



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Коптевский детский сад
«Жемчужинка»

М.М.Антифеева

Приказ №152-ОД от 31.08.2026

Десятидневное меню для детей от 1 до 3 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Итого за Завтрак	385	7.45	9.21	26.69	217.79
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	4.99	6.03	14.98	133.58
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Чай с сахаром	160	0.11	0.03	6.03	21.15
	Итого за Завтрак 2	210	3.15	3.12	40.32	207.90
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Итого за Обед	550	16.60	17.55	66.09	491.21
Обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	0.99	3.05	7.80	64.97
	Тефтели мясные	50	7.45	7.81	6.45	126.57
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4.04	3.20	21.47	125.34
	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0.49	2.09	3.59	35.26
	Компот из компотной смеси	150	0.23	0.08	9.78	38.87
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	260	16.80	13.01	32.16	316.03
Полдник	Пудинг творожный с рисом	70	10.43	7.06	13.82	160.23
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Ряженка	170	4.93	4.25	7.14	91.80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	44.00	42.89	165.26	1232.93

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 2						
	Итого за Завтрак	350	9.97	10.81	64.39	411.98
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	6.92	7.71	26.07	213.28
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Сок фруктовый	160	0.80	0.16	16.00	73.60
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00
	Итого за Обед	550	23.62	20.29	73.96	569.13
Обед	Суп гороховый с курицей	200	12.45	8.36	23.81	212.55
	Птица тушеная с овощами	120	6.82	6.52	11.80	128.07
	Винегрет овощной	40	0.58	4.07	3.34	52.91
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	260	9.74	10.84	31.75	270.69
Полдник	Каша молочная пшеничная вязкая	80	3.88	3.41	17.40	118.85
	Бутерброд с маслом	20	1.38	3.43	6.83	68.64
	Молоко кипяченое	160	4.48	4.00	7.52	83.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	44.83	42.44	191.10	1347.80

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
	Итого за Завтрак	375	11.56	11.79	35.38	288.12
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	4.68	4.66	14.68	119.45
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Какао с молоком	150	4.53	3.98	15.02	105.61
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00
	Итого за Обед	590	21.64	27.80	76.16	650.04
Обед	Суп лапша домашняя	200	4.17	9.35	18.92	184.24
	Котлета куриная	50	10.20	11.08	4.56	151.57
	Пюре картофельное	110	2.52	3.07	16.77	107.53
	Салат из квашенной капусты с луком	30	0.27	2.61	1.32	29.08
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34	51.52
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70
	Итого за Полдник	250	15.34	12.97	49.93	378.77
Полдник	Вареники ленивые с творогом	75	13.35	10.50	24.22	249.16
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	25	1.88	2.45	18.60	104.25
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1315	49.44	52.76	169.57	1359.93

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 4						
	Итого за Завтрак	375	7.33	8.36	27.77	214.80
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	4.87	5.19	14.98	126.38
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	590	24.81	26.94	78.92	684.28
Обед	Суп рыбный	200	6.27	6.56	17.26	158.89
	Гуляш из отварного мяса	60	9.42	12.32	3.54	165.71
	Макароны отварные с маслом	90	4.03	3.57	20.09	136.85
	Салат из свеклы с черносливом и изюмом	40	0.61	2.76	7.00	57.86
	Компот из компотной смеси	150	0.23	0.08	9.78	38.87
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70
	Итого за Полдник	250	16.01	18.75	27.98	345.77
Полдник	Омлет Драчена	80	9.95	14.23	4.98	193.82
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Какао на молоке	150	4.36	3.86	14.50	103.55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1295	48.36	54.19	143.85	1286.45

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
	Итого за Завтрак	380	10.51	10.38	52.45	337.23
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6.07	5.49	19.54	147.73
	Печенье сахарное "Топленое молоко"	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	10.59	64.40
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00
	Итого за Обед	577	16.48	24.07	64.44	556.23
Обед	Свекольник	200	1.75	6.93	13.46	130.81
	Бефстроганов из говядины в томатно-смет соусе	77	8.56	12.57	3.87	164.97
	Картофельное пюре с молоком	110	2.54	3.21	16.77	108.73
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34	51.52
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	310	6.41	7.42	56.23	316.20
Полдник	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0.64	0.09	10.17	43.13
	Булочка домашняя с повидлом	70	5.65	7.30	39.03	248.43
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1367	34.90	42.37	194.12	1305.66

