УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник

Возростная категория: от1 до 3лет

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день1(понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243		313
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8		184
Итого за завтрак		**340**	**11,63**	**10**	**75,43**	**437,8**	**0,02**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,66	2	
Итого за завтрак		**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,66**	**2**	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,03	4,64	20,92	2	28
	Суп картоф.с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,1	11,28	80,82	8	84
	Жаркое по-домашнему	180	19,81	6,11	17,95	233,1	7,33	91
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		**590**	**26,78**	**8,72**	**69,43**	**487,67**	**17,63**	
Полдник уплотнённый								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	14,36	70	0,98	116
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,34	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за полдник		**340**	**9,16**	**9,5**	**44,88**	**291,15**	1,64	
Итого за день		**1370**	**48,07**	**28,22**	**199,84**	**1259,28**	**21,29**	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от1 до 3лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день2 (вторник)								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153		20
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	117
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,34	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***9,75***	***10,8***	***54,41***	***355,15***	***1,2***	
Второй завтрак								
	Кисель	100			9	30		103
Итого за второй завтрак		***100***	***0***	***0***	***9***	***30***	***0***	
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	36
	Щи из свеж.капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,63	61,2	13,28	62
	Гуляш из отв.мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	87
	Рис отварной	120	2,91	4,29	29,33	168		93
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		*590*	*14,88*	*16,91*	*76,84*	*514,09*	*17,68*	
Уплотненный полдник								
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52	92
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	79
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7		145
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,6	57,25		6
Итого за полдник		*420*	*12,36*	*7,95*	*45,42*	*303,35*	*14,73*	
Итого за день		*1450*	*36,99*	*35,66*	*185,67*	*1202,59*	*33,61*	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от1 до 3лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день3 (среда)								
Завтрак								
	Каша манная жидкая	150	3,4	3,96	22,94	141		19
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	14,36	70	0,98	116
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***8,26***	***9,96***	***53,6***	***324,15***	***0,98***	
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,04	0,04	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак		***100***	***0,04***	***0,04***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из белок.капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	25
	Суп с рыбными консервами	180	7,74	7,56	12,89	150,3	8,19	87
	Котлета мясная	60	8,24	6,22	8,28	121,84		88
	Макароны отварные	120	4,39	3,65	21,15	134,4		95
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7		145
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***625***	***23,85***	***21,71***	***83,64***	***616,03***	***21,47***	
Уплотненный полдник								
	Овощное рагу с мясом	150	16,3	13,28	11,03	228	3,71	77
	Булочка молочная	60	5,56	1,18	31,33	158,4	0,15	164
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,6	57,25		6
Итого за полдник		***415***	***23,69***	***14,75***	***63,95***	***483,65***	***3,89***	
Итого за день		***1480***	***55,84***	***46,46***	***210,99***	***1467,83***	***36,34***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ / А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от1 до 3лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день4 (четверг)								
Завтрак								
	Каша вязкая кукурузная с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146		15
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	117
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***10,34***	***11,58***	***50,2***	***348,15***	***1,2***	
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,04	0,04	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак		***100***	***0,04***	***0,04***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	36
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,73	3,73	11,11	97,2	8,06	83
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	79
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52	92
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7		145
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***625***	***18,27***	***14,3***	***73,84***	***493,69***	***26,86***	
Уплотненный полдник								
	Ленивые голубцы	150	10,96	10,98	14,01	199,81	2,34	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,6	57,25		6
Итого за полдник		***355***	***12,79***	***11,27***	***35,6***	***297,06***	***2,37***	
Итого за день		***1420***	***41,44***	***37,19***	***169,44***	***1182,9***	***40,43***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ / А.А. Осипова
Приказ № 241 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак. обед. уплотненный полдник								
Возростная категория: от1 до 3лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день5 (пятница)								
Завтрак								
	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149		21
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	14,36	70	0,98	116
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***8,91***	***11,69***	***51,02***	***332,15***	***0,98***	
Второй завтрак								
	Снежок	100	3,48	3	4,8	60	0,84	107
Итого за второй завтрак		***100***	***3,48***	***3***	***4,8***	***60***	***0,84***	
Обед								
	Салат из моркови	40	0,5	0,03	4,64	21,28	2	28
	Рассольник ленинградский	180	1,44	3,67	12,17	87,59	5,42	57
	Тефтелит с рисом (ежики)	60	4,79	6,49	5,13	98,22	0,01	131
	Макароны отварные	120	4,39	3,65	21,15	134,4		95
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7		145
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***625***	***14,04***	***15,69***	***80,81***	***516,02***	***7,73***	
Уплотненный полдник								
	Плов из птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,6	57,25		6
Итого за полдник		***355***	***16***	***12,25***	***46,67***	***361,25***	***0,41***	
Итого за день		***1420***	***42,43***	***42,63***	***183,3***	***1269,42***	***9,96***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от1 до 3лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 1(понедельник)								
Завтрак								
