



**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			
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>5,92</b>	<b>8,79</b>	<b>36,41</b>	<b>270,1</b>	<b>0,18</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	95	0,10	0,00	16,50	66,30	8,36	№399 Дели 2010
<b>ОБЕД</b>							
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	№372 Дели 2010
Хлеб сельский	32	1,6	0,32	15,25	70,4		
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>14,23</b>	<b>16,22</b>	<b>72,08</b>	<b>526,09</b>	<b>26,3</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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 Дели 2010
Кисель	150			15,00	60,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>14,47</b>	<b>15,39</b>	<b>64,49</b>	<b>517,8</b>	<b>19,0</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1503</b>	<b>35,17</b>	<b>40,69</b>	<b>185,98</b>	<b>1380,29</b>	<b>53,84</b>	
<b>2 День</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>9,55</b>	<b>12,33</b>	<b>43,99</b>	<b>316,0</b>	<b>0,8</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№368 Дели 2010
<b>ОБЕД</b>							
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		
<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>14,04</b>	<b>16,39</b>	<b>63,1</b>	<b>534,20</b>	<b>8,3</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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 рыбный с соусом	60/20	7,50	5,40	5,80	101,00		№286 Дели 2016
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	
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,01</b>	<b>13,61</b>	<b>57,93</b>	<b>432,37</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1405</b>	<b>36</b>	<b>42,67</b>	<b>175,52</b>	<b>1327,57</b>		
<b>3 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>9,2</b>	<b>12,03</b>	<b>41,4</b>	<b>325,5</b>	<b>4,2</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,2	399 Дели 2010

<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>3,8</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
Макаронные 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		
<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>15,38</b>	<b>15,11</b>	<b>77,31</b>	<b>501,73</b>	<b>13,5</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>13,09</b>	<b>14,46</b>	<b>63,63</b>	<b>509,93</b>		
<b>Итого</b>	<b>1498</b>	<b>38,47</b>	<b>41,8</b>	<b>189,34</b>	<b>1390,16</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>4 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>12,14</b>	<b>17,01</b>	<b>47,84</b>	<b>393,56</b>	<b>0,8</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№368 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>10,2</b>	<b>45</b>	<b>8,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат Пестрый	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		
<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>10,46</b>	<b>15,89</b>	<b>75,48</b>	<b>503,4</b>	<b>9,0</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>24,48</b>	<b>10,86</b>	<b>55,34</b>	<b>403,68</b>	<b>22,4</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>47,42</b>	<b>44,10</b>	<b>188,86</b>	<b>1345,64</b>		
	<b>5 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная 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 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>10,32</b>	<b>11,93</b>	<b>46,11</b>	<b>333,58</b>	<b>0,53</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>		
<b>ОБЕД</b>							
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		
<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>15,67</b>	<b>17,94</b>	<b>85,44</b>	<b>552,57</b>	<b>8,9</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кондитерские изделия крекер	12	3,6	4,32	24	180,00	0,6	470/2021
Кефир	100	2,3	2,5	3,6	46	0,5	376/2021
Рагу с курицей	20/100	9	11	28	248	0,1	№393 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	
Хлеб пшеничный 1с	25	1,95	0,25	12,25	57,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>16,98</b>	<b>18,085</b>	<b>77,93</b>	<b>572,44</b>	<b>2,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1432</b>	<b>43,27</b>	<b>47,96</b>	<b>219,48</b>	<b>1498,59</b>		
	<b>6 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>9,96</b>	<b>12,37</b>	<b>43,72</b>	<b>325,5</b>	<b>1,6</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							

Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>10,2</b>	<b>45</b>	<b>8,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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		
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>20,55</b>	<b>15,32</b>	<b>88,01</b>	<b>573,88</b>	<b>5,3</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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
<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>15,81</b>	<b>12,1</b>	<b>100,22</b>	<b>556,63</b>	<b>3,6</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1302</b>	<b>26,11</b>	<b>44,67</b>	<b>242,15</b>	<b>1501,01</b>	<b>19,0</b>	
<b>7 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>11,88</b>	<b>13,92</b>	<b>39,99</b>	<b>333,60</b>	<b>0,74</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>49</b>	<b>1,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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 сбор. Рецепт 2010
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		
<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>18,29</b>	<b>20,81</b>	<b>90,05</b>	<b>654,94</b>	<b>6,3</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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 Дели2016
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	
<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>14,22</b>	<b>14,445</b>	<b>73,17</b>	<b>475,24</b>	<b>48,8</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>44,69</b>	<b>49,18</b>	<b>215,21</b>	<b>1512,78</b>	<b>59,6</b>	
<b>8 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>10,01</b>	<b>11,98</b>	<b>52,61</b>	<b>358</b>	<b>0,2</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>10,2</b>	<b>45</b>	<b>8,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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		
<b>Итого:</b>	<b>497</b>	<b>15,65</b>	<b>18,11</b>	<b>76,91</b>	<b>519,97</b>	<b>10,6</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>15,16</b>	<b>15,56</b>	<b>92,31</b>	<b>565,63</b>	<b>75,3</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1407</b>	<b>41,16</b>	<b>45,99</b>	<b>232,03</b>	<b>1488,6</b>	<b>94,6</b>	
<b>9 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>8,22</b>	<b>11,33</b>	<b>45,61</b>	<b>318,33</b>	<b>0,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели2010

<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>5,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	№86Дели2010
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		
<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>18,69</b>	<b>17,29</b>	<b>78,61</b>	<b>577,35</b>	<b>10,3</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	0,6	№401 Дели2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>14,73</b>	<b>15,17</b>	<b>71,38</b>	<b>517,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1492</b>	<b>42,24</b>	<b>43,79</b>	<b>205,60</b>	<b>1454,98</b>	<b>16,7</b>	
<b>10 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>10,72</b>	<b>12,24</b>	<b>44,34</b>	<b>330,60</b>	<b>0,75</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10,0	№386Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>53,2</b>	<b>10,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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		
<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>25,35</b>	<b>29,48</b>	<b>85,83</b>	<b>626,97</b>	<b>7,6</b>	
<b>ПОЛДНИК, УЖИН</b>							
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46,3	0,4	№419Дели 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	
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15,89</b>	<b>15,29</b>	<b>57,29</b>	<b>429,2</b>	<b>0,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1492</b>	<b>52,36</b>	<b>57,41</b>	<b>199,46</b>	<b>1439,97</b>	<b>18,9</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>40,69</b>	<b>43,43</b>	<b>205,14</b>	<b>1413,50</b>		