

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Василек» Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики**

(МБДОУ «Детский сад №11 «Василек» Моргаушского муниципального округа)

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад №11 «Василек»
Моргаушского муниципального округа
от 31.08.2026 № 61-а/д

**10-дневное меню приготовления блюд
возрастная категория: 1-3 лет**

Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.4282-2026

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Меню составлено по Сборнику рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	4,436	3,771	23,421	145	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,850	2,41	14,36	91	414
	Масло сливочное	5	0,004	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за завтрак		365	9,66	10,106	52,336	340	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,192	2,075	2,5	33,44	10
	Щи со сметаной на курином бульоне	180	2,152	3,697	6,107	82,42	73
	Курица отварная	60	13,56	10,2	0	146	317
	Картофельное пюре	120	2,451	3,841	16,351	109,80	339
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		620	22,391	20,311	63,309	542,96	
Полдник							
	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,909	14,128	108,90	100
	Кисель	180	0,513	0,054	27,184	111,24	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за полдник		360	7,183	4,263	55,802	291,14	
Итого за день			39,634	35,08	181,247	1218,1	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Вареники ленивые	120	16,948	12,411	17,497	249,142	244
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,42	71	
Итого за завтрак		335	23,028	19,526	47,802	460,142	
2 завтрак							
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за 2 завтрак		170	2,15	2,95	28,95	155	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком	40	0,563	2,030	3,458	34,36	14
	Рассольник на мясном бульоне	180	2,012	2,365	9,22	66,24	80
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,10	4,38	68	279
	Соус молочный	15	3,08	7,86	10,63	12,57	368
	Пюре картофельное	120	2,451	3,841	16,351	109,80	339
	Напиток из изюма	180	0,396	0,018	24,991	101,7	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		620	13,256	12,583	73,33	462,27	
Полдник							
	Оладьи с маслом	65	4,58	7,33	24,75	183	432
	Винегрет с растит. маслом	45	0,614	2,78	3,798	42,66	46
	Чай с сахаром	180	10,2	2,601	11,05	41,888	411
Итого за полдник		245	12,214	8,181	28,648	267,548	
Итог за день			49,248	40,44	164,93	1344,96	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,32	3,697	15,58	104,52	199
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67	
Итого за завтрак		385	10,82	12,722	49,275	355,19	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	40	0,422	2,06	3,652	34,84	41
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	7,12	5,234	9,885	115,2	68
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,205	1,98	94,5	293
	Вермишель с маслом	100	3,66	2,813	17,58	110,32	219
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		600	21,83	18,403	68,746	518,24	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдник		280	23,02	16,93	26,22	349	
Итог за день			56,07	48,455	154,041	1266,43	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,587	3,7	16,355	105,483	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за завтрак		365	6,847	10,035	45,27	300,483	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	134
Итого за завтрак		150	0,45	0,3	24,45	102	
Обед							
	Салат из белокочанной(квашеной) капусты с луком	40	0,563	2,03	3,458	34,36	21
	Суп гороховый	150	3,794	3,162	9,793	80,85	87
	Гренки для супа	10	0,97	0,16	5,85	41,72	124
	Котлеты рыбные	60	8,71	2,11	5,89	77	273
	Пюре картофельное	120	2,451	3,841	16,351	109,80	339
	Лимонный напиток	180	0,061	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		600	19,189	12,033	69,914	492,33	
Полдник							
	Рагу из овощей	105	1,26	7,26	7,49	100	148
	Кефир с сахаром	200	5,44	6,4	13,94	138,4	420
Итого полдник		305	90,19	11,485	42,875	335,715	
Итого за день			38,046	34,153	182,509	1230,528	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,59	4,39	17,173	122,93	182
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	414
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		375	9,46	10,755	50,868	338,93	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,394	2,46	1,493	29,68	15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	7,27	3,71	12,337	94,3	83
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,703	16,32	180,88	292
	Напиток из чернослива	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		590	29,264	11,603	62,18	453,46	
Полдник							
	Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		230	9,12	11,14	36,03	281	
Итог за день			48,244	33,898	158,878	1117,39	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,987	3,9	24,49	149,032	199
	Какао-напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		375	10,857	11,115	59,695	383,032	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79	418
Итого за 2 завтрак		150	0,75		19,05	79	
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,192	2,075	2,5	33,44	10
	Суп рыбный из консервов	180	6,19	6,05	10,319	120,42	95
	Тефтели мясо-крупяные (ежики)	60	2,895	6,645	4,529	85,125	302
	Капуста тушеная	120	2,504	4,448	11,504	96	143
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед		630	15,285	17,761	70,543	523,685	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	65	8,561	5,09	27,09	187,571	441
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за полдник		245	11,231	7,43	41,4	276,571	
Итого за день			38,123	36,306	190,688	1262,288	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,051	8,675	19,682	188,93	220
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за Завтрак		355	14,101	15,11	53,427	406,93	
2 завтрак							
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 автрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Салат из соленых огурцов луком	40	0,563	2,030	3,606	34,96	14
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	2,820	2,196	12,34	80,64	86
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	261
	Пюре картофельное	120	2,451	3,841	16,351	109,80	339
	Лимонный напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		620	18,293	16,311	72,249	435,00	
Полдник							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Кисель	180	0,513	0,054	27,184	111,24	400
	Блинчики с повидлом маслом	65	2,6	5,72	29,48	180	429
Итого за полдник		285	8,193	10,374	56,944	354,24	
Итого за день			42,087	42,295	203,62	1291,17	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша пшенная молочная, жидкая	150	3,358	3,585	19,258	122,93	199
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,234	11,31	89	413
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		375	9,228	9,844	49,953	338,93	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Итого за 2 завтрак		150	0,45	0,3	24,45	102	
обед							
	Салат из моркови	40	0,499	0,038	4,645	20,92	42
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	7,05	30,78	16,637	100,42	64
	Плов из курицы	150	15	13,86	25,09	285	321
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		590	10,405	47,573	81,028	583,64	
Полдник							
	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		280	20,62	15,64	33,4	357	
Итог за день			40,703	73,357	188,83	1381,57	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	150	7,42	8,129	32,14	231,22	191
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Сыр	10	2,63	2,66		34	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		385	16,92	18,004	67,345	499,22	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Салат из квашеной (белокочаной)капусты с репчат.луком	40	0,563	2,03	3,46	34,36	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,34	75,42	88
	суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	284
	Пюре картофельное	120	2,451	3,841	16,351	109,80	339
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		620	17,525	13,722	72,942	486,88	
Полдник							
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	466
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
Итого за полдник		280	3,82	7,85	29,09	201,87	
Итог за день			39,765	40,076	190,377	1282,97	

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупяными изделиями	150	3,613	3,81	12,624	99,30	101
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак		375	9,483	10,175	46,319	315,3	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
	вафли	35	1,75	8,75	22,75	178,5	
Итого за завтрак		185	2,2	9,050	47,2	280,5	
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,435	3,344	37,56	34
	Суп с клецками на курином бульоне	180	2,408	2,6	8,739	67,68	91
	Котлета мясная, рубленая, запеченная	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Овощи тушеные	150	3,39	2,97	13,74	95,25	350
	Напиток из кураги	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед		650	18,758	15,83	65,639	354,21	
Полдник							
	Пирожки печеные с повидлом	70	4,032	1,638	38,892	186,20	437
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		250	9,512	6,518	47,962	288,2	
Итого за день			46,032	49,131	207,12	1238,21	