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		95
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	105
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2		185
Итого за завтрак		***330***	***6,54***	***13,38***	***52,23***	***350,2***	***0,02***	
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	2	110
Итого за второй завтрак		***100***	***0,5***	***0***	***10,1***	***42,6***	***2***	
Обед								
	Салат из моркови	40	0,5	0,03	4,64	21,28	2	28
	Суп "Харчо"	180	3,53	4,41	15,15	108,79	6,4	67
	Плов из мяса птицы	180	17,39	14,57	30,59	323,1	0,86	86
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***590***	***23,86***	***19,49***	***85,94***	***606***	***9,56***	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	14,36	70	0,98	116
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,34	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за полдник		***340***	***31,17***	***24,09***	***56,5***	***555,15***	***1,34***	
Итого за день		***1360***	***62,07***	***56,96***	***204,77***	***1553,95***	***12,92***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак. обед. уплотненный полдник								
Возрастная категория от1 до 3 лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день2 (вторник)								
Завтрак								
	Каша "Дружба" с маслом	150	4.09	6.58	23.39	169		18
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	117
	Хлеб пшеничный	35	2.48	0.38	16.24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***9,76***	***13,3***	***52,65***	***371,15***	***1,2***	
Второй завтрак								
	Кисель	100			9	30		103
Итого за второй завтрак		***100***	***0***	***0***	***9***	***30***	***0***	
Обед								
	Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37,56	3,8	36
	Суп с макар.изделиями и картофелем	180	7.65	3.83	7.59	120.31	8.94	628
	Котлета рыбная	60	7.61	2.45	5.33	74	0.18	79
	Пюре картофельное	120	2.44	3.84	16.34	110.4	14.52	92
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21,7		145
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***625***	***21,19***	***14,4***	***70,32***	***516,8***	***27,74***	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное с мясом	150	16.3	13.28	11.03	228	3.71	77
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.27	11.6	57,25		6
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	105
Итого за полдник		***355***	***18,13***	***13,57***	***32,62***	***325,25***	***3,74***	
Итого за день		***1420***	***49,08***	***41,27***	***164,59***	***1243,2***	***32,68***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад № 4
А. А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак, Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возрастная категория: от 1 до 3 лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 3 (среда)								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,3	4,06	21,24	136		17
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	14,36	70	0,98	116
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***8,16***	***10,06***	***51,9***	***319,15***	***0,98***	
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,04	0,04	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак		***100***	***0,04***	***0,04***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из свеклы с р.м.	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	36
	Суп картоф с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,1	11,28	80,82	8	65
	Жаркое по-домашнему	180	19,81	6,11	17,95	233,1	7,33	91
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***590***	***26,85***	***11,12***	***68,13***	***504,31***	***19,43***	
Уплотненный полдник								
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201	3,27	80
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	170
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,6	57,25		6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
Итого за полдник		***415***	***19,94***	***14,55***	***69,12***	***488,25***	***3,36***	
Итого за день		***1445***	***54,99***	***35,77***	***198,95***	***1355,71***	***33,77***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ А. Осипова
Приказ № 2 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак, Второй завтрак, обед: уплотненный полдник								
Возрастная категория: от 1 до 3 лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 4 (четверг)								
Завтрак								
	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159		22
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	117
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***9,94***	***11,58***	***53,74***	***361,15***	***1,2***	
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,04	0,04	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак		***100***	***0,04***	***0,04***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	25
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,55	4,41	10,98	90	7,23	63
	Котлета мясная	60	8,24	6,22	8,28	121,84		88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	194,4		94
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7		145
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***625***	***20,14***	***19,78***	***91,49***	***615,73***	***20,51***	
Уплотненный полдник								
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52	92
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,6	57,25		6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
Итого за полдник		***385***	***10,21***	***7,55***	***39,47***	***158,25***	***15,68***	
Итого за день		***1450***	***40,33***	***38,95***	***194,5***	***1179,13***	***47,39***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория от1 до 3лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 5 (пятница)								
Завтрак								
	Каша вязкая кукурузная с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146		15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	14,36	70	0,98	116
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		6
	маслом сливочным	5	0,04	3,62	0,06	33		11
Итого за завтрак		***340***	***9,53***	***10,86***	***51,6***	***329,15***	***0,98***	
Второй завтрак								
	Кефир	100	3,48	3	4,8	60	0,84	107
Итого за второй завтрак		***100***	***3,48***	***3***	***4,8***	***60***	***0,84***	
Обед								
	Салат из моркови	40	0,5	0,03	4,64	21,28	2	28
	Свекольник с м.к.	180	1,38	4,55	7,23	74,96	8,89	58
	Рагу овощное с мясом	180	19,55	15,93	13,23	273,6	4,45	77
	Компот из сухофруктов	150	0,36		17,85	67,5	0,3	101
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		6
Итого за обед		***590***	***23,87***	***20,99***	***60,66***	***522,67***	***15,64***	
Уплотненный полдник								
	Оладьи	150	11,5	14,5	62,8	429	0,56	449
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	105
Итого за полдник		***360***	***12,14***	***15,87***	***76,76***	***499,45***	***0,68***	
Итого за день		***1390***	***49,02***	***50,72***	***193,82***	***1411,27***	***18,14***	