

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с № 8  
И.Н. Артемова  
«01» апреля 2025 г.



**Примерное десятидневное меню для детей до 3 лет  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада общеразвивающего вида № 8 «Улыбка»  
города Новошахтинска**



## День 2 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная с молоком	150	5.84	7.43	26.93	197.95	т.к 52 №р 63
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	Т.к.3 №р.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>6.32</b>	<b>12.44</b>	<b>38.91</b>	<b>292.88</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Суп "Полевой"	150	5.75	11.2	6.63	150.32	т.к.70 №р.28
	Плов с курицей	150	7.7	9.7	13.97	173.98	т.к12 №р124
	Помидор соленый	40	0.34	0.06	1.43	7.62	т.к30 №р.8
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.36	0	17.85	72.84	т.к.5 №р166
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>17.79</b>	<b>21.52</b>	<b>72.56</b>	<b>485.8</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сметанной	130	12.22	8.33	11.87	171.33	т.к.49 №р 80
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>12.22</b>	<b>8.33</b>	<b>20.85</b>	<b>207.25</b>	
Ужин	Гречка рассыпчатая	110	3.3	4.7	16.06	119.74	М.Т.К.5.№р.205
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	т.к.34 №р 236
	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.16	т.к 50 №р 241
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р1
	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	69.5	т.к53 №р. 176
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>12.66</b>	<b>12.92</b>	<b>46.7</b>	<b>353.72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>48.99</b>	<b>55.21</b>	<b>179.02</b>	<b>1339.65</b>	

### День 3 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пюре картофельное	110	2.36	3.43	20.28	121.43	т.к.16 №р.142
	Сельдь с луком	50	5.05	3.99	2.11	64.55	т.к. 56 №р.243
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	Т.к.3 №р.3
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>7.89</b>	<b>12.43</b>	<b>34.37</b>	<b>280.91</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б	180	1.66	1.83	12.1	71.51	т.к.20 №р.24
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3.26	3.26	11.04	86.54	т.к.13 №р129
	Салат из свеклы и зеленого горошка	40	0.85	3.42	3.07	46.46	т.к.31 №р144
	Гуляш	60	8.8	12.46	2	155.34	т.к.69 №р.105
	Напиток лимонный	150	0.08	0	11.14	44.88	т.к.68 №р.180
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>18.29</b>	<b>21.53</b>	<b>72.03</b>	<b>485.77</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	2.54	2.88	20	116.08	т.к.55 №р. 213
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	88.92	т.к.8 №р171
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>5.69</b>	<b>5.6</b>	<b>32.96</b>	<b>205</b>	
	Сыр	10	3.32	3.7	0	46.58	т.к 51 №р 242
Ужин	Каша манная молочная	150	4.1	7.03	20.5	161.67	т.к. 54 №р.60
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р1
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р237
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10.6</b>	<b>12.37</b>	<b>49.28</b>	<b>350.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>42.47</b>	<b>51.93</b>	<b>188.64</b>	<b>1322.53</b>	

### День 4 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами изделиями	180	3.6	2.66	21.83	125.66	т.к 57 №р.30
	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	69.5	т.к53 №р. 176
	Бутерброд с маслом и сыром	20	1.58	5.24	9.81	92.72	т.к.3 №р3 т.к.51№р242
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>6.68</b>	<b>9.4</b>	<b>44.14</b>	<b>287.88</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Суп с макаронными изделиями на м/б	150	2.39	2.92	13.1	88.24	т.к.21 №р.25
	Тефтели	130	11.35	13.2	22.27	253.28	т.к.58 №р.118
	Салат из капусты кваш. с луком	30	0.47	1.5	2.29	24.54	т.к32 №р6
	Компот из св фруктов с вит С	150	0.36	0	17.85	72.84	т.к59 №р.167
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.44	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>17.45</b>	<b>18.1</b>	<b>83.27</b>	<b>496.5</b>	
Полдник	Печенье	35	2.63	3.43	26.04	145.55	т.к 38 №р56
	Кисель	180	0	0	18	72	т.к.60 №р.163
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>2.63</b>	<b>3.43</b>	<b>44.04</b>	<b>217.55</b>	
Ужин	Рагу овощное	150	4.51	6.1	17.58	143.26	т.к 36 №р54
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	88.92	т.к.8 №р171
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р237
	Сыр	10	3.32	3.7	0	46.58	т.к 51 №р 242
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>14.16</b>	<b>14.16</b>	<b>50.34</b>	<b>349.08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>40.92</b>	<b>45.09</b>	<b>221.79</b>	<b>1351.01</b>	

