

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Киселев Д.Г.
05.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

**10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 1-3 года**
01.09.2025

Утверждаю:

Директор:

05.08.2025

Согласовано:

Директор:

Васильев ИИ

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №168	150	6,8	9,8	30,0	238,5	168	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	340	11,7	19,5	56,1	456,2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленный, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №277	70	6,7	8,1	5,3	123,1	277	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	18,0	16,8	71,9	513,1		
Всего за день:		30,1	36,6	137,5	1 014,9		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю

Директор



Василин ИИ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА №175	150	4,1	4,2	32,4	183,0	175	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
Итого за прием пищи:	355	8,5	10,9	58,3	369,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,3	8,2	12,9	155,5	289	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	14,3	10,4	70,0	422,4		
Всего за день:		23,5	21,5	143,0	854,6		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:



3 день



Согласовано:

Директора

Василии ИИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	335	6,8	11,9	57,7	375,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	80	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) №455	70	9,0	11,6	9,1	179,6	455	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	17,8	20,4	76,7	566,4		
Всего за день:		25,4	32,4	149,1	1 004,9		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

4 день

Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЗАВТРАШНЯЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №371	100	0,9	0,2	7,9	41,7	371	2011
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	26,5	23,9	59,3	550,1		
Всего за день:		36,7	32,2	117,5	906,1		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор

Директор

5 день



Василий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
Итого за прием пищи:	345	8,7	10,9	40,7	302,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,1	2,2	6,6	53,6	135	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	130	8,3	8,2	12,9	180,0	289	
КИСЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	13,8	10,8	64,9	432,2		
Всего за день:		23,3	21,9	120,3	797,7		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

05.08.2025

Согласовано:

Директора

Василий ИИ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ОЛЮБЧАЯ (МАЛИННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,9	3,8	6,2	61,2	67	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №125	110	3,0	3,8	19,4	97,0	125	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	17,2	12,8	62,9	398,3		
Всего за день:		27,3	21,1	127,9	775,2		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

05.07.2011

Согласовано:

Директор:

Васильев И.И.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ №174	150	4,3	7,4	30,9	213,4	174	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,7	13,1	89,1	397	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	7,3	0,1	74,8	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
Итого за прием пищи:	340	9,7	18,2	59,5	455,9		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО) №368	100	0,4	0,4	9,5	45,6	368	2011
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ № 305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,2	4,6	28,0	182,7	165	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	23,0	18,4	84,2	598,9		
Всего за день:		33,1	37,0	153,2	1 100,4		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

верждаю:

ректор:

Согласовано:

И.о. Директор

05.07.2025

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ША МОЛОЧНАЯ С ЯБЛОЧНЫМ И ПШЕНОЙ ДРУЖБА №175	150	4,4	5,1	27,6	177,4	175	
Р (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7	2011
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
ТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
ого за прием пищи:	340	11,4	10,4	53,6	355,6		
II Завтрак							
К ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
ого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
ощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста шеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77	2011
ФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) № 287	70	9,1	10,3	8,4	166,0	287	
УС ТОМАТНЫЙ № 348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	110	4,1	6,7	25,0	179,3	205	
СЕЛЬ №247	150	1,1	0,0	24,2	97,5	247	
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
ого за прием пищи:	580	19,6	20,6	92,5	636,7		
ого за день:		31,8	31,2	160,8	1 054,9		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

05.08.

Согласовано:

У.о. Директора

05.08.2025

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	150	4,3	4,2	14,8	116,3	93	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,2	7,5	20,2	169,5	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,0	0,0	11,3	45,0	392	2011
Итого за прием пищи:	350	7,5	11,7	46,3	330,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №80	150	1,4	1,7	10,1	61,4	80	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	130	22,0	20,5	19,0	340,7	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм) №376	150	0,3	0,1	21,2	87,4	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	500	27,0	22,7	71,5	590,6		
Всего за день:		35,3	34,6	132,5	984,0		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

05.08.2025



10 день



Согласовано:

Директор:

Василий Н.Ч.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,5	2,1	24,3	134,0	185	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6	2011
БАТОН №5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,5	1,5	10,6	64,3	395	
Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,5	0,1	2,7	12,9	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	3,0	7,5	61,8	57	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	70	9,0	4,9	4,6	92,5	390	
РИС ОТВАРНОЙ № 304	110	2,5	4,0	28,5	160,9	304	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150	0,2	0,0	11,4	46,5	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	7	
Итого за прием пищи:	550	16,2	12,3	73,2	462,8		
Всего за день:		26,3	20,6	138,2	839,7		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	292,8	288,8	1 379,8	9 332,1
Среднее значение за период	29,3	28,9	138,0	933,2

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.