

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Колокольчик» г. Суrowикино
Черноярова И.С.
Приказ № 6 от 12.01.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 77ec8501155ddd520fd5feb079c22ecf2
Владелец Черноярова Инна Сергеевна
Действителен с 16.09.2025. по 10.12.2026.

**Примерное 10-дневное меню основного (организованного) питания
для возрастной категории от 1 года до 3 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детском саду «Колокольчик» г. Суrowикино Волгоградской области
на 2026 год**

День первый : понедельник.

Возраст: 1-3 года

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК Каша гречневая вязкая на молоке	130	7.66	4.40	37.66	176
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
7	Сыр «Российский» порционный	10	1.55	1.96	0	24
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		320	11.9	11.27	55.48	253
399	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Сок натуральный яблочный	130	0.68	0.13	13.14	60
Итого		130	0.68	0.13	13.14	60
ОБЕД						
20	Салат из белокочанной капусты	30	0.5	1.83	3.11	31
81	Суп картофельный с бобовыми	150	6.82	3.37	8.90	64
317	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.66	135
300	Птица тушеная с овощами	50	11.3	8.5	3.87	124
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	26.38	17.82	77.86	536
ПОЛДНИК						
321	Суп молочный с рисом	130	1.99	3.12	13.28	89
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
458	Булочка домашняя	40	2.91	5.07	21.56	142
Итого		320	5.2	8.2	55.66	316
Итого		1305	44.16	37.42	202.14	885

День второй: вторник.**Возраст: 1-3 года**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
185	ЗАВТРАК Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	5.37	5.75	20.11	153
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		310	8.11	10.66	48.54	206
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	100	0.3	0.4	11.5	48
Итого		100	0.3	0.4	11.5	48
	ОБЕД					
33	Салат из свеклы	30	0.51	2.19	3.01	34
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.22	3.31	8.4	66
284	Оладьи из печени говяжьей	50	9.7	1.7	2.76	78
321	Картофельное пюре	110	2.59	4.06	17.29	116
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	17.71	11.75	71.78	476
	ПОЛДНИК					
237	Запеканка из творога с морковью со сметаной	100	11.66	10.29	23.78	234
		10	0.26	1.51	0.69	16
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.01	11.96	76
Итого		260	14.29	13.83	36.43	326
Итого		1205	40.41	36.58	168.25	1056

День третий: среда.

Возраст: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
168	Каша ячневая вязкая на молоке	130	4.63	4.26	17.85	141
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
7	Сыр «Российский» порционный	10	1.55	1.96	0	24
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		320	8.92	11.13	35.67	218
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок натуральный яблочный	130	0.68	0.13	13.14	60
Итого		130	0.68	0.13	13.14	60
	ОБЕД					
38	Салат из моркови и яблок	30	0.39	0.07	3.1	14
80	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1.47	1.66	10.21	62
305	Котлета рубленая	50	11.67	6.14	3.21	121
132	Капуста тушеная	110	2.17	3.54	10.26	86
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	19.39	10.17	53.79	209
	ПОЛДНИК					
93	Суп молочный вермишелевый	130	3.74	3.39	12.24	94
	Пряник сливочный	40	0.22	1.84	30.6	14
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		320	5.01	5.24	51.16	141
Итого		1305	34.0	26.67	153.76	628

День четвертый: четверг.

Возраст: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК Каша вязкая из крупы «полтавской» на молоке	130	2.7	3.56	15.63	129
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		310	5.44	8.47	33.45	182
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	100	0.3	0.4	11.5	48
Итого		100	0.3	0.4	11.5	48
33	ОБЕД Салат из свеклы	30	0.51	2.19	3.01	34
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3.67	2.93	5.08	59
304	Плов из птицы	160	9.85	6.58	19.84	178
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	17.72	12.19	68.25	453
447	ПОЛДНИК Блинчик с повидлом с маслом сливочным	95	3.81	8.36	43.08	263
401	Кефир	150	4.35	3.75	6.11	75
Итого		245	8.16	12.11	49.19	338
Итого		1190	31.62	33.17	162.39	1021

День пятый: пятница.

Возраст: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
	Каша манная на молоке	130	4.03	4.14	22.47	146
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
	Итого	310	6.77	9.05	40.29	199
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок яблочный натуральный	130	0.68	0.13	13.14	60
	Итого	130	0.68	0.13	13.14	60
	ОБЕД					
20	Салат из белокочанной капусты	30	0.5	1.83	3.11	31
80	Суп картофельный с рисом	150	4.8	3.17	10.2	62
406	Рагу из птицы	150	13.95	12.7	11.87	239
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
	Итого	525	22.94	18.19	65.4	514
	ПОЛДНИК					
213	Яйцо вареное	40	5.11	4.61	0.30	63
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71
467	Булочка ванильная	40	2.28	3.98	19.53	124
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Итого	290	8.86	13.94	45.27	343
	Итого	1255	39.15	41.31	164.1	1116

День шестой: понедельник.

