УТВЕРЖДАЮ К ПРИМЕНЕНИЮ
И.О.ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
_____Аметова Л.М.
приказ № 112 от "27" апреля 2026 г.

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2 -3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ " ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"
С 11.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая с изюмом (крупа манная)	155	6	6	39	231	574
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	138	3
Итого за Завтрак		**350**	**11**	**13**	**61**	**397**	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		**100**			**10**	**44**	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2	3	35	580
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	577
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	2	5	32	148	219,02
	Суфле из печени	60	10	20	21	256	590
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**552**	**18**	**30**	**98**	**662**	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	3	1	17	159	529,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Полдник		**200**	**5**	**3**	**28**	**229**	
Ужин							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	11	21	25	238	244,01
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Ужин		**255**	**16**	**25**	**33**	**323**	
Итого за день			**50**	**71**	**230**	**1655**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4	4	13	106	573,03
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Завтрак		**330**	**6**	**4**	**35**	**205**	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		**150**	**5**	**4**	**8**	**85**	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	2	4	18	101	527
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Пудинг рыбный запеченный	75	5	6	26	127	564
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**557**	**11**	**14**	**92**	**503**	
Полдник							
	Сырники из творога	70	2	6	1	60	552
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150			21	84	593
Итого за Полдник		**220**	2	6	22	144	
Ужин							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40		3	29	79	595
	Драчена	85	1	12	35	195	596
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	215,02
Итого за Ужин		**295**	**3**	**15**	**92**	**394**	
Итого за день			**27**	**43**	**249**	**1331**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	2		19	83	572
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
	Чай с сахаром	150			7	28	210
Итого за Завтрак		**330**	**4**		**41**	**182**	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		**100**			**10**	**44**	
Обед							
	Суп рыбный	150	10	2	28	151	541
	Каша ячневая рассыпчатая	120	2	3	35	169	3 042
	Гуляш из отварного мяса	120	10	12	24	189	598
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**572**	**24**	**17**	**119**	**651**	
Полдник							
	Запеканка со свежими плодами	100	1	5		25	689
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
Итого за Полдник		**250**	**4**	**8**	**13**	**114**	
Ужин							
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	55 555
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	1	4	12	98	4 060
	Хлеб ржаной	20	2		10	47	215,02
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Ужин		**310**	**9**	**10**	**33**	**268**	
Итого за день			**41**	**35**	**216**	**1259**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	4	4	14	107	573
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Завтрак		**330**	**6**	**4**	**36**	**206**	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		**150**	**5**	**4**	**8**	**85**	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	150	2	3	9	81	3 078,04
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Котлеты рыбные запеченные	80	3	2	11	84	604
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**562**	**9**	**9**	**68**	**440**	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	65	6	6	7	111	679
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Полдник		**215**	8	8	18	181	
Ужин							
	Блинчики с повидлом	115	3	2	1	57	681
	Чай с сахаром	150			7	28	210
Итого за Ужин		**265**	**3**	**2**	**8**	**85**	
Итого за день			**31**	**27**	**138**	**997**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено) 1-3 (Зима 2)	150	4	4	14	110	571
	Чай с молоком 1-3 (Зима 2)	150	3	2	11	77	672
	Хлеб пшеничный (1-3) (Зима 2)	30	2		15	71	215
Итого за Завтрак		**330**	**9**	**6**	**40**	**258**	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		**100**			10	44	
Обед							
	Огурцы соленные	40			2	9	111 111
	Свекольник	150		3	7	58	646
	Капуста тушеная	120		4	11	90	143,02
	Биточки рубленные из птицы	75	4	10	10	111	528
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	603
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**567**	**6**	**17**	**65**	**422**	
Полдник							
	Пицца "Детская"	50		9		37	691
	Кисель из яблок	150			26	107	634
Итого за Полдник		**200**		**9**	**26**	**144**	
Ужин							
	Рыба, запеченная в омлете	60	6	2	2	54	682
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Ужин		**270**	**9**	**2**	**35**	**201**	
Итого за день			**24**	**34**	**176**	**1069**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4	8	23	179	600
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Завтрак		**330**	**6**	**8**	**45**	**278**	
2-ой завтрак							
	Кефир	150	4	4	6	75	216
Итого за 2-ой завтрак		**150**	**4**	**4**	**6**	**75**	
Обед							
	Щи по-уральски (с крупой)	150		3	4	49	888 888
	Пюре картофельное	120	1	4	16	130	516
	Пудинг из печени с морковью	75	5	6	5	130	659
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**557**	**9**	**13**	**57**	**454**	
Полдник							
	Простые пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	50	1	1	1	65	683
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Полдник		**200**	**3**	**3**	**12**	**135**	
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоками	40		2	5	39	34,01
	Омлет с мясом	85	6	12	2	159	533
	Кисель из яблок	150			26	107	634
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Ужин		**305**	8	14	48	376	
Итого за день			30	42	168	1318	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	4	4	14	107	570
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Завтрак		**330**	**6**	**4**	**36**	**206**	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак		**100**			**10**	**44**	
Обед							
	Помидоры сол.	40			1	6	70,01
	Борщ	150		3	7	56	568
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2	5	32	200	601
	Бефстроганов из отварного мяса	120	11	12	3	187	663
	Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	519
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**612**	**16**	**20**	**71**	**579**	
Полдник							
	Омлет с морковью	85	3	9	2	68	688
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Полдник		**267**	10	13	24	222	
Ужин							
	Лапшевик с творогом	105	4	8	21	192	667
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
Итого за Ужин		**155**	**7**	**11**	**34**	**281**	
Итого за день			**39**	**48**	**175**	**1332**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов

Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	150	4	4	13	112	576
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	138	3
Итого за Завтрак		**345**	**9**	**11**	**35**	**278**	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		**150**	**5**	**4**	**8**	**85**	
Обед							
	Щи из свежей капусты	150	1	3	4	46	584
	Картофель, тушенный в соусе	120	1	7	19	149	4 080
	Суфле из рыбы (соус молочный густой (для фарширования)	65	4	5	2	96	676
	Сок фруктовый	180	1		18	76	389,01
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**547**	**9**	**15**	**57**	**436**	
Полдник							
	Омлет натуральный	85	12	13	2	157	535,01
	Кисель из сухофруктов	150			26	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Полдник		**265**	**14**	**13**	**43**	**335**	
Ужин							
	Икра свекольная или морковная	40	1	2	5	40	675
	Макароны отварные с сыром	100	1	6	1	51	690
	Кнели куриные с рисом	65	5	2	2	41	687
	Чай с сахаром	150			7	28	210
Итого за Ужин		**355**	**7**	**10**	**15**	**160**	
Итого за день			**44**	**53**	**158**	**1294**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	4	4	12	99	566
	Чай с сахаром	150			7	28	210
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Завтрак		**330**	**6**	**4**	**34**	**198**	
2-ой завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	1 125
Итого за 2-ой завтрак					**10**	**44**	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1	2	3	31	592
	Суп-лапша домашняя	150	1	3	7	61	515
	Голубцы ленивые	135	11	7	15	164	3 070
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**507**	**15**	**12**	**57**	**398**	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	3	2	1	99	684
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за Полдник		**200**	**8**	**6**	**9**	**184**	
Ужин							
	Пудинг из творога (запеченный)	120	15	11	24	255	545
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	583
Итого за Ужин		**270**	**17**	**13**	**35**	**325**	
Итого за день			**46**	**35**	**145**	**1149**	

Рацион: 2 -3 года 11,5 часов **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	5	6	21	151	51 902
	Чай с лимоном	150			7	29	210,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
	Печенье	35	3	3	26	146	9,01
Итого за Завтрак		**365**	**7**	**6**	**43**	**251**	
2-ой завтрак							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	3 033
Итого за 2-ой завтрак		**150**	**8**	**7**	**34**	**231**	
Обед							
	Суп рыбный рассольник со сметаной	150	5	2	10	74	609
	Капуста тушеная	120		4	11	90	143,02
	Котлеты рубленые из птицы	75	12	3	10	111	517
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб ржаной	32	2		14	69	410
Итого за Обед		**527**	**19**	**9**	**63**	**417**	
Полдник							
	Оладьи	65	5	4	28	166	523
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	640 012
Итого за Полдник		**215**	**8**	**7**	**41**	**255**	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания	40		2	2	29	668
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	150	2	4	1	195	685
	Компот из свежих плодов	150			18	73	320,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	215
Итого за Ужин		**370**	**4**	**6**	**36**	**368**	
Итого за день			**46**	**35**	**217**	**1522**	
Итого за период			**378**	**423**	**1872**	**12926**	
Среднее значение за период			**37,8**	**42,3**	**187,2**	**1292,6**	