

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
БМАДОУ «Детский сад №13»
А.А. Матросова
«01» сентября 2026г.

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 года
(всесезонное, 4-разовое питание)
БМАДОУ «Детский сад №13»

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	<u>1 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Макароны с сыром	120	6,3		4,9		27,3	175,2
	Батон с маслом	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3
	Итого за «Завтрак»	325	7,9		9,14		42,5	279,5
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Суп овощной	150	1,2		4,1		7,8	71,2
	Азу	160	12		11		15	200,6
	Напиток из шиповника	150	0,2		0,1		11	42
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	515	17,1		15,66		57,95	427,6
	<i>Полдник</i>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	20,0		11,3		15,8	245,0
		5	0,4		0,4		2,8	15,9
	Какао с молоком	150	2,5		2,4		10,9	72,8
	Итого за 'Полдник'	270	22,9		14,1		29,5	333,7
	Итого за день	1270	48,7		39,1		145,45	1105,7
	<u>2 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша манная	150	4,0		3,8		22,1	137,5
	Батон с маслом, сыром	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
		6	1,6		1,7		0,0	21,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3		2,4		7,1	58,0
	Итого за «Завтрак»	331	9,4		12,14		39,9	303,6
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	<i>Обед</i>							
	Суп овсяный	150	2,5		3		12,1	79
	Рагу овощное	160	2,7		4,3		18,5	117,7
	Компот из сухофруктов	150	0,74		0,1		17,4	65,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	515	9,64		7,86		72,15	375,9
	<i>Полдник</i>							
	Салат из припущенной моркови с яблоком	40	0,4		2,7		4	41,5
	Печенье	25	1,9		2,45		19,2	105,5
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	245	2,4		5,15		27,7	164,3

	Итого за день	1191	21,84		25,55		151,35	892,5
	3 день							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша ячневая	150	4,5		4,0		25,3	150,8
	Батон с маслом	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за «Завтрак»	375	11,8		14,64		45,4	355,2
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Борщ	150	1,3		3,3		10,4	72,8
	Пюре картофельное с котлетой	100	2,1		2,4		14,7	88,1
		60	8,6		7,1		3,9	114,0
	Компот из сухофруктов	150	0,74		0,1		17,4	65,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	515	16,44		13,36		70,55	454,1
	<i>Полдник</i>							
	Булочка с сахаром	70	6,0		5,4		39,3	228,3
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	250	6,1		5,4		43,8	245,6
	Итого за день	1290	35,14		33,6		175,25	1119,8
	4 день							
	<i>Завтрак</i>							
	Греча молочная	150	5,9		6,0		25,9	174,8
	Батон с маслом, сыром	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
		6	1,6		1,7		0,0	21,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3		2,4		7,1	58,0
	Итого за «Завтрак»	331	11,3		14,34		43,7	340,9
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	<i>Обед</i>							
	Рассольник	150	1,5		3,3		11,3	78,7
	Суфле рыбное	80	14,8		7		3	134,5
	Салат из отварного картофеля с морской капустой	40	0,6		2,74		3,7	42,2
	Кисель	150	0		0		16,7	68,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	475	20,6		13,5		58,85	437,6
	<i>Полдник</i>							
	Ватрушка с творогом	80	10,7		10,0		25,2	233,7
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	250	10,8		10		29,7	251

	Итого за день	1156	43,1		38,24		143,92	1078,2
	5 день							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша рисовая	150	3,9		4,8		30,3	178,9
	Батон с маслом	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за «Завтрак»	375	11,2		15,44		50,4	383,3
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Суп гороховый	150	4,14		1,35		13	72
	Рулет мясной или зразы	120	15,2		16,2		12,8	258,8
	Салат свекольный	40	0,53		3,3		2,7	42,7
	Компот из сухофруктов	150	0,74		0,1		17,4	65,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	515	24,31		21,41		70,05	552,7
	<i>Полдник</i>							
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	1,2		4,5		4,1	61,2
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	220	1,3		4,5		8,6	78,5
	Итого за день	1260	37,61		41,55		144,55	1079,4
	6 день							
	<i>Завтрак</i>							
	Лапша молочная	150	4		4,5		12	102,9
	Батон с маслом	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3
	Итого за «Завтрак»	355	5,6		8,74		27,2	207,2
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Свекольник со сметаной	150	1,28		3,3		8,8	69,8
	Мясо говядины отварное	60	16,2		11,4		0,0	168,0
	Капуста тушеная	120	2,8		2,3		13,9	80,9
	Кисель	150	0		0		16,7	68,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	535	23,98		17,46		63,55	500,9
	<i>Полдник</i>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	20,0		11,3		15,8	245,0
		5	0,4		0,4		2,8	15,9
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	320	26,2		18,1		28	378,3
	Итого за день	1340	56,58		44,5		134,25	1151,3

