

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий ДОУ

Медведицким муниципальным

детским садом №1 «Радуга»

/С.В. Токарева/

«13» января 2026г.



ПРИМЕРНОЕ

**циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет
посещающих дошкольное образовательное учреждение Медведицкий муниципальный
детский сад №1 «Радуга» Жирновского района Волгоградской области
с 10,5 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 -3 года

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Суп молочный с макарон. изд. 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша молочная геркулесовая 2. Батон с маслом 3. Кофе с молоком	1. Суп молочный рисовый 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша молочная манная 2. Батон с маслом 3. Кофе с молоком	1. Каша молочная из пшена и риса 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Суп молочный с гречневой крупой 2. Батон с маслом 3. Кофе с молоком	1. Каша молочная манная 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Суп молочный с пшеном 2. Батон с маслом 3. Кофе с молоком	1. Каша молочная ячневая 2. . Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша из смеси круп «Ассорти» 2. Батон с маслом 3. Чай с молоком
2 Завтрак									
Сок яблочный	Соки овощные, фруктовые, ягодные	Фрукты порционные	Фрукты порционные	Соки овощные, фруктовые, ягодные	Соки овощные, фруктовые, ягодные	Соки овощные, фруктовые, ягодные	Фрукты порционные	Фрукты порционные	Соки овощные, фруктовые, ягодные
Обед									
1. Борщ с мясом 2. Плов из говядины 3. Нарезка варёных овощей 4. Компот из с/фр 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с гречкой 2. Котлета рыбная 3. Капуста тушёная 4. Свекла отварная порционная 5. Кисель из сока 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1. Суп гороховый 2. Мясо тушёное с овощами в соусе 3. Свекла порционная отварная 4. Компот из с/фр 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Свекольник со сметаной 2. Тефтели мясные в молочном соусе 3. Макароны отварные 4. Нарезка варёных овощей 5. Кисель из сока 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с гренками 2. Бефстроганов из отварной печени 3. Каша рассыпчатая гречневая 4. Овощи по сезону соленные (порционные) 5. Компот из с/фр	1. Щи из свежей капусты (лето) или рассольник 2. Жаркое по-домашнему 3. Овощи по сезону соленные (порционные) 4. Кисель 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб	1. Суп картофельный с вермишелью 2. Котлета мясная или шницель 3. Рис отварной 4. Нарезка варёных овощей 5. Компот из с/фр 6. Хлеб пшеничный	1. Суп фасолевый 2. Ленивые голубцы 3. Свекла порционная отварная 4. Кисель 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с пшенной крупой 2. Рыбные тефтели в сметанном соусе 3. Каша рассыпчатая перловая 4. Овощи по сезону соленные (порционные) 5. Компот из	1. Суп картофельный с клёцками 2. Оладьи из печени 3. Винегрет овощной 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный

				6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	пшеничный			с/фр 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	
Полдник									
1. Блины со сгущённой 2. Чай с сахаром	1. Пирожки печёные 2. Чай с сахаром	1. Пудинг из творога и риса в 2. молочном соусе 3. Чай с сахаром	1. Рыба тушёная с овощами 2. Зелёный консервированный горошек 3. Хлеб ржаной 4. Чай с сахаром	1. Сдоба по- домашнему 2. Чай с сахаром	1. Пирожки печёные 2. Чай с молоком	1. Суп с рыбой 2. Хлеб ржаной 3. Чай с сахаром	1. Сырники из творога 2. Соус молочный сладкий 3. Чай с сахаром	1. Ватрушка с творогом или повидлом 2. Чай с сахаром	1. Омлет натуральный 2. Зелёный консервированный горошек 3. Хлеб ржаной 4. Кофе с молоком
Калорийность всего за день (ккал):									
1235	1270	1260	1250	1220	1240	1320	1210	1230	1130

1 день (1-3)

		выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,79	4,34	15,70	121	0,07	0,17	0,76	194,6	0,42
	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41
	2 завтрак										
399	Сок ягодно - фруктовый	90	0,5	0	10,1	43	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Итого завтрак	430	10,89	14,61	53,38	389	0,17	0,35	3,96	32,6	2,85
	Обед										
62	Борщ с мясом	150	6,60	4,85	9,15	107,0	0,08	0,10	10,41	40,6	1,47
32	Плов с говядиной	150	12,15	12,23	25,65	263	0,02	0,02	0,57	7,41	0,55
20	Овощи варенные порционные	40	0,56	2,03	3,61	35	0,01	0,01	13,0	14,9	0,20
376	Компот из с/фр	150	0,37	0,02	23,14	94	0	0,01	0,33	26,5	1,04
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
	Итого обед	560	24,69	19,91	89,31	639	0,23	0,19	24,31	110,51	5,42
	Полдник										
195	Блины	90	4,27	5,30	27,21	174	0,04	0,09	0,47	58,8	1,17
447	со сгущённой	15	0,81	0,46	5,05	28	0,01	0,01	0,01	10,42	0,14