### День 5 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Ленивые вареники	150	8.21	9.56	15.97	182.76	т.к.61 №р. 79
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	Т.к.3 №р.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.69</b>	<b>14.57</b>	<b>27.95</b>	<b>277.69</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1.9	2.58	13.1	83.22	т.к.22 №р.21
	Котлеты /биточки/ рыбные	60	5	2.97	6.37	72.21	т.к.33 №р93
	Каша пшеничная вязкая	120	5.3	4.3	30.8	183.1	т.к.14 №р.137
	Огурцы соленые	40	0.3	0	0.7	4	т.к.31 №р8
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0.36	0	17.85	72.84	т.к.5 №р166
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>16.5</b>	<b>10.41</b>	<b>101.5</b>	<b>496.41</b>	
	Полдник	Кефир	180	5.22	4.5	6.66	88.02
	Пряник	35	2	1.64	26.25	127.76	т.к 39 №р.57
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>7.22</b>	<b>6.14</b>	<b>32.91</b>	<b>215.78</b>	
Ужин	Плов сладкий	150	4.28	8.51	15.36	155.15	т.п.62 №р.72
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	88.92	т.к.8 №р171
	фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8	44.4	т.к.46 №р238
	<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>10.11</b>	<b>11.87</b>	<b>52.88</b>	<b>358.79</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>42.52</b>	<b>42.99</b>	<b>215.24</b>	<b>1348.67</b>	

## День 6 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия с /с	100	3.66	3.04	17.62	112.48	т.к.64 №р.134
	Яйцо	25	3.18	2.88	0.19	39.4	т.к 34 №р236
	Икра кабачковая	30	0.36	1.41	2.31	23.37	т.к 50 №р 241
	Будерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	Т.к.3 №р.3
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
					0		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>7.68</b>	<b>12.34</b>	<b>32.1</b>	<b>270.18</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Борщ с/с	180	3.87	3.51	15.8	110.27	т.к.9 №р17
	Жаркое по-домашнему	150	10.72	11.83	21.73	236.27	т.к.23№р.106
	Помидоры соленые	40	0.34	0.06	1.43	7.62	т.к30 №р.7
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0.36	0	17.85	72.84	т.к.5 №р166
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>18.93</b>	<b>15.96</b>	<b>89.49</b>	<b>508.04</b>	
Полдник	Сухарик	30	4.56	0.48	19.25	99.56	т.к 40 №р58
	Кофейный напиток с молоком	180	1.5	1.5	12.5	69.5	т.к53 №р. 176
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6.06</b>	<b>1.98</b>	<b>31.75</b>	<b>169.06</b>	
Ужин	Каша молочная пшенная	150	3.85	9.02	14.66	155.22	т.к 65 №р.66
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р237
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Печенье	20	3.28	1.84	10.56	71.92	т.к 38 №р56
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>9.55</b>	<b>12.42</b>	<b>49.08</b>	<b>346.3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>42.22</b>	<b>42.7</b>	<b>202.42</b>	<b>1293.58</b>	

### День 7 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.66	5.6	20.82	152.32	т.к 54 №р.60
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.37	4.95	9.74	96.99	т.к.3 №р.3, т.к.51 №р.22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.03</b>	<b>10.55</b>	<b>39.54</b>	<b>285.23</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Суп с картофелем и гречневой крупой на м/б	150	2.81	2.77	11.59	82.53	т.к.24 №р.28
	Куры отварные	50	11.3	8.5	0	121.7	т.к.15 №р125
	Омлет	130	8.4	8.7	0.99	115.86	т.к.29 №р.75
	Горошек консервированный	40	0.9	0.1	2.6	14.9	т.к 66 № р.135
	Компок из сухофруктов с вит.С	150	0.36	0	17.85	72.84	т.к.5 №р166
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>27.41</b>	<b>20.63</b>	<b>65.71</b>	<b>488.87</b>	
Полдник	Сырники	130	15.8	4.4	12.1	151.2	т.к 67 №р.88
	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.4	57.85	т.к.53 №р. 176
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>17.05</b>	<b>5.65</b>	<b>22.5</b>	<b>209.05</b>	
Ужин	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	т.к 34 №р236
	Каша пшеничная	120	4.69	5	27.92	175.44	т.к.13 №р.129
	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.16	т.к 50 №р 241
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>11.79</b>	<b>11.64</b>	<b>50.12</b>	<b>352.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>64.28</b>	<b>48.47</b>	<b>177.87</b>	<b>1335.55</b>	