	<u>7 день</u>						
	<i>Завтрак</i>						
	Каша кукурузная	150	3,4		4,4	16,88	119,25
	Батон с маслом, сыром	20	1,5		0,64	10,6	54
		5	0		3,6	0,1	33,0
		6	1,6		1,7	0,0	21,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3		2,4	7,1	58,0
	Итого за «Завтрак»	331	8,8		12,74	34,68	285,35
	<i>Второй завтрак</i>						
	Фрукт	100	0,4		0,4	11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4	11,6	48,7
	<i>Обед</i>						
	Суп-лапша	150	5,5		5,8	9,5	111,7
	Плов	160	15,4		13,7	27,9	295
	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	40	0,6		2,5	4,1	40,4
	Напиток из шиповника	150	0,2		0,1	11	42
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16	11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3	12,45	58
	Итого за 'Обед'	555	25,4		22,56	76,65	602,9
	<i>Полдник</i>						
	Булочка с сахаром	70	6,0		5,4	39,3	228,3
	Чай	180	0,1		0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	250	6,1		5,4	43,8	245,6
	Итого за день	1236	40,7		41,1	166,73	1182,55
	<u>8 день</u>						
	<i>Завтрак</i>						
	Каша пшеничная	150	4,9		4,5	24,4	156,3
	Батон с маслом	20	1,5		0,64	10,6	54
		5	0		3,6	0,1	33,0
	Молоко	200	5,8		6,4	9,4	117,4
	Итого за «Завтрак»	375	12,2		15,14	44,5	360,7
	<i>Второй завтрак</i>						
	Сок	150	0,8		0,2	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2	15,5	64,9
	<i>Обед</i>						
	Щи из свежей капусты	150	1,1		2,2	5,6	41
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	100	2,1		2,4	14,7	88,1
		60	9,5		5,2	9,2	122,1
	Салат из отварной свеклы	40	0,53		3,3	2,7	42,7
	Чай с лимоном	150	0,1		0	6,8	26,6
		5					
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16	11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3	12,45	58
	Итого за 'Обед'	560	17,03		13,56	63,15	434,3
	<i>Полдник</i>						
	Ватрушка с творогом	80	10,7		10,0	25,2	233,7
	Кефир	180	5,2		5,8	7,2	104,9
	Итого за 'Полдник'	260	15,9		15,8	32,4	338,7

	Итого за день	1295	45,93		44,7		155,55	1198,6
	<u>9 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша пшённая	150	4,9		4,5		23,4	154,5
	Батон с маслом, сыром	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
		6	1,6		1,7		0,0	21,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3		2,4		7,1	58,0
	Итого за «Завтрак»	331	10,3		12,84		41,2	320,6
	<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4		0,4		11,6	48,7
	<i>Обед</i>							
	Суп крестьянский	150	1,35		2,55		8,8	66
	Голубцы ленивые	150	9,3		9,63		8,21	158,03
	Салат из отварной моркови, яйца, морской капусты с растительным маслом	40	0,9		4,6		2,8	54,7
	Компот из сухофруктов	150	0,74		0,1		17,4	65,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	545	15,99		17,34		61,36	457,93
	<i>Полдник</i>							
	Печенье	25	1,9		2,45		19,2	105,5
	Молоко	200	5,8		6,4		9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	270	7,7		8,85		28,6	222,9
	Итого за день	1246	34,39		39,43		142,76	1050,13
	<u>10 день</u>							
	<i>Завтрак</i>							
	Каша геркулесовая	150	4,8		5,6		21,9	154,2
	Батон с маслом	20	1,5		0,64		10,6	54
		5	0		3,6		0,1	33,0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3		2,4		7,1	58,0
	Итого за «Завтрак»	325	8,6		12,24		39,7	299,2
	<i>Второй завтрак</i>							
	Сок	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8		0,2		15,5	64,9
	<i>Обед</i>							
	Суп рыбный	150	5,9		2,9		9,0	85,0
	Гуляш мясной с картофельным пюре	100	2,1		2,4		14,7	88,1
		60	8,9		9,4		3,2	132,7
	Компот из сухофруктов	150	0,74		0,1		17,4	65,4
	Хлеб пшеничный	25	1,7		0,16		11,7	55,8
	Хлеб ржаной	30	2		0,3		12,45	58
	Итого за 'Обед'	515	21,34		15,26		68,45	485
	<i>Полдник</i>							
	Салат из припущенной моркови с яблоком	40	0,5		2,7		4,1	41,3
	Печенье	25	1,9		2,45		19,2	105,5
	Чай	180	0,1		0,0		4,5	17,3

	Итого за 'Полдник'	245	2,5		5,15		27,8	164,1
	Итого за день	1235	33,24		32,85		151,45	1013,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165182

Владелец Матросова Алена Анатольевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027