

Утверждено:

И.о. заведующего МБДОУ №23

Т.А. Измestьева

02.03.2026 г.



Примерное десятидневное меню (март, апрель) ясли

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 1 Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	80	6,9	10,7	1,8	130,5	60
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		310	11,8	13,57	33,82	287,3	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	100	0,7	1,9	3,1	33,2	22
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Греча отварная	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	99/2
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		514	20,95	23,32	75,97	505,97	
Полдник	Суп-пюре из овощей	150	1,7	3,02	8	66,2	34
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
Итого за полдник		320	4,08	3,22	33,2	193	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Растягай	70	6,4	5	22	147	148/162
Итого за ужин		220	10,8	8,8	29,2	227	
Итого за день		1364	47,63	48,91	172,19	1213,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 2 Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Чай с сахаром, молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		400	12,04	11,27	59,06	403	
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Рассольник" Ленинградский"	100	0,8	2,1	6,5	49	21
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	393	52
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
	Итого за обед		514	28,55	33,22	77,27	629,47
Полдник	Сырники из творога	120	18,9	17,4	24,1	329	72
	Молоко сгущенное	30	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		330	23,56	19,94	49,98	420,7	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Вафли	25	3,3	1,04	18,3	67,08	183
Итого за ужин		175	7,7	4,84	25,5	147,08	
Итого за день		1419	71,85	69,27	211,81	1600,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 3 Среда							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	150	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	186
Итого за завтрак		439	14,15	13,97	74,82	465,9	
Обед	Суп картофельный с рыбой	100	4	2	6	57,3	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		500	20,54	14,42	80,34	389,23	
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с сахаром, молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		400	9,92	14,24	43,72	273,1	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Ватрушка с творогом	45/30	8,1	4,2	24,8	169,8	148/161
Итого за ужин		150	12,5	8	32	249,8	
Итого за день		1489	57,11	50,63	230,88	1378,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 4 Четверг							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	47
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		350	11,89	10,77	50,66	331,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	100	0,9	1,7	6	43,2	29
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	108
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,7	3,2	100	91/1
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		534	15,15	17,02	71,17	404,07	
Полдник	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Суфле рыбное	60	9,6	2,9	1,6	70,8	80
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		360	16,36	7,44	32,18	207,5	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка" Дорожная"	45	3,2	6,2	25,1	169,5	143
Итого за ужин		195	7,6	10	32,3	249,5	
Итого за день		1439	51	45,23	186,31	1192,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 5 Пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172	43
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	28	140	134
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		339	11,15	11,67	79,72	449,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	100	0,7	2	4,3	38	31
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,2	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	92	106
	Котлета куриная	70	10,5	13,5	4,1	192	87
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,23	17,1	72,8	138
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		504	18,15	25,05	60,37	428,93	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	61	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		340	7,46	4,74	52,48	230,1	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирог открытый	50	3,09	1,6	27,6	137,5	155
Итого за ужин		200	7,49	5,4	34,8	217,5	
Итого за день		1144	33,8	37,19	151,95	914,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 6 Понедельник							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		389	12,6	10,17	62,02	373	
	Щи из капусты с картофелем	100	0,7	1,9	3,1	33,2	22
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Мясо тушеное с овощами	170	16,2	13,28	11,03	228	90
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		484	20,55	3,02	56,7	364,37	
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Кнели рыбные припущенные	60	9,5	4,7	1,9	88,2	79
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		400	14,36	11,54	42,38	283,9	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Манник	70	5,18	9,8	28,91	186,9	151
Итого за ужин		220	9,58	13,6	36,11	266,9	
Итого за день		1493	57,09	38,33	197,21	1288,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 7 Вторник							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	8,5	9,8	28,91	186,9	40
	Чай с сахаром, молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
Итого за завтрак		400	14,64	13,97	61,07	376,9	
Обед	Суп- пюре из картофеля	150	3	3,9	15	105,8	27
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Рис припущенный	100	2,3	4,1	21,6	132,7	100
	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,6	3,2	71,2	85
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		550	18,54	12,12	98,14	481,73	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	18,1	13,8	17,5	266,4	70
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		300	20,46	14,04	43,38	327,1	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Вафли	25	3,3	1,04	18,3	67,08	183
Итого за ужин		175	7,7	4,84	25,5	147,08	
Итого за день		1425	61,34	44,97	228,09	1332,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 8 Среда							
Завтрак	Каша" Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Какао с молоком	150	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	186
Итого за завтрак		439	13,45	16,17	73,22	468,9	
Обед	Суп картофельный с рыбой	100	4	2	6	57,3	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		500	20,54	14,42	80,34	389,23	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Картофель отварной в молоке	120	3,7	5,04	15	120	105
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		340	6,66	9,28	44,28	233,1	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Полоска песочная с повидлом	50	2,7	7,09	28,6	196	153
Итого за ужин		200	7,1	10,89	35,8	276	
Итого за день		1479	47,75	50,76	233,64	1367,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 9 Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		350	50,49	64,67	217,76	316,1	
Обед	Суп с макар.изделиями	100	1,1	1,1	7,5	44,5	23
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		514	13,24	7,82	51,8	360,23	
Полдник	Икра морковная	50	1,2	3,6	5,2	57,5	19
	Суфле "Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
Итого за полдник		310	14,56	14,84	32,18	263,8	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка "Домашняя"	45	3,4	5,9	27,2	174,8	141
Итого за ужин		195	7,8	9,7	34,4	254,8	
Итого за день		1369	86,09	97,03	336,14	1194,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 10 Пятница							
Завтрак	Запеканка из творога	80	13	13,5	12,7	227	71/1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Итого за завтрак		280	19,09	18,07	51,32	428,8	
	Свекольник	100	0,9	1,8	4,8	39	32
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Шницель из курицы	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Напиток из шиповника	170	0,5	0,23	17,1	72,8	138
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за обед		524	18,35	18,85	63,27	387,97	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4	14,2	109,5	28
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
Итого за полдник		339	8,96	6,54	40,08	201,2	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок скапустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
Итого за ужин		220	12,26	11,98	32,03	284	
Итого за день		1087	39,68	38,17	135,51	881,41	