

«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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	54-21гн
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	9,275	12,33	40,355	309,2	
завтрак 2							
	Фрукты (яблоки)	100	0,429	0,429	9,858	44,429	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,429	0,429	9,858	44,429	
обед							
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	14,85	60,75	54-1хн
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Биточек из курицы	60	11,52	2,64	8,08	101,68	54-23м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,366	4,939	23,078	153,45	248
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	152
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Итого за обед	520	19,047	10,335	68,741	447,05	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Итого за полдник	200	1,55	1,65	43,525	195,1	
ужин							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	54-9г
	Итого за ужин	390	5,79	9,18	36,87	254,55	
Итого за день		1530	36,091	33,924	199,349	1250,329	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	3	2,532	14,907	74,063	513
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
	Повидло яблочное	5	0,025	0	3,25	13,075	Пром.
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	10,35	9,867	54,867	329,138	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	3,84	4,335	8,07	86,685	54-10с
	Салат из свеклы отварной	50	0,667	2,25	3,834	38	54-13з
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Запеканка из печени с рисом	150	16,05	6,529	17,665	193,572	311
	Итого за обед	550	23,34	15,765	57,395	465,367	
полдник							
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Итого за полдник	200	8,1	8,625	44,45	287,375	
ужин							
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	301
	Итого за ужин	410	14,62	10,4	54,73	370,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1580	56,91	44,757	221,542	1495,64	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,167	1,467	0	17,934	54-1з
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	7,242	10,452	39,405	280,734	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	54-5соус
	Котлета рыбная (минтай)	60	8,52	1,56	5,16	68,52	54-3р (от 7 до 11 лет)
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Суп из овощей	150	4,55	4,2	7,55	87,4	18
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Итого за обед	520	18,821	12,145	66,799	453,1	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Пряники	50	2,95	0	37,5	183	608
	Итого за полдник	200	3,1		42,375	203,1	
ужин							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Молоко сгущенное	5	0,36	0,425	2,775	16,4	490
	Пудинг из творога с яблоками	180	27,48	12,96	18,48	300,36	54-4т
	Итого за ужин	395	30,27	13,685	41,805	411,23	
Итого за день		1535	59,933	36,382	200,484	1391,464	
Неделя 1 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	3	2,532	14,907	74,063	513
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,595	27,75	180	271
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	8,825	12,162	50,417	326,413	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Котлеты из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-4м
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,925	2,88	9,33	86,745	54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Компот из изюма	150	0,3	0,075	13,8	56,85	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,087	4,62	26,4	171,38	54-4г
	Итого за обед	520	25,438	19,101	70,888	556,435	
полдник							
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	8,7	7,5	12	150	535
	Булочка ванильная	50	3,834	3,417	25,434	147,5	54-10в
	Итого за полдник	200	12,534	10,917	37,434	297,5	
ужин							
	Кукуруза консервированная	20	0	0	0	0	237
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн
	Омлет натуральный	180	15,24	21,6	3,96	270,6	54-1о
	Итого за ужин	410	17,76	21,9	24,69	366,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1550	65,057	64,18	193,529	1589,708	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,167	1,467	0	17,934	54-1з
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	54-21гн
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,125	3,405	13,395	100,665	54-19к
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	9,867	8,007	30,555	233,199	
завтрак 2							
	Фрукты (яблоки)	100	0,429	0,429	9,858	44,429	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,429	0,429	9,858	44,429	
обед							
	Компот из кураги	150	0,75	0,075	11,775	50,175	54-2хн
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Картофельное пюре	110	2,347	3,814	14,52	102,227	54-11г
	Суп харчо	150	5,228	7,292	7,043	127,862	314
	Голубцы ленивые	60	5,1	4,98	2,4	75	377
	Итого за обед	520	15,591	17,207	47,176	419,684	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	200	3,9	4,875	42,125	227,975	
ужин							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Горошница	200	19,334	1,734	45,067	273,067	54-21г-2020
	Итого за ужин	410	21,764	2,034	65,617	367,537	
Итого за день		1550	51,551	32,552	195,331	1292,824	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша вязкая молочная пшенная	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	54-21гн
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	10,625	14,435	45,41	353,85	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	14,85	60,75	54-1хн
	Котлеты из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04	54-4м
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,366	4,939	23,078	153,45	248
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	8,375	42,75	Пром.
