

Утверждено:
 заведующим МБДОУ д/с
 № 16 «Дюймовочка»
 _____ И.М. Домнич
 (приказ от 12.01.2026 № 4 о/д)

Основное организованное десятидневное меню

Возрастная категория: от 1 до 3 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник					
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	25	169
Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2	0	25
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Чай с сахаром	170	0	0	6	25
Итого за Завтрак	352	9	7	43	278
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0	3	3	41
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	8	10	10	164
Сердце в соусе	60	12	4	4	101
Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	27	185
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	14	68
Итого за Обед	535	28	22	74	626
Полдник					
Печенье	50	3	8	34	226
Чай без сахара	150	0	0	0	1
Итого за Полдник	200	3	8	34	227
Ужин					
Вареники ленивые	130	22	10	17	137
Соус молочный сладкий	30	1	1	7	35
Чай без сахара	150	0	0	0	1
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	405	23	11	33	215
Итого за день	1652	64	48	196	1400
Неделя 1 Вторник					
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	150	4	5	23	151
Батон нарезной	30	1	2	15	79
Чай с молоком и сахаром	180	1	1	8	50
Итого за Завтрак	360	6	8	46	280
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54

Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Рубленные яйца с маслом и луком	30	3	4	1	54
Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4	6	8	108
Рулет из говядины паровой	50	8	7	2	109
Капуста белокочанная тушеная	110	2	20	3	166
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	14	68
Итого за Обед	525	19	37	44	572
Полдник					
Булочка российская	50	4	4	23	163
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	17	69
Итого за Полдник	200	4	4	40	232
Ужин					
Суп гороховый	150	8	8	14	156
Гренки из пшеничного хлеба	20	2	0	10	47
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	415	10	8	38	266
Итого за день	1650	40	57	180	1404
Неделя 1 Среда					
Завтрак					
Каша овсяная жидкая	150	5	6	22	167
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	78
Итого за Завтрак	360	10	13	45	337
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Салат «Студенческий»	30	1	2	4	34
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	4	6	75
Плов из отварной птицы	170	12	11	29	158
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Итого за Обед	540	17	17	75	428
Полдник					
Кефир 2.5%	150	4	4	6	75
Пряник	50	3	8	34	178
Итого за Полдник	200	7	12	40	253
Ужин					
Омлет натуральный	130	11	16	3	203
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	59
Чай с лимоном и сахаром	150	0	0	5	23
Яблоко	95	0	0	9	42

Итого за Ужин	405	13	16	29	327
Итого за день	1655	48	58	201	1399
Неделя 1 Четверг					
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	150	4	5	20	144
Сыр твердых сортов	7	2	2	0	25
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Какао с молоком	180	3	3	11	80
Итого за Завтрак	362	11	10	43	308
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Салат из капусты белокочанной и свеклы	30	0	2	2	26
Рассольник Ленинградский	150	5	7	12	128
Кнели из птицы с рисом	50	6	6	3	94
Пюре из гороха с маслом	110	11	3	20	162
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Итого за Обед	530	25	18	73	571
Полдник					
Ватрушка творожная	50	7	3	21	147
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Итого за Полдник	200	7	3	26	168
Ужин					
Плов вегетарианский с сухофруктами	155	4	3	48	247
Чай без сахара	150	0	0	0	1
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	400	4	3	57	290
Итого за день	1642	48	34	211	1391
Неделя 1 Пятница					
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109
Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2	0	25
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	78
Итого за Завтрак	362	11	9	37	271
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Икра свекольная	30	1	2	4	43
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	5	6	69
Котлеты или биточки рыбные	50	7	2	5	147
Картофельное пюре	110	2	4	9	103

Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Итого за Обед	530	14	13	60	523
Полдник					
Сушка простая	50	3	8	34	142
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Итого за Полдник	200	3	8	39	163
Ужин					
Пудинг из творога с яблоками	130	20	10	13	232
Соус молочный сладкий	30	1	1	7	35
Чай с молоком и сахаром	150	1	1	7	41
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	405	22	12	36	350
Итого за день	1647	51	42	184	1361
Неделя 2 Понедельник					
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшеничная	150	5	8	24	188
Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2	0	25
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Чай с сахаром	180	0	0	6	26
Итого за Завтрак	362	9	10	42	298
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0	3	3	41
Суп гороховый	150	8	8	14	156
Азу	60	9	9	3	134
Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	27	185
Хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	14	68
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Итого за Обед	535	25	25	77	651
Полдник					
Булочка ванильная	50	4	4	28	97
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	17	69
Итого за Полдник	200	4	4	45	166
Ужин					
Макароны отварные с овощами	130	5	6	26	185
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	59
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	405	7	6	52	307
Итого за день	1652	46	45	228	1476
Неделя 2 Вторник					
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	150	4	5	23	151
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Чай с молоком и сахаром	180	1	1	8	50

Итого за Завтрак	360	7	10	43	293
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Икра морковная	30	1	2	4	39
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	2	3	7	74
Кнели рыбные припущенные	50	7	1	3	64
Пюре картофельное с морковью	110	2	4	9	103
Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Итого за Обед	530	15	101	59	422
Полдник					
Творожник песочный	50	7	7	25	197
Молоко кипяченое	150	4	4	7	80
Итого за Полдник	200	11	11	32	277
Ужин					
Драчена	130	14	14	8	213
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	59
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	405	16	14	34	335
Итого за день	1645	50	45	180	1400
Неделя 2 Среда					
Завтрак					
Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	25	169
Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	78
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Итого за Завтрак	360	10	12	48	339
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Рубленные яйца с маслом и луком	30	3	4	1	54
Свекольник	150	1	2	6	59
Жаркое по-домашнему из курицы	170	17	19	15	148
Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Итого за Обед	540	24	25	58	422
Полдник					
Печенье	50	3	8	34	226
Чай без сахара	150	0	0	0	1

Итого за Полдник	200	3	8	34	227
Ужин					
Запеканка из творога	130	26	10	19	280
Соус молочный сладкий	30	1	1	7	35
Чай без сахара	150	0	0	0	1
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	405	27	11	35	358
Итого за день	1655	65	56	187	1400
Неделя 2 Четверг					
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	150	4	5	20	144
Сыр твердых сортов в нарезке	7	2	2	0	25
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Какао с молоком	180	3	3	11	80
Итого за Завтрак	362	11	10	43	308
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Салат картофельный с кукурузой	30	1	2	3	29
Суп картофельный с клецками	150	1	2	7	62
Котлеты, рубленые из птицы	50	8	7	7	127
Макароны отварные	110	5	4	26	171
Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Итого за Обед	530	18	15	79	550
Полдник					
Сушка простая	50	3	8	34	142
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Итого за Полдник	200	3	8	39	163
Ужин					
Винегрет с растительным маслом	85	1	10	6	130
Яйцо вареное	40	5	5	0	63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	59
Чай с лимоном и сахаром	150	0	0	5	23
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	400	8	15	32	317
Итого за день	1642	41	48	205	1392
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
Каша "Дружба"	150	4	5	19	139
Масло сливочное (порциями)	5	0	4	0	33
Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11	78
Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59
Итого за Завтрак	360	9	12	42	309

Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	1	0	12	54
Итого за Второй завтрак	150	1	0	12	54
Обед					
Салат из свеклы с сыром	30	1	2	2	33
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	5	6	69
Рулет из рыбы	50	6	4	6	84
Рис припущенный	110	3	4	20	148
Соус томатный	30	0	1	2	22
Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	67
Итого за Обед	560	14	16	72	517
Полдник					
Шанежка наливная	50	4	3	22	123
Чай с сахаром	150	0	0	5	21
Итого за Полдник	200	4	3	27	144
Ужин					
Картофель, тушеный с луком и томатом	130	3	5	17	134
Чай с молоком и сахаром	150	1	1	7	41
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	59
Яблоко	95	0	0	9	42
Итого за Ужин	405	6	6	45	276
Итого за день	1675	34	37	198	1300