Суслова Нина Викторовна
Подписано: Суслова Нина Викторовна
DN: cn=Суслова Нина Викторовна, c=RU, o=МКДОУ Лебяжинский дс, email=kmn_dsad.lebjazhe@volganet.ru
Дата: 2026.10.14 10:57:05 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
заведующий
МКДОУ Лебяжинский дс
Приказ от 31.08.2026г. № 116

Н.В. Суслова

Примерное десятидневное меню для детей 1-3 года на осенне-зимний период

	ЗАВТРАК	ККАЛ	2 ЗАВТРАК	ККАЛ	ОБЕД	ККАЛ	ПОЛДНИК	ККАЛ
1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	151 85 26	Кисель 100	50	Борщ с капустой и картофелем на кур/б-не 150 Крупа рассыпчатая гречневая с овощами и мясом кур 160 Компот из смеси с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	169 151 25 47 54	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 180	62 26
2	Омлет натуральный 100 Икра кабачковая 30 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	65 27 85 26	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из свежей капусты 40 Суп картофельный с горохом на кур/б-не 150 Картофельное пюре 110 Тефтеля рыбная с овощами в томате 70/40 Компот из смеси с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	44 226 152 72 25 47 54	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 180	80 26
3	Каша жидкая молочная манная 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	147 85 26	Кисель 100	50	Свекла вареная 40 Суп с клецками на кур/б-не 150 Овощное рагу с мясом кур 160 Компот из смеси с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	24 247 233 25 47 54	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 180	62 26
4	Каша жидкая молочный из пшенной крупы 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	149 85 26	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из вареной свеклы 40 Щи с капустой и картофелем на кур/б-не 150 Плов из птицы 160 Компот из смеси с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	44 170 140 25 47 54	Запеканка творожная 110 Соус молочный 40 Чай с сахаром 150	383 31 26
5	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	147 85 26	Кисель 100	50	Свекла вареная 40 Суп картофельный с крупой перловой на кур б-не 150 Капуста, тушенная с мясом кур 160 Компот из смеси с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	44 226 145 25 47 54	Оладьи печеные с повидлом 55/20 Чай с сахаром 150	80 26
6	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы 150	147	Сок фруктовый 100 или	46 35	Салат из свежей капусты 40 Свекольник на кур/б-не 150	44 234	Кондитерские изделия 20 Йогурт 230	80 175

	Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	85 26	яблоко75		Крупа рассыпчатая перловая с мясом кур 160 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	131 25 47 54		
7	Каша молочная жидкая из смеси круп «Дружба» 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	149 85 26	Кисель 100	50	Свекла вареная 40 Суп картофельный «Кудрявый» на кур/б-не 150 Картофель отварной 110 Рыба, тушенная с овощами в томате 75/40 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	44 145 103 85 25 47 54	Бутерброд с повидлом 20/5/20 Чай с сахаром 150	161 26
8	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	147 85 26	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Свекла вареная 40 Щи с капустой и картофелем 150 Макаронные изделия отварные 110 Соус томатный с мясом кур 40 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	24 193 137 47 25 47 54	Пирожок печеный 70 Какао с молоком 150	133 118
9	Каша жидкая молочная из крупы «Геркулес» 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	148 85 26	Кисель 100	50	Свекла вареная 40 Суп с рыбными консервами 150 Овощное рагу с мясом кур 160 Компот из с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	24 171 310 25 47 54	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 180	62 26
10	Каша жидкая молочная из ячневой крупы 150 Бутерброд с маслом 20/5 Чай с сахаром 180	147 85 26	Сок фруктовый 100 или яблоко75	46 35	Салат из вареной свеклы 40 Суп с макаронными изделиями на м/б-не 150 Голубцы ленивые с мясом говядины 110 Компот из смеси с/ф 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб Дарницкий 25	44 147 152 25 47 54	Кондитерские изделия 20 Чай с сахаром 180	80 26