36,41	270,1	0,18	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	95	0,10	0,00	16,50	66,30	8,36	№399Дели2010
ОБЕД							
Салат картофельный с огурцами солеными	30	0,63	1,89	2,46	29,4	3,2	43/2021
Суп вермишелевый с картофелем на мкб	150	2,94	4,42	11,61	101,33	3,5	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/10	4,43	4,64	3,57	73,57	0,3	350/21
Каша гречневая вязкая	110/3	5,5	5	32	195		№182 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	13,06	56,39	1,70	№372Дели2010
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	565	14,23	16,22	72,08	526,09	26,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Булочка домашняя	50	4,9	5	38	217,00	1,0	542/21
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129		№315 Дели 2016
Катык	100	3	2,5	4,5	54,3	0,9	№401 Дели2010
Кисель	150			15,00	60,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	480	14,47	15,39	64,49	517,8	19,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1503	35,17	40,69	185,98	1380,29	53,84	
2 День							
ЗАВТРАК							
Каша полтавская молочная с маслом	150/3	4	4,37	19,2	131,4	0,4	177/11
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,18	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3Дели2010
Итого:	366	9,55	12,33	43,99	316,0	0,8	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№368 Дели2010
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,28	27,30	4,20	26/2021
Суп из овощей на мкб со сметаной	150/5	4,63	3,17	21,65	133,68	4,0	116/2021
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,5	0,6	№102 Поляковский, 2011г
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		№339 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,1	21,5	74,17	0,3	№394 Дели 2016
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	527	14,04	16,39	63,1	534,20	8,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия печенье	12	2,64	3,36	24,6	136,8		
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		№419 Дели2016
Пудинг рыбный с соусом	60/20	7,50	5,40	5,80	101,00		№286 Дели2016
Салат из горошка зеленого консервированного с луком	30	2,29	2,24	5,38	50,13		
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	459/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	427	12,01	13,61	57,93	432,37		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1405	36	42,67	175,52	1327,57		
3 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,63	16,5	136,5	0,2	169/11
Чай с молоком, сахаром	180	3,06	2,34	14,22	90,00	1,40	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1Дели2010
Итого:	363	9,2	12,03	41,4	325,5	4,2	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,2	399 Дели2010

Итого:	125	0,8	0,2	12	53	3,8	
ОБЕД							
Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	1,1	№55 Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	2	6,8	3	82	3,5	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	7,21	4,86	12,14	121,43	0,2	138/18
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25	143,4		256/2021
Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	13,06	56,39	1,70	№631,сбшк2004
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	562	15,38	15,11	77,31	501,73	13,5	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	55,6	0,9	470/2021
Плюшка Новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137	0	286/2021
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63		№227 Дели 2016
Картофель тушеный	110	2,75	4,48	20	131		171/2021
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого	448	13,09	14,46	63,63	509,93		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1498	38,47	41,8	189,34	1390,16		
4 день							
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с соусом сметанным	110/15	7,42	9,72	23	208,96		№250 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,18	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3 Дели2010
Итого:	338	12,14	17,01	47,84	393,56	0,8	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№368Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	
ОБЕД							
Салат Пёстрый	30	0,45	0,54	5,1	27	0,6	28/11
Щи со свежей капустой, картофелем на мкб со сметаной	150/5	3,45	6	17,85	140	6,4	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему с фаршем	130	4,86	9,01	27,28	226	2,0	№292 Дели 2016
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	527	10,46	15,89	75,48	503,4	9,0	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия Вафли	25	1,2	2,9	19,4	89,3		580/2021
Молоко кипяченое	100	3,36	2,5	4,6	61,8	7,2	№401 Дели 2010
Рыба, запеченная в омлете	110	17,46	5	3,53	129,25	0,4	№263 Дели 2016
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	410	24,48	10,86	55,34	403,68	22,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	47,42	44,10	188,86	1345,64		
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146,25	0,18	225/2021
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,35	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	363	10,32	11,93	46,11	333,58	0,53	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели2010
Итого:	125	0,3	0	10	40		
ОБЕД							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,75	1,89	2,49	30	2,6	42/2021
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	2,9	4,13	14,2	106	1,0	№35, сб Пермь 2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	5,2	141/2018
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,1	21,5	74,17		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	507	15,67	17,94	85,44	552,57	8,9	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия крекер	12	3,6	4,32	24	180,00	0,6	
Кефир	100	2,3	2,5	3,6	46	0,5	470/2021
Рагу с курицей	20/100	9	11	28	248	0,1	376/2021
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	437	16,98	18,085	77,93	572,44	2,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1432	43,27	47,96	219,48	1498,59		
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,63	16,5	136,5	0,2	169/11
Чай с молоком, сахаром	180	3,06	2,34	14,22	90,00	1,40	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	363	9,96	12,37	43,72	325,5	1,6	
2 - ой ЗАВТРАК							

Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	
ОБЕД							
Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	1,1	№55 Дели 2016
Рассольник ленинградский на мкб со сметаной	150/5	2,67	3,38	17,7	112	4,2	№82 Дели 2016
Макаронник с фаршем с соусом сметанным	130/15	15,2	10,14	30,3	289,2		№309 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,1	21,5	74,17		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	512	20,55	15,32	88,01	573,88	5,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Ряженка	100	3	2,5	4,2	55,6		470/2021
Кондитерские изделия печенье	12	2,64	3,36	24,6	136,8		
Расстегай с рыбой и яйцом	80	10,17	6,24	56,42	304,23	3,6	294/2021
Кисель	150			15,00	60,00		484/2021
Итого:	342	15,81	12,1	100,22	556,63	3,6	
Всего за день:	1302	26,11	44,67	242,15	1501,01	19,0	
7 день							
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149	0,4	227/2021
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,20	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3 Дели 2010
Итого:	366	11,88	13,92	39,99	333,60	0,74	
II ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели 2010
Итого:	125	0,3	0	12	49	1,9	
ОБЕД							
Свекла отварная	30	0,36	1,5	2,52	25	2,0	26/21
Суп картофельный с горохом на мкб с гречками	150/10	2,87	3,2	15,49	102	2,6	87/2016
Биточки рубленые из говядины с соусом	50/10	10,2	11,9	30,7	270		№291 Дели 2010
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		№321 сб. Ресепт 2010
Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	13,06	56,39	1,70	№372 Дели 2010
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	572	18,29	20,81	90,05	654,94	6,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия печенье	12	2,64	3,36	24,6	136,8		
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,2	8,32	22,64	194	2,2	№250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	459/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	437	14,22	14,445	73,17	475,24	48,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	44,69	49,18	215,21	1512,78	59,6	
8 день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219	0,2	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
Итого:	390	10,01	11,98	52,61	358	0,2	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	
ОБЕД							
Салат картофельный с огурцами солеными	30	0,63	1,89	2,46	29,4	3,2	43/2021
Борщ со свежей капустой, картофелем на мкб со сметаной	150/5	2,1	5,9	9,7	100	7,3	№63 Дели 2016
Плов гречневый с фаршем	130	10,9	9,9	28	246	0,1	№108 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,1	21,5	74,17		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	497	15,65	18,11	76,91	519,97	10,6	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Пирожок печеный с повидлом	40	0,7	1,6	32	140	0,1	535/2021
Катык	100	3	2,5	4,5	54,3		№401 Дели 2010
Рагу с курицей	20/100	9	11	28	248	0,2	№54-10М, Москва
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	75	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	435	15,16	15,56	92,31	565,63	75,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1407	41,16	45,99	232,03	1488,6	94,6	
9 день							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/3	3,9	4,35	19	131	0,4	214/2021
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,40	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
Итого:	363	8,22	11,33	45,61	318,33	0,80	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели 2010

Итого:	125	0,6	0	10	42	5,6	
ОБЕД							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,75	1,89	2,49	30	2,6	42/2021
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	150/15	4,36	3,10	10,84	88,80	3,90	№86 Дели 2010
Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,2	27	217	3,8	81/2011
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		№137 Партнер 2014
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	607	18,69	17,29	78,61	577,35	10,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	0,6	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия крекер	12	3,6	4,32	24	180,00	0,6	
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,1	15,53	158		284/2021
Кисель	150			15,00	60,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	397	14,73	15,17	71,38	517,3	0,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1492	42,24	43,79	205,60	1454,98	16,7	
10 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146	0,4	236/2021
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,20	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3 Дели 2010
Итого:	366	10,72	12,24	44,34	330,60	0,75	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10,0	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12	53,2	10,0	
ОБЕД							
Винегрет овощной	30	0,48	1,86	1,98	26,4	1,9	47/2021
Суп крестьянский на мкб со сметаной	150/6	3,35	5,20	8,10	93,00	3,70	118/2021
Гуляш из куриной грудки	45/45	14	17	7	168,00	2,02	260 Дели 2015
Каша гречневая вязкая	110/3	5,5	5	32	195		№182 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,42	0,1	21,5	74,17		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
Итого:	571	25,35	29,48	85,83	626,97	7,6	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46,3	0,4	№419 Дели 2016
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	0,0	№257 «Партнер» 2014 г. Уфа
Омлет натуральный	110	8,5	8,68	13,6	167	0,2	268/2021
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
Итого:	455	15,89	15,29	57,29	429,2	0,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1492	52,36	57,41	199,46	1439,97	18,9	
Итого за 10 дней		40,69	43,43	205,14	1413,50		