

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №30"

О.В. Зотова

Приказ №5 от 12.01.2026г.



МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ЯСЛИ	100	4,29	4,51	27,39	167,42	204
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	40	4,91	4,45	0,27	60,69	213
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	25	1,09	3,38	7,38	64,39	1
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	391
Итого за прием пищи:	315	10,39	12,34	41,05	316,92	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯСЛИ	100	0,32	0,06	6,53	27,82	175
Итого за прием пищи:	100	0,32	0,06	6,53	27,82	
Обед						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ЯСЛИ	150	1,99	2,61	12,60	82,06	403
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ЯСЛИ	150	11,45	12,30	10,28	199,89	132
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ЯСЛИ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	376
Итого за прием пищи:	480	15,43	15,17	45,28	381,84	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ ЯСЛИ	150	4,09	7,07	18,66	155,39	415
БАТОН 15гр	15	1,13	0,44	7,71	39,30	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	0,01	0,08	391
Итого за прием пищи:	315	5,23	7,51	26,38	194,77	
Всего за день:		31,37	35,08	119,24	921,35	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЯСЛИ	150	5,01	8,79	16,06	164,47	413
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	436
БУТЕРБРОД ДЕТСАД	20	0,77	4,29	5,18	62,48	2
Итого за прием пищи:	320	5,88	13,08	27,25	251,37	
II Завтрак						
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,90	2,50	10,99	80,93	435
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	10,99	80,93	
Обед						
БОРЩ С КУРИЦЕЙ ЯСЛИ	150	4,15	5,56	9,06	103,88	56
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ЯСЛИ)	100	3,61	6,11	20,11	150,53	11
СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ) ЯСЛИ	70	10,60	6,60	1,50	107,00	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ЯСЛИ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	376
Итого за прием пищи:	500	20,35	18,53	53,07	461,30	
Полдник						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (ЯСЛИ)	120	19,11	12,03	10,94	232,02	237
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	20	0,05	0,00	8,78	35,32	
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	0,03	0,17	391
Итого за прием пищи:	290	19,17	12,03	19,75	267,51	
Всего за день:		48,30	46,14	111,06	1 061,11	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ясли	150	2,47	5,07	15,73	118,18	416
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	9,69	38,79	391
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2
Итого за прием пищи:	340	3,68	9,37	47,42	288,97	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150	0,48	0,48	11,76	56,42	428
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,48	11,76	56,42	
Обед						
ЩИ ЯСЛИ	150	1,42	3,06	6,65	60,46	104
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ЯСЛИ	150	14,10	19,68	26,41	339,16	311
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ЯСЛИ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	480	17,51	23,00	51,59	484,03	
Полдник						
ОМЛЕТ ПОД ОВОЩАМИ ЯСЛИ	90	7,16	8,79	4,23	125,28	218
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	0,03	0,17	391
БАТОН 15гр	15	1,13	0,44	7,71	39,30	
Итого за прием пищи:	255	8,30	9,23	11,97	164,75	
Всего за день:		29,97	42,08	122,74	994,17	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЯСЛИ	150	4,65	6,78	16,69	147,07	414
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	436
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	20	0,87	2,72	5,88	51,56	1
Итого за прием пищи:	320	5,62	9,50	28,58	223,05	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯСЛИ	100	0,32	0,06	6,53	27,82	175
Итого за прием пищи:	100	0,32	0,06	6,53	27,82	
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ ЯСЛИ	150	7,33	3,25	12,92	110,62	87
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЯСЛИ	70	14,73	17,24	6,60	240,43	310
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ЯСЛИ)	100	2,89	5,97	14,18	122,52	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ЯСЛИ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	376
Итого за прием пищи:	500	26,94	26,72	56,10	573,46	
Полдник						
РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА ЯСЛИ	130	3,09	2,20	12,10	80,75	294
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	20	0,03	0,00	4,42	17,80	
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	0,03	0,17	391
Итого за прием пищи:	300	3,13	2,20	16,55	98,72	
Всего за день:		36,01	38,48	107,76	923,05	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" ЯСЛИ	150	4,41	6,93	18,72	155,73	190
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	35	1,10	8,40	7,50	110,00	1
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	365	5,58	15,33	37,98	313,04	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯСЛИ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	175
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ ЯСЛИ	150	4,27	3,31	14,07	103,36	402
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ЯСЛИ	70	10,97	15,12	5,59	202,32	305
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ЯСЛИ	100	4,29	4,51	27,39	167,42	204
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	33
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ЯСЛИ	150	0,07	0,07	1,67	8,02	373
Итого за прием пищи:	540	22,14	25,63	64,68	578,72	
Полдник						
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,10	0,00	0,20	1,20	391
