



Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Совёнок»
Г.П. Гиль
Приказ № 5 от 27.08.2026г

**10-дневное перспективное меню
для питания детей 1,5 - 3 лет
с 12-часовым пребыванием в ДОУ
(осенне-зимний вариант)**

Разработано на основании сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных образовательных учреждениях

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Совёнок»

Г.П. Гиль
Приказ № 52-од от 27.08.2026г

**10-дневное перспективное меню
для питания детей 1,5 - 3 лет
с 12-часовым пребыванием в ДОУ
(осенне-зимний вариант)**

Разработано на основании сборников рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных образовательных учреждениях

День первый							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая на сухом молоке	150,00	5,70	9,06	38,90	220,00	1,03	172_2011
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3_2011
Чай с сахаром	150,00	0,05	0,01	7,85	31,45	0,02	392_2011
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	0	15	63,08	2,98	399_2011
Обед							
Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	3,72	НИИ гигиены
Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0	НИИ гигиены
Гуляш из отварного мяса	60	10,1	9,8	2,4	139,2	0,85	НИИ гигиены
Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12_2014
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40_2006
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Кефир	150	4,33	3,74	5,98	79,18	1,05	401_2011
Крендель сахарный	45	0,36	0,05	35,91	145,5	0	460_2010
Ужин							
Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168,42	11,24	57_2007
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,5	65,57	74,7	398_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за первый день:		50,08	65,69	251,96	1772,85	101,45	
День второй							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная	150	4,66	5,79	20,78	15,75	1,46	84_2004

Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,13	88,81	1,18	397_2011
Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2_2011
Второй завтрак							
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368_2011
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	6,88	НИИ гигиены
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	0	НИИ гигиены
Голень	60	13,56	10,2	0	146	0	300_2012
Компот из брусники	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372_2021
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,54	4,05	7,52	84,66	2,04	400_2011
Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0	603_2012
Ужин							
Сырники	50	9,8	2,8	10,3	106,7	0,09	НИИ гигиены
Чай с молоком	150	2,21	20,03	12,44	77,43	1,04	394_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Соус из сгущенного молока	30	0,7	0,56	5,33	27,8	0	351_2011
Итого за второй день:		62,19	88,29	241,98	1659,74	18,64	
День третий							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150,00	5,70	9,06	38,90	220,00	1,03	172_2011
Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0	1_2005
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368_2011
Обед							
Суп картофельный с крупой "Геркулес"	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80_2021/
Жаркое по "домашнему"	100	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61	259_2011

Салат из свежих томатов с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	23_2011
Кисель из кураги	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	874_2005
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Ряженка	150	4,33	3,73	6,27	80,67	0,45	401_2011
Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	0	602_2012
Ужин							
Омлет натуральный	130	15,02	25,56	1,99	222,44	0,28	216_2011
Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	200_2004
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за третий день:		55,67	72,73	196,71	1552,90	34,07	
День четвертый							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	170	6,09	7,63	24,51	193,11	1,3	281_2012
Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,13	88,81	1,18	397_2011
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3_2011
Второй завтрак							
Апельсин	100	1,5	0,5	8	95	10	368_2011
Обед							
Суп щи на к/б	200	4,62	5,62	5,72	92,2	10,76	НИИ гигиены
Котлета рыбная из филе минтая	60	8,4	1,7	5,1	68,6	0,1	НИИ гигиены
Рис отварной	100	2,4	2,88	25,02	135,7	0	171_2011
Салат из свеклы с чесноком	45	0,61	4,55	3,23	56,78	3,26	69_2012
Компот из яблок и груш	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	372_2011
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Варенец	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	530_2012
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0	473_2012
Ужин							

Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206_2011
Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за четвертый день:		57,81	79,84	223,00	1804,19	30,09	
День пятый							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	177_2011
Кофейный напиток	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2_2011
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	0	15	63,08	2,98	399_2011
Обед							
Суп рассольник	200	1,18	1,7	9,6	58,36	3,26	НИИ гигиены
Картофельное пюре	100	3,2	5,2	22,88	151,36	21,75	128_2011
Печень "По Строгановски"	60	10,1	9,4	4	141,9	7,45	НИИ гигиены
Салат из огурцов свежих	50	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	20_2011
Напиток из смородины	150	0,158	0,033	13,508	54,94	12,6	123_2007
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Йогурт	180	9	5,76	15,3	153	1,08	530_2011
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604_2012
Ужин							
Запиканка из творога с посыпущкоой	150	26,64	18,15	27,55	379	0,36	
Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,13	88,81	1,18	397_2011
Соус молочный сладкий	30	0,7	0,56	5,33	27,8	0	351_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за пятый день:		76,39	82,51	251,53	2102,63	58,32	
День шестой							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)				Витамин С	