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 6						
	Итого за Завтрак	375	7.07	7.93	24.65	198.96
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.62	4.75	13.95	118.19
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Чай с сахаром	150	0.10	0.03	5.02	17.71
	Итого за Завтрак 2	130	2.53	3.00	27.92	150.86
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.28	0.06	5.60	25.76
	Печенье галетное	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	Итого за Обед	580	21.73	20.98	80.10	616.77
Обед	Суп картофельный с рисом	180	1.98	2.80	15.05	95.98
	Биточки мясные	60	10.35	9.06	6.16	149.30
	Каша пшеничная	120	5.51	5.29	30.80	204.94
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0.26	2.43	1.31	27.48
	Компот из компотной смеси	150	0.23	0.08	9.78	38.87
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	250	18.44	14.66	25.26	307.20
Полдник	Запеканка с творогом и манкой	70	12.52	8.96	6.54	160.00
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Молоко кипяченое	160	4.48	4.00	7.52	83.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1335	49.77	46.57	157.93	1273.79

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 7						
	Итого за Завтрак	299	11.25	10.84	33.29	267.23
Завтрак	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4.44	3.30	23.62	135.63
	Кабачковая икра	30	0.48	1.89	2.22	29.40
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00
	Итого за Обед	550	15.67	16.19	66.63	495.83
Обед	Свекольник	200	1.75	6.93	13.46	130.81
	Котлета рыбная любительская	60	8.74	4.09	3.68	87.02
	Каша рисовая рассыпчатая	100	1.41	3.83	14.48	102.40
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	245	8.25	8.62	34.06	247.46
Полдник	Каша молочная пшеничная вязкая	90	4.00	3.78	17.40	122.49
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Кофейный напиток с молоком	130	1.90	1.69	10.98	61.91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	36.07	35.85	142.08	1053.52

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8						
	Итого за Завтрак	375	8.27	9.48	38.01	265.58
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5.81	6.31	25.22	177.16
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.02	7.11	25.36
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00
	Итого за Обед	560	16.44	20.85	72.31	547.88
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.66	4.24	17.85	121.07
	Плов с птицей	130	9.53	12.55	16.72	210.22
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.48	2.72	2.73	40.99
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	220	13.80	10.81	31.87	288.62
Полдник	Ватрушка с творогом	60	9.32	6.81	25.47	203.82
	Кефир	160	4.48	4.00	6.40	84.80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	40.01	41.64	163.19	1198.08

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 9						
	Итого за Завтрак	375	10.03	12.20	36.23	290.40
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4.77	6.52	18.26	151.89
	Бутерброд с маслом и сыром	25	2.35	3.15	5.68	63.06
	Какао с молоком	150	2.91	2.53	12.29	75.45
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	532	20.25	19.27	67.34	537.48
Обед	Рассольник	170	1.67	6.30	11.57	113.86
	Печень по строгановски со сметанным соусом	42	10.30	4.27	5.01	96.03
	Макароны отварные с маслом	90	4.03	3.57	20.09	136.85
	Салат из варенных овощей	40	0.62	3.73	3.89	51.67
	Компот из компотной смеси	150	0.23	0.08	9.78	38.87
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80
	Итого за Полдник	250	7.21	7.63	50.34	292.64
Полдник	Оладьи	80	5.68	5.91	32.12	204.23
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	7.02	24.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1237	37.70	39.24	163.09	1162.12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 10						
	Итого за Завтрак	405	7.55	12.66	30.36	271.18
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5.70	8.34	14.79	160.74
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	Итого за Обед	550	17.82	22.45	60.47	531.23
Обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1.02	5.05	7.85	83.33
	Жаркое по домашнему	120	12.00	14.15	12.21	227.28
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0.18	1.58	1.15	19.12
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70
	Итого за Полдник	220	10.57	10.78	62.69	389.58
Полдник	Булочка домашняя сладкая	60	7.58	8.15	50.34	311.93
	Какао с молоком	160	2.99	2.63	12.35	77.65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	36.15	46.03	162.70	1233.59