236	Пудинг из творога и риса	100	14,73	9,94	18,93	224	0,04	0,22	0,19	100,5	0,62
351	Сметанный соус	40	0,78	1,81	5,30	41	0,01	0,03	0,13	25,1	0,07
392	Чай с сахаром	150	2,7	2,9	15,5	102	0	0,1	0,3	110,1	0,2
	Итого полдник	290	18,21	14,65	39,73	367	0,05	0,35	0,62	255,7	0,89
	Итого за день	1260	53,57	46,62	207,57	1284	0,58	0,91	16,87	619,02	9,62

3 день (1-3)

[illegible]

247	Рыба тушёная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	0,05	0,04	1,13	18,6	0,4
10	Зелёный консервированный горошек	20	0,59	1,04	1,25	17	0,02	0,01	2,2	4,29	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
392	Чай с сахаром	150	2,7	2,9	15,5	102	0	0,1	0,3	110,1	0,2
	Итого полдник	270	11,87	7,84	31,65	249	0,14	0,18	3,63	146,99	2,3
	Итого за день	1250	35,38	35,41	174,52	1169	0,45	0,49	27,99	383,19	8,01

5 день (1-3)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В₁	В₂	С	Са	Fe
112	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	150	4,74	7,64	19,76	167	0,06	0,15	0,68	137,9	0,41
	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41
	2 завтрак										
399	Соки ягодно - фруктовые	90	0,5	0	10,1	43	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Итого завтрак	430	10,84	17,91	57,44	435	0,16	0,33	3,88	268,9	2,84
	Обед										
79	Суп картофельный с гренками	150	3,53	4,72	17,27	126	0,07	0,08	5,05	53,7	0,59
278	Бефстроганов из отварной печени	60	7,76	6,22	1,65	94	0,02	0,05	0,01	16,7	0,5
166	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,12	4,0	27,43	171	0,15	0,09	0,47	15,3	3,26
	Овощи по сезону порционные соленные	40	0,32	0,04	1,0	6,0	0,01	0,02	4,0	9,2	0,24
376	Компот из с/фр	150	0,37	0,02	23,14	94	0	0,01	0,33	26,5	1,04

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
	Итого обед	590	23,11	15,78	98,25	631	0,37	0,3	9,86	142,3	7,79
	Полдник										
466	Сдоба по-домашнему	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0	55,0	0,69
392	Чай с сахаром	150	2,7	2,9	15,5	102	0	0,1	0,3	110,1	0,2
	Итого полдник	200	6,58	5,26	41,65	243	0,07	0,14	0,3	165,1	0,89
	Итого за день	1220	40,53	38,95	197,34	1309	0,6	0,77	14,04	576,3	11,52

6 день (1-3)

		выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,98	4,57	14,24	118	0,09	0,16	0,76	134,1	0,94
	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	2 завтрак										
399	Соки ягодно - фруктовые	90	0,5	0	10,1	43	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Итого завтрак	430	10,27	14,12	49,59	367	0,18	0,33	3,14	244,7	3,06
	Обед										
67	Щи из свежей капусты (лето)	150	1,16	3,26	5,66	57	0,04	0,03	12,31	28,9	0,53
73	или рассольник		1,08	3,38	8,71	70	0,06	0,04	5,03	15,6	0,57
276	Жаркое по-домашнему	150	18,41	4,72	16,37	181	0,15	0,23	6,42	21,2	2,7
	Овощи по сезону порционные	40	0,32	0,04	1,0	6	0,01	0,02	4	3,2	0,2

315	Рис отварной	120	3,04	4,47	30,57	175	0,02	0,02	0	1,13	0,48
20	Овощи варенные порционные	40	0,56	2,03	3,61	35	0,01	0,01	13,0	14,9	0,2
376	Компот из с/фр	150	0,37	0,02	23,14	94	0	0,01	0,33	26,5	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
	Итого обед	550	17,06	15,45	92,12	577	0,21	0,18	18,83	76,43	3,93
	Полдник										
87	Суп с рыбой	150	5,21	5,09	8,68	101	0,06	0,08	5,52	27,45	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
392	Чай с сахаром	150	2,7	2,9	15,5	102	0	0,1	0,3	110,1	0,2
	Итого полдник	340	10,5	8,47	37,54	272	0,13	0,21	5,82	151,55	2,52
	Итого за день	1320	36,96	38,03	179,51	1254	0,47	0,59	27,85	367,18	9,21

8 день (1-3)

		выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	1 завтрак										
94	Суп молочный с пшеном	150	4,54	4,28	15,52	119	0,06	0,17	0,76	136,3	0,34
	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	2 завтрак										
368	Фрукты порционные	50	0,2	0,2	4,9	22	0,02	0,01	5	8	1,1
	Итого завтрак	390	9,53	14,03	45,67	347	0,16	0,32	1,74	247,9	2,16
	Обед										
81	Суп фасолевый	150	3,41	3,56	10,76	89	0,1	0,05	3,88	33,5	1,2

298	Ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,22
	Свекла отварная порционная	40	0,57	2,44	3,34	38	0,01	0,02	3,8	14,1	0,53
382	Кисель	150	0,48	0,05	25,17	103	0,01	0,01	0,92	13,1	0,31
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
	Итого обед	530	20,08	13,64	82,07	534	0,3	0,25	23,63	126,8	5,42
	Полдник										
231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
351	Соус сметанный сладкий	40	0,78	1,81	5,3	41	0,01	0,03	0,13	25,1	0,07
393	Чай с сахаром	150	2,7	2,9	15,5	102	0	0,1	0,3	110,1	0,2
	Итого полдник	290	22,17	17,38	32,2	377	0,08	0,4	0,68	291	1,04
	Итого за день	1210	51,78	45,05	159,94	1258	0,54	0,97	26,05	665,7	8,62

9 день (1-3)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В₁	В₂	С	Ca	Fe
168	Каша молочная ячневая	150	3,3	4,06	26,13	154	0,06	0,03	0	28,2	0,62
	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	114,7	0,41
	2 завтрак										
368	Фрукты порционные	50	0,2	0,2	4,9	22	0,02	0,01	5,0	8,0	1,1
	Итого завтрак	390	9,1	14,53	58,61	401	0,17	0,21	6,2	160,2	2,75
	Обед										
80	Суп картофельный с пшённой крупой	150	1,32	1,72	8,66	55	0,06	0,03	5	14,5	0,58

261	Тефтеля рыбная в	60	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55
354	томатном соусе	40	0,64	5,36	1,99	59	0,01	0,02	0,03	19,3	0,07
166	Каша рассыпчатая перловая	120	3,58	3,48	25,45	147	0,03	0,02	0	15,48	0,69
	Овощи порционные соленные	40	0,24	0,08	1,68	8	0,02	0,02	10,0	5,6	0,36
376	Компот из с/фр	150	0,37	0,02	23,14	94	0	0,01	0,33	26,5	1,04
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
	Итого обед	630	18,46	14,03	96,32	586	0,3	0,25	15,45	118,58	5,45
	Полдник										
458	Ватрушка с творогом	60	7,95	4,72	25,16	174	0,07	0,1	0,03	43,8	0,78
	или повидлом		3,84	2,57	38,03	191	0,07	0,03	0,07	13,4	0,93
392	Чай с сахаром	150	2,7	2,9	15,5	102	0	0,1	0,3	110,1	0,2
	Итого полдник	210	14,49	10,19	78,69	467	0,14	0,23	0,4	167,3	1,91
	Итого за день	1230	42,05	38,75	233,62	1454	0,61	0,69	22,05	446,08	10,11

10 день (1-3)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В₁	В₂	С	Ca	Fe
180	Каша из смеси круп	150	6,45	7,29	26,66	198	0,09	0,13	1,09	118,6	1,95
6в	«Ассорти»										
	Батон с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
394	Кофейный напиток с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	2 завтрак										
399	Соки ягодно - фруктовые	90	0,5	0	10,1	43	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Итого завтрак	430	12,05	17,17	62,69	454	0,19	0,31	4,28	246,9	4,25

	Обед										
85	Суп картофельный с клёцками	150	1,4	2,24	8,09	58	0,05	0,04	3,83	223,1	0,54
Стр.	Оладьи из печени	60	12,12	8,52	3,24	138	0,18	1,38	4,56	5,22	6,03
56											
45	Картофель отварной на молоке	40	0,55	2,47	3,37	38	0,02	0,02	4,1	9,28	0,34
382	Кисель	150	0,48	0,05	25,17	103	0,01	0,01	0,92	13,1	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71	0,05	0,02	0	6,9	0,6
	Итого обед	430	16,92	13,58	54,27	408	0,31	1,47	13,41	257,6	7,82
	Полдник										
215	Омлет натуральный	60	5,31	10,22	1,02	118	0,04	0,22	0,09	39,9	1,09
10	Зелёный концентрированный горошек	20	0,59	1,04	1,25	17	0,02	0,01	2,2	4,29	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,03	0	14	1,56
396	Чай с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,11	0,38	94,3	0,1
	Итого полдник	270	10,88	13,74	26,26	274	0,16	0,37	2,67	152,49	2,89
	Итого за день	1130	39,85	44,49	143,22	1136	0,66	2,15	20,36	656,99	14,96