		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшенная на сухом молоке	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	177_2011
Чай с сахаром	150,00	0,05	0,01	7,85	31,45	0,02	392_2011
Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0	1_2005
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	0	15	63,08	2,98	399_2011
Обед							
Борщ со свежей капустой	200	4,7	5,66	10,12	110,36	6,76	НИИ гигиены
Плов с курицей	100	20,3	17	35,69	377	1,01	291_2011
Салат из зеленого горошка с луком репчатым	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	
Компот из кураги	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40_2006
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Молоко	150	4,54	4,05	7,52	84,66	2,04	400_2011
Булочка "Ванильная"	50	3,96	4,06	27,24	162	0	467_2011
Ужин							
Горошница с овощами	155	4,95	9,38	28,9	220	1,5	174_2011
Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,13	88,81	1,18	397_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за шестой день:		58,26	75,39	239,75	1871,18	19,01	
День седьмой							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная молочная	180	6,7	4,19	29,22	181,35	0,25	280_2012
Кофейный напиток	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3_2011
Второй завтрак							
Бананы	100	1,5	0,5	8	95	10	368_2011

Обед							
Суп с рыбными консервами	200	7,73	4,39	10,22	114,06	5,83	168_2012/
Овощное рагу с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331_2011
Салат из свежих огурцов	45	0,33	4,55	1,03	46,19	2,05	16_2012
Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,169	19,01	78,23	2,03	523_2012
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Снежок	150	4,03	3,74	16,13	118,02	1,34	401_2011
Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0	603_2012
Ужин							
Королевская ватружка	120	11,4	16,5	56,5	408	0,2	74_2004
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Чай с молоком	150	2,21	20,03	12,44	77,43	1,04	394_2011
Итого за седьмой день:		52,42	88,94	276,45	2001,12	50,57	
День восьмой							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная с повидлом	160	3,4	3,96	27,83	161	0	181_2011
Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,13	88,81	1,18	397_2011
Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2_2011
Второй завтрак							
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368_2011
Обед							
Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80_2011/
Капуста тушеная	120	3	3,5	11,7	90,8	25,5	НИИ гигиены
Тефтели мясные	60	8,2	7,1	5	117,1	0,79	НИИ гигиены
Напиток из клюквы	150	0,158	0,033	13,508	54,942	12,6	123_2007
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/

Полдник							
Варенец	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	530_2011
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604_2012
Ужин							
Суп-лапша	150	4,3	3,94	12,94	107,35	0,68	180_2012
Кофейный напиток	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за восьмой день:		39,36	50,52	168,88	1341,10	59,84	
День девятый							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая молочная	150,00	5,70	9,06	38,90	220,00	1,03	172_2011
Кофейный напиток	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Бутерброд с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0	1_2005
Второй завтрак							
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368_2011
Обед							
Суп свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	5,84	НИИ гигиены
Каша перловая рассыпчатая	100	2,97	2,9	21,14	122,4	0	171_2011
Сердце в соусе	80	7,63	11,87	9,08	173,64	0	400_2012
Салат из свежих томатов с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1	14_2011
Напиток из вишни	150	0,158	0,033	13,508	54,942	12,6	123_2007
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Кефир	150	4,33	3,74	5,98	79,18	1,05	401_2011
Пирожок с курагой	60	3,39	2,13	28,5	152,8		294_2011
Ужин							
Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168,42	11,24	57_2007
Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	200_2004
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Итого за девятый день:		941,05	1279,22	3937,91	29941,29	810,49	

День десятый							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	15,75	1,46	84_2004
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3_2011
Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Второй завтрак							
Сок	150	0,75	0	15	63,08	2,98	399_2011
Обед							
Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,2	133,14	4,76	НИИ гигиены
Картофельное пюре	100	3,2	5,2	22,88	151,36	21,75	128_2011
Рыба под овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	244_2011/
Салат свеклы с солеными огурцами	50	2,34	4,75	3,56	66,4	4,1	31_2011
Кисель из черной смородины	200	0,12	0,1	27,01	109,4	1,83	378_2011
Хлеб заварной	40	2,45	7,54	14,62	136	0	1_2011/
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Полдник							
Ряженка	150	4,33	3,73	6,27	80,67	0,45	401_2011
Печенье овсяное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604_2012
Ужин							
Запиканка из творога	120	27,84	18	32,4	279,6	0,74	223_2011
Соус молочный сладкий	30	0,7	0,56	5,33	27,8	0	351_2011
Хлеб пшеничный	25	1,53	4,71	9,14	85	0	1_2011/
Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,00	11,92	75,50	0,97	395_2011
Итого за десятый день:		73,76	75,65	259,82	1758,70	40,69	