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,38	3,53	49,89	256,62	
Итого за прием пищи:	250	6,48	3,53	50,09	257,82	
Всего за день:		34,93	44,64	167,45	1 212,15	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПША МОЛОЧНАЯ ЯСЛИ	150	4,80	6,90	18,34	155,58	92
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	391
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	25	0,79	6,00	5,36	78,57	1
Итого за прием пищи:	325	5,69	12,90	28,74	254,70	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯСЛИ	100	0,32	0,06	6,53	27,82	175
Итого за прием пищи:	100	0,32	0,06	6,53	27,82	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЯСЛИ	150	1,96	2,31	15,40	90,56	77
МУСАКА С КУРИЦЕЙ ЯСЛИ	150	14,47	17,95	16,87	287,91	276
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ЯСЛИ	150	0,14	0,14	3,35	16,05	373
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	480	18,56	20,66	48,34	455,71	
Полдник						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЯСЛИ	150	6,21	9,39	22,05	198,62	413
БАТОН 30гр	30	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	0,01	0,08	391
Итого за прием пищи:	330	10,72	11,13	52,90	355,90	
Всего за день:		35,29	44,75	136,51	1 094,13	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЯСЛИ	150	4,28	7,61	15,78	149,58	417
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	25	1,09	3,38	7,38	64,39	1
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	355	5,44	10,99	34,92	261,28	
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100	2,81	2,43	4,07	52,38	435
Итого за прием пищи:	100	2,81	2,43	4,07	52,38	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ ЯСЛИ	150	3,80	5,65	8,62	100,68	62
ЗАПЕКАНКА РЫБНО - РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА ЯСЛИ	150	10,58	6,88	28,24	217,75	409
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ЯСЛИ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	480	16,37	12,79	59,26	418,32	
Полдник						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (ЯСЛИ)	120	19,11	12,03	14,81	247,50	237
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	20	0,05	0,00	8,78	35,32	
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	320	19,23	12,03	35,35	330,13	
Всего за день:		43,85	38,24	133,60	1 062,11	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ясли	150	2,47	5,07	15,73	118,18	416
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЕТСАД	40	1,53	4,71	10,32	89,80	2
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	9,69	38,79	391
Итого за прием пищи:	340	4,01	9,78	35,74	246,77	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	150	0,48	0,48	11,76	56,42	428
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,48	11,76	56,42	
Обед						
ЩИ ДЕТСАД	180	1,62	3,07	7,28	64,06	
БЕФСТРОГАНОВ ДЕТСАД	80	13,69	13,33	4,20	191,66	278
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ ДЕТСАД	130	4,26	5,79	19,24	145,97	315
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДЕТСАД	180	0,00	0,00	5,81	23,22	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДЕТСАД	38	2,52	0,33	16,11	77,50	
Итого за прием пищи:	608	22,09	22,52	52,64	502,41	
Полдник						
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	9,69	38,79	391
ПОВИДЛО (ЯСЛИ,ДЕТСАД)	20	0,05	0,00	8,78	35,32	
ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	100	8,55	8,12	14,85	168,09	227
Итого за прием пищи:	270	8,61	8,12	33,32	242,20	
Всего за день:		35,19	40,90	133,46	1 047,80	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЯСЛИ	150	4,05	7,06	23,04	172,68	415
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	25	1,09	3,38	7,38	64,39	1
ЧАЙ СЛАДКИЙ ДЕТСАД	180	0,07	0,00	11,76	47,31	
Итого за прием пищи:	355	5,21	10,44	42,18	284,38	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯСЛИ	100	0,32	0,06	6,53	27,82	175
Итого за прием пищи:	100	0,32	0,06	6,53	27,82	
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛИВЫЙ С КАРТОШКОЙ ЯСЛИ	150	4,37	2,86	13,11	95,93	93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (ЯСЛИ)	100	7,50	11,20	14,10	187,00	11
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ЯСЛИ	150	0,14	0,14	9,15	39,27	373
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЯСЛИ	70	14,84	17,04	11,15	257,25	310
Итого за прием пищи:	500	28,84	31,50	60,23	640,64	
Полдник						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЯСЛИ	100	1,16	3,96	6,80	67,42	34
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	5,83	23,34	391
БАТОН 15гр	15	1,13	0,44	7,71	39,30	
Итого за прием пищи:	305	7,26	8,89	20,61	191,36	
Всего за день:		41,63	50,89	129,55	1 144,20	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" ЯСЛИ	150	4,61	6,66	22,33	168,48	190
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЯСЛИ	35	1,10	8,40	7,50	110,00	1
ЧАЙ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	9,69	38,79	391
Итого за прием пищи:	335	5,72	15,06	39,52	317,27	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯСЛИ	100	0,32	0,06	6,53	27,82	175
Итого за прием пищи:	100	0,32	0,06	6,53	27,82	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЯСЛИ	150	1,67	3,18	12,18	84,48	73
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ ЯСЛИ	150	14,51	17,33	14,41	273,24	137
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ДЕТСАД	180	0,14	0,14	17,87	74,10	373
Итого за прием пищи:	510	18,31	20,91	57,18	493,01	
Полдник						
ЧАЙ ЯСЛИ	150	0,01	0,00	0,02	0,12	391
ПИРОГ СЛАДКИЙ ЯСЛИ	120	4,32	2,52	43,92	169,20	К/к
Итого за прием пищи:	270	4,33	2,52	43,94	169,32	
Всего за день:		28,68	38,55	147,17	1 007,42	