«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ д/с "Лукоморье"
_____Бухмиллер О.Ю.
Приказ № 110/1-ОД от 01.09.2026

Примерное десятидневное меню МКДОУ -детский сад "Лукоморье" посёлок Элитный

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 лет (Дети 1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
завтрак						
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Каша манная	170	4.3	3.7	26.9	158.1
	Какао с молоком	150	4.7	4.9	23.4	156.9
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**10.5**	**16.5**	**60.8**	**433.5**
завтрак 2						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.0	14.9	60.8
	Соус томатный	20	0.2	0.7	1.4	13.1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Биточек из курицы	50	9.6	2.1	6.7	84.3
	Каша перловая рассыпчатая	110	3.4	4.9	23.1	153.5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.7	11.3	66.8
	Итого за обед	**540**	**19.3**	**10.2**	**80.5**	**494.9**
полдник						
	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Вафли	50	1.4	1.7	38.7	175.0
	Итого за полдник	**200**	**1.5**	**1.7**	**43.5**	**194.6**
ужин						
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	23.5
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Рагу из овощей	180	3.4	8.9	16.3	160.1
	Итого за ужин	**380**	**5.0**	**9.0**	**31.9**	**230.6**
Итого за день		**1570**	**36.8**	**37.7**	**226.5**	**1400.6**

Неделя 1, день 2						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.3	13.5	67.2
	Каша молочная пшеничная	150	6.0	6.9	29.0	202.6
	Повидло яблочное	10	0.0	0.0	4.0	19.0
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**10.3**	**9.8**	**56.8**	**341.2**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Суп крестьянский с крупой	150	3.8	4.3	8.1	86.7
	Салат из свеклы и моркови	40	0.5	4.1	2.8	50.8
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	17.1	72.8
	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Запеканка из печени с рисом	150	16.1	6.5	17.7	193.6
	Итого за обед	**550**	**25.1**	**15.8**	**68.9**	**520.4**
полдник						
	Печенье	50	3.8	4.9	37.3	207.9
	Молоко кипяченое	150	4.4	0.8	7.2	79.5
	Итого за полдник	**200**	**8.1**	**5.6**	**44.5**	**287.4**
ужин						
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.3	0.0	6.0	25.1
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12.1	10.1	34.0	275.0
	Итого за ужин	**400**	**13.9**	**10.3**	**49.9**	**347.1**
Итого за день		**1600**	**57.8**	**41.6**	**230.1**	**1539.4**

Неделя 1, день 3						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Каша ячневая вязкая	150	5.5	7.0	25.5	186.8
	Чай с сахаром	170	0.1	0.0	5.4	22.2
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**9.4**	**10.5**	**41.2**	**297.3**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
	Рис отварной	110	2.7	3.5	26.8	149.2
	Котлета рыбная (минтай)	50	7.0	1.3	4.3	57.1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Суп из овощей	150	1.6	3.5	8.8	82.2
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.2	0.1	7.7	32.1
	Итого за обед	**540**	**16.5**	**10.5**	**72.8**	**461.1**
полдник						
	Чай с сахаром	50	3.0	0.0	37.5	183.0
	Пряники	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Итого за полдник	**200**	**3.1**	**0.0**	**42.3**	**202.6**
ужин						
	Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.6	32.8
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	23.5
	Пудинг из творога с яблоками	180	27.5	13.0	18.5	300.4
	Итого за ужин	**390**	**29.8**	**14.0**	**39.6**	**403.7**
Итого за день		**1580**	**59.3**	**35.1**	**206.0**	**1408.0**

Неделя 1, день 4						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.3	13.5	67.2
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Каша молочная кукурузная	150	4.7	5.6	27.8	180.0
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**9.0**	**15.7**	**51.6**	**365.7**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Суп с рыбными консервами	150	5.9	2.9	9.3	86.7
	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.1	4.6	26.4	171.4
	Курица в соусе с томатом	60	6.8	6.8	2.1	60.8
	Итого за обед	**530**	**23.3**	**15.0**	**74.8**	**492.3**
полдник						
	Булочка ванильная	50	3.8	3.4	25.4	147.5
	Кефир/йогурт	150	8.7	7.5	12.0	150.0
	Итого за полдник	**200**	**12.5**	**10.9**	**37.4**	**297.5**
ужин						
	Кукуруза консервированная	20	0.0	0.0	0.0	0.0
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.3	0.0	6.0	25.1
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	4.0	270.6
	Итого за ужин	**400**	**17.0**	**21.8**	**19.8**	**342.7**
Итого за день		**1580**	**62.3**	**63.4**	**193.8**	**1541.5**

Неделя 1, день 5						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Какао с молоком	170	4.3	3.7	26.9	158.1
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**12.2**	**10.7**	**50.6**	**347.0**
завтрак 2						
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**
обед						
	Компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Пюре из гороха с маслом	110	11.8	2.7	21.3	156.7
	Суп харчо	150	5.2	7.3	7.0	127.9
	Голубцы ленивые	60	5.1	5.0	2.4	75.0
	Итого за обед	**530**	**27.0**	**15.7**	**65.7**	**526.3**
полдник						
	Печенье	50	3.8	4.9	37.3	207.9
	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Итого за полдник	**200**	**3.9**	**4.9**	**42.1**	**227.5**
ужин						
	Соленые огурцы	40	0.0	0.0	1.2	4.8
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	23.5
	Картофельное пюре	160	3.4	5.5	21.1	128.9
	Итого за ужин	**400**	**5.0**	**5.7**	**37.9**	**204.2**
Итого за день		**1580**	**48.5**	**37.3**	**206.1**	**1352.0**