Возраст: 1-3 года

№	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
185	ЗАВТРАК Каша из овсяных хлопьев жидкая на молоке	130	5.37	5.75	19.75	153
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		320	8.11	10.66	37.57	206
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	100	0.3	0.4	11.5	48
Итого		100	0.3	0.4	11.5	48
	ОБЕД					
33	Салат из свеклы	30	0.51	2.19	3.01	34
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.22	3.31	8.4	66
317	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.66	135
278	Бефстроганов из отварного мяса с томатным соусом	50	10.07	9.93	1.71	127
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	19.56	19.55	83.1	544
	ПОЛДНИК					
321	Картофельное пюре	110	2.59	4.06	17.29	116
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.01	11.96	76
458	Ватрушка с повидлом	45	2.28	3.98	20.76	139
Итого		305	7.24	10.05	50.01	331
Итого		1260	35.21	40.66	182.18	1129

День седьмой: вторник.**Возраст: 1-3 года**

№	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
185	Каша пшенная жидкая на молоке	130	4.11	5.58	23.64	161
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
7	Сыр «Российский» порционный	10	1.55	1.96	0	24
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		320	8.4	12.45	41.46	238
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок яблочный натуральный	130	0.68	0.13	13.14	60
Итого		130	0.68	0.13	13.14	60
	ОБЕД					
38	Салат из моркови	30	0.39	0.67	2.48	13
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	10.28	63
278	Бефстроганов из сердца говяжьего в томатном соусе	50	9.99	9.72	1.68	130
320	Гороховое пюре	110	9.13	0.55	14.08	121
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	24.82	13.14	68.91	509
	ПОЛДНИК					
229	Вареники ленивые со сметаной	110	11.22	8.69	15.18	194
		10	0.26	1.50	0.69	16
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.01	11.96	76
Итого		270	13.85	12.20	27.83	286
Итого		1255	47.75	37.92	151.34	1093

День восьмой: среда.

Возраст: 1-3 года

№	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
168	Каша ячневая вязкая на молоке	130	4.63	4.26	17.85	141
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		310	7.37	9.17	35.67	194
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Яблоко свежее	100	0.3	0.4	11.5	48
Итого		100	0.3	0.4	11.5	48
ОБЕД						
33	Салат из свеклы	30	0.51	2.19	3.01	34
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3.67	2.93	5.08	59
268	Суфле рыбное	50	9.12	1.57	2.31	46
321	Картофельное пюре	110	2.59	4.06	17.29	116
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	19.58	11.24	68.01	437
ПОЛДНИК						
93	Суп молочный вермишелевый	130	3.74	3.39	12.24	94
	Печенье	35	2.69	6.16	23.08	158
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		315	7.48	9.56	43.64	285
Итого		1260	34.73	30.37	158.82	964

День девятый: четверг.

Возраст: 1-3 года

№	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
168	Каша манная вязкая на молоке	130	4.06	4.78	22.47	146
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
7	Сыр «Российский» порционный	10	1.55	1.96	0	24
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		320	8.35	11.65	40.29	223
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Сок яблочный натуральный	130	0.68	0.13	13.14	60
Итого		130	0.68	0.13	13.14	60
ОБЕД						
20	Салат из белокочанной капусты	30	0.5	1.83	3.11	31
80	Суп картофельный с пшенной крупой	150	2.97	1.66	10.21	62
306	Биточки рубленые паровые	50	11.96	4.73	4.33	88
132	Капуста тушеная	110	2.17	3.54	10.26	86
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		535	21.29	12.25	68.23	449
ПОЛДНИК						
447	Блинчик с повидлом с маслом сливочным	95	3.81	8.36	43.08	263
401	Кефир	150	4.35	3.75	6.11	75
Итого		245	8.16	12.11	49.19	338
Итого		1230	38.48	36.14	170.85	1070

День десятый: пятница.

Возраст: 1-3 года

№	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
168	ЗАВТРАК Каша вязкая из крупы пшеничной на молоке	130	2.8	3.67	15.83	130
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.69	4.9	9.5	20
392	Чай сладкий	150	1.05	0.01	8.32	33
Итого		310	5.54	8.58	33.65	183
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Яблоко свежее	100	0.3	0.4	11.5	48
Итого		100	0.3	0.4	11.5	48
	ОБЕД					
38	Салат из моркови и яблок	30	0.39	0.07	3.1	14
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1.22	3.31	8.4	66
300	Птица отварная	50	12.5	3.72	0	85
406	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.13	5.29	27.88	118
349	Соус томатный с овощами	15	0.22	1.06	1.89	18
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
	Хлеб пшеничный 1с	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной 1с	15	0.99	0.18	5.01	26
Итого		550	24.15	13.94	81.59	483
	ПОЛДНИК					
215	Омлет натуральный	75	6.63	11.87	1.33	139
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71
474	Булочка домашняя	40	2.91	5.07	21.56	142
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85
Итого		325	11.01	22.29	48.33	437
ИТОГО		1285	41.0	45.21	175.07	1151