Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 2 г. Шахты

_____М.Д. Володина

01.06.2026 г.

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель

_____К.А. Чернов

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошколных учреждений возрастной группы 1-3 лет (10 часов) на летний период 2026г.

№ рец.по сборн	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ1	**ЗАВТРАК**					
210	Омлет натуральный	90	2,78	4,32	19,18	92,8
101	Икра кабачковая	40	0,80	2,60	3,40	49,33
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
376	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,85
	Итого	**350**	**8,66**	**11,37**	**48,57**	**328,86**
	2 ЗАВТРАК					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**
	ОБЕД					
70	Овощи по сезону	30	0,25	0,05	0,75	4,25
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5,01	3,45	12,21	99,85
297	Фрикадельки куриные	50	6,24	9,31	3,68	123,64
128	Пюре картофельное	110	2,38	3,85	14,48	102,2
342	Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
701	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	10,31	49,81
	Итого	**530**	**17,01**	**17,23**	**62,58**	**501,9**
	ПОЛДНИК					
421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73
382	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Итого	**220**	**8,48**	**5,07**	**45,8**	**264,03**
	Всего на день1	**1200**	**34,65**	**33,67**	**167,05**	**1140,79**
ДЕНЬ 2	**ЗАВТРАК**					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,09	2,84	21,57	135,92
1	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
	Итого	**365**	**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280**
	2 ЗАВТРАК					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45**
	ОБЕД					
136	Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	3,64	3,8	7,84	85,52
294	Котлеты рубленные из птицы	50	5,8	3,64	10,632	120,19
305	Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63
330	Соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0	14,858	60,75
702	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
701	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	10,31	49,81
	Итого	**555**	**16,51**	**16,23**	**74,06**	**534,98**
	ПОЛДНИК					

537/559	Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158
378	Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2
	Итого	**225**	**4,85**	**5,33**	**31,3**	**196,2**
	Всего на день 2	**1290**	**30,16**	**31,36**	**155,76**	**1056,18**
ДЕНЬ 3	**ЗАВТРАК**					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04
2	Бутерброд с повидлом 30/15	45	1,96	3,17	22,77	127,64
382	Какао с молоком	180	4,19	3,24	11,39	90,36
	Итого	**375**	**8,86**	**9,76**	**41,86**	**290,04**
	2 ЗАВТРАК					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**
	ОБЕД					
52	Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8
112	Суп картофельный с макаронными изд	150	3,87	2,08	13,88	89,7
287/331	Голубцы с мясом (ленивые)	150	8,73	13,27	27,35	249,83
352	Кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
702	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
701	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	10,31	49,81
	Итого	**520**	**16,09**	**17,29**	**72,91**	**537,74**
	ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6	75
537/560	Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8
	Итого	**225**	**11,05**	**12,97**	**30**	**270,8**
	Всего на день 3	**1220**	**36,5**	**40,02**	**154,87**	**1144,58**
ДЕНЬ 4	**ЗАВТРАК**					
182	Каша жидкая молочная овсяная	150	3,29	6,2	23,14	125,83
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
376	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,54	54,85
	Итого	**370**	**8,37**	**10,65**	**49,14**	**312,56**
	2 ЗАВТРАК					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
	ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,81	0,7	19,98
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,06	2,97	4,74	53,85
310	Картофель отварной	110	3,3	4,1	19,5	128,5
234	Котлеты рыбные	50	7,31	3,43	5,65	80,53
331	Соус сметанный с томатом	30	0,45	1,48	2,1	24,03
342	Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
701	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	10,31	49,81
	Итого	**565**	**15,93**	**14,65**	**66,86**	**494,57**
	ПОЛДНИК					
401	Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25
	Итого	**275**	**8,5**	**9**	**32**	**238,25**
	Всего на день 4	**1310**	**33,2**	**34,7**	**157,8**	**1092,38**
ДЕНЬ 5	**ЗАВТРАК**					
182	Каша жидкая молочная пшенная	150	2,85	0,2	17,37	83,6
1	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4
	Итого	**365**	**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280**
	2 ЗАВТРАК					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46