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	133
	Итого за обед	515	17,637	19,415	64,001	504,11	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	200	3,9	4,875	42,125	227,975	
ужин							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,8	216,96	54-2г
	Итого за ужин	380	7,77	7,79	62,12	351,16	
Итого за день		1515	40,432	46,615	223,756	1480,395	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Повидло яблочное	5	0,025	0	3,25	13,075	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	253
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	7,72	11,025	39,475	288,025	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Компот из кураги	150	0,75	0,075	11,775	50,175	54-2хн
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	190	20,9	20,9	12,667	322,525	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	8,375	42,75	Пром.
	Суп картофельный с фасолью	150	5,085	3,435	10,8	94,425	54-9с-2020
	Итого за обед	515	28,36	24,66	43,617	509,875	
полдник							
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Итого за полдник	200	8,1	8,625	44,45	287,375	
ужин							
	Рыба, запеченная в омлете	180	22,68	8,46	13,86	223,2	300
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн
	Итого за ужин	380	24,45	8,66	29,69	295,21	
Итого за день		1515	69,13	53,07	167,332	1423,785	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,167	1,467	0	17,934	54-1з
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	54-21гн
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	10,392	10,197	40,305	294,084	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Фрукты (бананы)	120	1,886	0,686	25,2	113,486	Пром.
	Итого за завтрак 2	120	1,886	0,686	25,2	113,486	
обед							
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	14,85	60,75	54-1хн
	Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,75	2,05	96	410
	Суп картофельный с клецками	150	4,815	2,46	8,55	70,155	54-6с
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	8,375	42,75	Пром.
	Итого за обед	495	17,762	9,955	55,121	375,915	
полдник							
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	8,7	7,5	12	150	535
	Пряники	50	2,95	0	37,5	183	608
	Итого за полдник	200	11,65	7,5	49,5	333	
ужин							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Молоко сгущенное	5	0,36	0,425	2,775	16,4	490
	Пудинг из творога с яблоками	180	27,48	12,96	18,48	300,36	54-4т
	Итого за ужин	385	29,52	13,585	36,905	387,78	
Итого за день		1520	71,21	41,923	207,031	1504,265	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	320	7,525	10,935	41,635	295,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Компот из чернослива	150	0,375	0,15	14,625	60,975	54-3хн
	Плов из отварной птицы	190	14,477	14,386	34,291	324,81	411
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,215	3,69	3,96	54,06	54-1с
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	8,375	42,75	Пром.
	Итого за обед	515	17,692	18,476	61,251	482,595	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Булочка ванильная	50	3,834	3,417	25,434	147,5	54-10в
	Итого за полдник	200	3,984	3,417	30,309	167,6	
ужин							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Картофель отварной	140	2,66	6,86	17,78	142,8	431
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,12	2,84	50,8	52
	Итого за ужин	380	4,86	11,18	36,27	264,62	
Итого за день		1515	34,561	44,108	179,565	1253,265	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,167	1,467	0	17,934	54-1з
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	54-21гн
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Каша "Дружба"	150	3,945	8,745	18,795	169,65	266
	Итого за завтрак	320	9,687	13,347	35,955	302,184	
завтрак 2							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рассольник Ленинградский	150	3,555	4,35	10,215	94,14	54-3с
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	5,7	9,18	6,84	132,6	395
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Хлеб ржаной	25	1,625	0,25	8,375	42,75	Пром.
	Картофельное пюре	110	2,347	3,814	14,52	102,227	54-11г
	Итого за обед	495	13,752	17,819	57,05	444,467	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,875	20,1	54-2гн
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Итого за полдник	200	1,55	1,65	43,525	195,1	
ужин							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн
	Омлет натуральный	180	15,24	21,6	3,96	270,6	54-1о
	Итого за ужин	380	17,01	21,8	19,79	342,61	
Итого за день		1495	42,499	54,716	166,42	1327,661	
Среднее значение за период:		1530.5	52.738	45.223	195.434	1400.934	