### День 8 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов сладкий	120	3.28	6.24	28.44	183.04	т.к.62 №р.72
	Чай с сахаром	200	0	0	9.97	39.88	т.к.4 №р184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 №р.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>3.76</b>	<b>11.25</b>	<b>41.41</b>	<b>281.93</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Суп фасолевый	180	5.17	0.63	17	94.35	т.к.20№р.24
	Сочники из печени	60	4.5	5.35	7.57	96.43	т.к.28 №р.119
	Пюре картофельное	120	2.8	4.06	23.97	143.62	т.к.16 №р142
	Свекла отварная	40	0.96	0	4.59	22.2	т.к.35 №р 146
	Напиток лимонный	150	0.08	0	11.14	44.88	т.к.68 №180
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>16.35</b>	<b>10.44</b>	<b>80.79</b>	<b>482.52</b>		
Полдник	Булка сдобная	60	2.54	2.88	20	116.08	т.к.41 №р200
	Молоко	180	5.5	4.5	9.1	98.9	т.к. 47 №р178
						0	
						0	
					0		
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8.04</b>	<b>7.38</b>	<b>29.1</b>	<b>214.98</b>		
Ужин	Каша молочная геркулесовая	150	6.7	7.66	12.6	146.14	т.к.44 №р.64
	Чай с сахаром	190	0	0	9	36	т.к.4 №р184
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	т.к.1 №р1
	Вафли	20	0.56	0.6	15.46	69.48	т.к.37 №р55
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10.3</b>	<b>8.58</b>	<b>56.74</b>	<b>345.38</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>38.45</b>	<b>37.65</b>	<b>208.04</b>	<b>1324.81</b>		

### День 9 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5.84	7.43	26.93	197.95	т.к.52 №р63
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Бутерброд с маслом	30	0.48	5.01	3	59.01	т.к.3 №р.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>6.32</b>	<b>12.44</b>	<b>38.91</b>	<b>292.88</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Суп с мучными клецками на м/б	150	1.6	2.39	8.85	63.31	т.к.25 №р.31
	Мясо отварное	60	17.61	15.15	0.03	206.91	т.к.27 №р.101
	Капуста тушенная с томатом	130	2.7	2	8.5	62.8	т.к.17 №р.138
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.36	0	17.85	72.84	т.к.5 №р166
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>25.11</b>	<b>19.94</b>	<b>51.75</b>	<b>486.9</b>	
Полдник	Пряник	35	2	1.64	26.25	127.76	т.к.39 №р.57
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	88.92	т.к.8 №р171
	<b>Итого за полдник</b>	<b>215</b>	<b>5.15</b>	<b>4.36</b>	<b>39.21</b>	<b>216.68</b>	
Ужин	Рагу овощное	150	4.51	6.1	17.58	143.26	т.к.36 №р54
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р1
	Чай с сахаром	180	0	0	8.98	35.92	т.к.4 №р184
	Печенье	20	3.28	1.84	10.56	71.92	т.к.38 №р56
	Повидло	30	0.9	1.4	5.04	36.36	т.к.45 №р237
						0	
					0		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>10.97</b>	<b>9.58</b>	<b>56.92</b>	<b>357.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>47.55</b>	<b>46.32</b>	<b>186.79</b>	<b>1354.24</b>	

### День 10 от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность,	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150	17.67	10.17	16.83	229.53	т.к.43 №р.87
	Чай с сахаром	200	0	0	9.97	39.88	т.к.4 №р184
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>17.67</b>	<b>10.17</b>	<b>26.8</b>	<b>269.41</b>	
2-й завтрак	Сок	150	0.8	0.16	16.16	69.28	т.к.7 №р143
Обед	Свекольник с/с	180	1.39	4.56	7.24	75.56	т.к.10 №р.22
	Рис отварной рассыпчатый	120	2.94	2.6	24.34	132.52	т.к.18 №р.132
	Рыба тушеная с овощами	60	9.3	6.5	3.2	108.5	т.к.26№р.98
	Помидор соленый	40	0.34	0.06	1.43	7.62	т.к.30 №р.7
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	т.к.1 №р1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.16	т.к.2 №р2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.36	0	17.85	72.84	т.к.5 №р166
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>17.17</b>	<b>14.12</b>	<b>70.58</b>	<b>478.08</b>	
Полдник	Кефир	180	3.8	6.4	8	104.8	т.к.48 №р240
	Вафли	30	0.84	1	23.2	105.16	т.к.37 №р55
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>4.64</b>	<b>7.4</b>	<b>31.2</b>	<b>209.96</b>	
Ужин	Капуста тушеная с фасолью в томатном соусе	150	6.78	4.4	18.08	139.04	т.к.42 №р.140
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	т.к.1 №р1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	88.92	т.к.8 №р171
	фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8	44.4	т.к.46 №р238
	<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>12.61</b>	<b>7.76</b>	<b>55.6</b>	<b>342.68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>52.09</b>	<b>39.45</b>	<b>184.18</b>	<b>1300.13</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>15725</b>	<b>464</b>	<b>455</b>	<b>1970</b>	<b>13311</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1572.50</b>	<b>46.42</b>	<b>45.49</b>	<b>197.04</b>	<b>1331.14</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524514

Владелец Артемова Инесса Николаевна

Действителен с 11.02.2026 по 11.02.2027