	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**
	ОБЕД					
45	Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75
101	Суп картофельный с крупой	150	4,32	2,243	30,032	155,67
203	Макароны отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
278	Тефтели	50	6,6	8,37	8,51	135,8
330	Соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0	14,858	60,75
702	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	0,3	45,3
701	Хлеб пшеничный	25	2,11	0,27	12,89	62,26
	Итого	**560**	**19,98**	**16,763**	**93,84**	**638,88**
	ПОЛДНИК					
218	Вареники ленивые с маслом, сахаром	100/5/10	14,69	7,74	25,81	243
376	Чай с сахаром	160	0,16	0	12,02	48,75
	Итого	**275**	**14,85**	**7,74**	**37,83**	**291,75**
	Всего на день 5	**1300**	**43,73**	**33,903**	**182,37**	**1256,63**
ДЕНЬ 6	**ЗАВТРАК**					
203	Макароны отварные с маслом, сахаром	130	6,2	6,23	11,95	128,24
2	Бутерброд с повидлом 30/15	45	1,96	3,17	22,77	127,64
376	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,54	54,85
	Итого	**355**	**8,34**	**9,4**	**48,26**	**310,73**
	2 ЗАВТРАК					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**
	ОБЕД					
52	Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8
151	Суп картофельный с клецками	150	3,46	2,46	8,55	71,15
291	Плов из птицы	150	13,9	7,85	18,9	202,2
352	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,83	89,4
702	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	0,3	45,3
701	Хлеб пшеничный	25	2,11	0,27	12,89	62,26
	Итого	**530**	**21,6**	**12,37**	**61,77**	**493,11**
	ПОЛДНИК					
430	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177
378	Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2
	Итого	**210**	**5,42**	**4,89**	**35,72**	**215,2**
	Всего на день 6	**1195**	**35,86**	**26,66**	**155,85**	**1065,04**
ДЕНЬ 7	**ЗАВТРАК**					
182	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,26	6,2	22,14	123,04
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6,0	25,08
	Итого	**375**	**8,4**	**10,65**	**40,6**	**280**
	2 ЗАВТРАК					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45**
	ОБЕД					
23	Салат из свежих помидор с луком	30	0,33	1,83	1,37	23,31
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	3,64	3,8	7,84	85,52
268	Котлеты, биточки, шницели	50	7,04	6,203	14,25	129,12
128	Пюре картофельное	110	2,38	3,85	14,48	102,2
342	Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	0,3	45,3
701	Хлеб пшеничный	25	2,11	0,27	12,89	62,26
	Итого	**545**	**17,4**	**15,283**	**73,53**	**530,21**
	ПОЛДНИК					

223/327	Запеканка из творога с Соусом молочным сладким	100/30	2,54	5,25	24,8	158,0
386	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,0	75,0
	Итого	**280**	**6,89**	**9**	**30,8**	**233**
	Всего на день 7	**1300**	**33,09**	**35,333**	**154,73**	**1088,21**
ДЕНЬ 8	**ЗАВТРАК**					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	2,56	4,3	15,51	66,6
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,86	136
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4
	Итого	**370**	**8,4**	**14,43**	**40,57**	**280**
	2 ЗАВТРАК					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	30	0,68	2,1	3,41	35,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,06	2,97	4,74	53,85
262	Запеканка из печени и риса	50	5,98	3,28	5,15	72,72
302	Каша гречневая	110	3,88	6,08	24,2	166,83
330	Соус сметанный	20	0,58	1	1,14	16,02
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,38	0	14,858	60,75
702	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	0,3	45,3
701	Хлеб пшеничный	25	2,11	0,27	12,89	62,26
	Итого	**555**	**16,32**	**16**	**66,688**	**513,43**
	ПОЛДНИК					
406	Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25
	Итого	**225**	**8**	**3,97**	**30,8**	**233**
	Всего на день 8	**1250**	**33,22**	**34,4**	**148,158**	**1072,43**
ДЕНЬ 9	**ЗАВТРАК**					
182	Каша жидкая молочная овсяная	150	3,29	6,2	23,14	125,83
2	Бутерброд с повидлом 30/15	45	1,96	3,17	22,77	127,64
376	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,54	54,85
	Итого	**375**	**5,43**	**9,37**	**59,45**	**308,32**
	2 ЗАВТРАК					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45**
	ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,81	0,7	19,98
96	Рассольник ленинградский	150	3,56	4,35	10,22	94,14
274	Зразы мясные с яйцом	50	5,2	5,71	12,42	144,04
305	Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63
352	Кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
702	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	0,3	45,3
701	Хлеб пшеничный	25	2,11	0,27	12,89	62,26
	Итого	**530**	**15,73**	**18,2**	**83,7**	**604,14**
	ПОЛДНИК					
208	Лапшевник с творогом, со сметаной 100/15	115	9,4	5,96	26,55	199,65
378	Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2
	Итого	**265**	**10,6**	**6,04**	**33,05**	**237,85**
	Всего на день 9	**1 270**	**32,16**	**34,01**	**186**	**1195,31**
ДЕНЬ 10	**ЗАВТРАК**					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04
1	Бутерброд с маслом 30/10	35	2,07	6,56	13,03	119
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
	Итого	**365**	**5,02**	**9,91**	**26,73**	**216,12**

	2 ЗАВТРАК					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**46**
	ОБЕД					
45	Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75
101	Суп картофельный с крупой	150	4,32	2,243	30,032	155,67
203	Макароны отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
239	Тефтели рыбные	50	6,45	7,05	7,76	116,79
331	Соус сметанный с томатом	30	0,45	1,48	2,1	24,03
342	Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
702	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
701	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	10,31	49,81
	Итого	**560**	**18,69**	**15,923**	**97,462**	**631,53**
	ПОЛДНИК					
703	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5
382	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Итого	**200**	**7,25**	**7,6**	**46,7**	**283,8**
	Всего на день 10	**1225**	**31,46**	**33,433**	**180,992**	**1177,45**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829958

Владелец Володина Марина Дмитриевна

Действителен С 24.10.2025 по 24.10.2026