Неделя 2, день 1						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Какао с молоком	170	4.3	3.7	26.9	158.1
	Каша молочная пшенная	150	6.0	7.7	28.2	206.2
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**11.9**	**19.2**	**65.5**	**482.8**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.0	14.9	60.8
	Котлеты из говядины	60	11.0	10.5	9.9	177.0
	Соус томатный	20	0.2	0.7	1.4	13.1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Борщ с капустой и картофелем	150	3.5	4.2	7.6	82.8
	Каша перловая рассыпчатая	110	3.4	4.9	23.1	153.5
	Итого за обед	**550**	**22.6**	**21.1**	**80.0**	**603.7**
полдник						
	Печенье	50	3.8	4.9	37.3	207.9
	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Итого за полдник	**200**	**3.9**	**4.9**	**42.1**	**227.5**
ужин						
	Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	20.5	87.3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.3	31.8	217.0
	Итого за ужин	**380**	**7.8**	**7.8**	**62.2**	**351.3**
Итого за день		**1580**	**46.6**	**53.0**	**259.9**	**1708.6**

Неделя 2, день 2						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Повидло яблочное	10	0.0	0.0	4.0	19.0
	Чай с сахаром	170	0.1	0.0	5.4	22.2
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.4	10.6	23.6	215.6
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**8.1**	**11.2**	**43.4**	**309.2**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Капуста тушеная с мясом	190	20.9	20.9	12.7	322.5
	Суп картофельный с фасолью	150	5.1	3.4	10.8	94.4
	Итого за обед	**550**	**30.9**	**25.1**	**58.4**	**583.7**
полдник						
	Булочка ванильная	50	3.8	3.4	25.4	147.5
	Молоко кипяченое	150	4.4	3.8	7.2	79.5
	Итого за полдник	**200**	**8.2**	**7.2**	**32.6**	**227.0**
ужин						
	Рыба, запеченная в омлете	180	22.7	8.5	13.9	223.2
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.3	0.0	6.0	25.1
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Итого за ужин	**380**	**24.5**	**8.6**	**29.7**	**295.3**
Итого за день		**1580**	**72.1**	**52.1**	**174.3**	**1458.5**

Неделя 2, день 3						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Какао с молоком	170	4.3	3.7	26.9	158.1
	Каша манная молочная	150	4.7	4.9	23.4	156.9
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**12.7**	**12.2**	**60.7**	**403.3**
завтрак 2						
	Фрукты	100	1.5	0.5	21.0	96.0
	Итого за завтрак 2	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**
обед						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.0	14.9	60.8
	Котлеты из говядины	60	11.0	10.5	9.9	177.0
	Соус томатный	20	0.2	0.7	1.4	13.1
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.6	70.2
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	21.3	106.3
	Итого за обед	**550**	**23.3**	**14.8**	**79.2**	**543.9**
полдник						
	Пряники	50	3.0	0.0	37.5	183.0
	Кефир/йогурт	150	8.7	7.5	12.0	150.0
	Итого за полдник	**200**	**11.7**	**7.5**	**49.5**	**333.0**
ужин						
	Картофель отварной	160	3.0	7.8	20.3	163.2
	Салат из свеклы и моркови	40	0.5	4.1	2.8	50.8
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	23.5
	Итого за ужин	**400**	**5.2**	**12.1**	**38.8**	**284.5**
Итого за день		**1600**	**54.4**	**47.1**	**249.1**	**1660.7**

Неделя 2, день 4						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Каша молочная пшеничная	150	6.0	6.9	29.0	202.6
	Чай с сахаром	170	0.1	0.0	5.4	22.2
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого за завтрак	**350**	**7.7**	**14.7**	**44.8**	**343.3**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Компот из чернослива	150	0.4	0.1	14.6	61.0
	Плов с курицей	180	13.7	13.6	32.5	307.7
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.2	3.7	4.0	54.1
	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Итого за обед	**540**	**19.5**	**18.1**	**74.3**	**539.4**
полдник						
	Печенье	50	3.8	4.9	37.3	207.9
	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Итого за полдник	**200**	**3.9**	**4.9**	**42.1**	**227.5**
ужин						
	Молоко сгущенное	10	0.7	0.9	5.6	32.8
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.8	23.5
	Пудинг из творога с яблоками	180	27.5	13.0	18.5	300.4
	Итого за ужин	**390**	**29.8**	**14.0**	**39.6**	**403.7**
Итого за день		**1580**	**61.4**	**51.7**	**210.9**	**1557.2**

Неделя 2, день 5						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**
			белки	**жиры**	**углеводы**	
завтрак						
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0.0	35.9
	Какао с молоком	170	4.3	3.7	26.9	158.1
	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Каша "Дружба"	150	3.9	8.7	18.8	169.7
	Итого за завтрак	**350**	**12.0**	**16.0**	**56.0**	**416.0**
завтрак 2						
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за завтрак 2	**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**43.3**
обед						
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	5.7	9.2	6.8	132.6
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	17.1	72.8
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Рассольник Ленинградский	150	1.4	3.9	9.9	80.0
	Картофельное пюре	110	2.3	3.8	14.5	102.2
	Итого за обед	**530**	**14.2**	**17.7**	**71.6**	**504.2**
полдник						
	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	4.8	19.6
	Вафли	50	1.4	1.7	38.7	175.0
	Итого за полдник	**200**	**1.5**	**1.7**	**43.5**	**194.6**
ужин						
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.3	0.0	6.0	25.1
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0
	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	4.0	270.6
	Итого за ужин	**380**	**17.0**	**21.8**	**19.8**	**342.7**
Итого за день		**1560**	**45.2**	**57.2**	**201.0**	**1500.8**