

Согласовано заведующий

МБДОУ «Детский сад № 100»



И.В. Маликова

Утверждаю директор филиала

ООО «Комбинат Общественного Питания»



Е.М. Ушаков

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 1-3 года

Дошкольных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,66	4,5	21,88	122,1	1 579
	Каша ячневая жидкая с маслом	150	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Чай без сахара	160					10,18
Итого за Завтрак		350	9,57	7,5	41,7	240,7	
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками	40	0,57	2	3,34	37,5	1 520
	Суп-пюре из гороха	150	1,2	3	7,68	66,6	1 524
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Кисель из кураги	150	0,67		21,44	88,8	1 558
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		570	16,63	23	74,98	586,9	
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Котлета картофельная с морковью	120	3,43	5	20,53	140,8	1173
	Чай без сахара	150					10,18
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1148
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		535	25,21	24	84,37	648,2	
Итого за день		1455	51,41	54,5	201,05	1475,8	

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	150	4,22	4	23,76	145,7	235,05
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		360	13,17	10	46,29	336,7	
Обед							
	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,93	9	9	143,1	1 525
	Суфле из рыбы	70	9,28	7	11,12	140,9	1 541
	Капуста тушенная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		590	22,58	21	66,16	549,5	
Полдник							
	Морковь отварная	30	0,38	2	1,97	21,6	1488
	Запеканка творожная с рисом	150	16,73	14	24,29	293,5	1297
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	4	10,02	39,2	903
	Кисель с витаминами "Витошка"	180	4,35	4	21,6	855	504
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		410	23,02	24	67,72	1256,3	
Итого за день		1 360	58,77	55,00	180,17	2 142,50	

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	182	262
	Какао с молоком	160	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	12,79	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	12,65	13	61,92	384,7	
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	570
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Суфле из печени	60	7	4	0,06	128	866
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		560	15,5	18	74,84	588,2	
Полдник							
	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4	1061
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,9	3,69	31,08	187,48	1 556
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		435	23,6	12,69	106,74	666,28	
Итого за день		1 345	51,75	43,69	243,50	1 639,18	

(лист 4)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша ячневая жидкая с маслом	150	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Чай без сахара	160					10,18
Итого за Завтрак		350	5,05	11	32,61	262,9	
Обед							
	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1028
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	312
	Кисель из вишни	150	0,11		20,61	83,1	1 557
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1	9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148
Итого за Обед		550	21,36	11	77,43	533,3	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	170	23,14	18	24,87	355,3	1 574
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 586
	Чай без сахара	150					10,18
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,16	4	23,4	148	1 595
Итого за Полдник		525	27,83	23	63,47	574,5	
Итого за день		1 425	54,24	45,00	173,51	1 370,70	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,83	4	19,15	137,4	810
	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	4,51	6	18,92	150,2	1 519
	Чай с молоком сгущенным	160	2,15	1	15,5	84	1 594
Итого за Завтрак		350	12,49	11	53,57	371,6	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1	2,31	23,5	1 523
	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2	1 527
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	12	4,24	164,9	265
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,22	4	22,36	136,6	1 560
	Сок натуральный	150	0,4		16,8	103,5	707
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1 581
Итого за Обед		570	25,11	20	72,27	581,9	
Полдник							
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Капуста тушеная	120	2,22	4	8,63	78,2	1 562
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Ватрушки (с творогом)	60	7,9	5	25,01	173,1	1 564
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		450	30,95	19	52,61	501,3	
Итого за день		1 370	68,55	50,00	178,45	1 454,80	

(лист 6)

Рацион: Меню Каменск -Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1259
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,47	5	15,3	178,4	1284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1	15,5	84	1 594
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
Итого за Завтрак		360	12,2	14	41,21	380,9	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,43	2	2,51	28,2	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,53	3	12,89	100	139
	Суфле из рыбы	70	9,28	7	11,12	140,9	1 541
	Соус сметанный	15	0,21	1	0,88	11,1	1 538,01
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		590	18,51	20	81,66	589,1	
Полдник							
	Печень тушенная в сметанном соусе	60	7,64	6	2,18	89,5	1545
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		485	12,41	11	52,52	356,4	
Итого за день		1 435	43,12	45,00	175,39	1 326,40	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша манная жидкая с маслом	150	4,32	5	22,87	155,4	852
	Какао с молоком	160	3,07	3	12,79	88,2	1 508
Итого за Завтрак		350	14,06	13	57,54	400,7	
Обед							
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Котлеты рубленые	60	10,05	9	8,22	219,5	1 566
	Рагу из овощей	120	2,61	9	10,87	132,8	959,03
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		535	17,08	22	66,4	555,3	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,47	6	30,01	207	769,12
	Кефир, снежок, йогурт	180	4,35	4	6	79,5	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		535	16,61	11	76,88	480,7	
Итого за день		1 420	47,75	46,00	200,82	1 436,70	

(лист 8)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	182	262
	Чай без сахара	160					10,18
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1142
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	1 585
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		390	12,01	12	43,12	348	
Обед							
	Винегрет овощной без соленного огурца	30	0,46	4	2,81	45,3	1112
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	150	2,52	5	12,37	82	1058
	Фрикадельки из птицы	70	12,56	2	6,02	83,1	1544
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		545	20,75	15	69,5	467,2	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему	120	15,02	4	19,98	144,5	1 560
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Полдник		395	26,74	15	60,73	459,8	
Итого за день		1 330	59,50	42,00	173,35	1 275,00	



Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша гречневая жидкая с маслом	150	5,4	6	25,2	180	823
	Кофейный напиток с молоком	160	2,37		11,97	75,8	1 516
Итого за Завтрак		350	14,44	11	59,05	412,9	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,48	2	3,08	31,3	1027
	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,93	9	9	143,1	1 525
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	1 541
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Напиток из сока	150	0,54		15,89	63,7	699,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580	
Итого за Обед		570	28,95	23	84,43	663,8	
Полдник							
	Пудинг-творожно манный	130	19,47	12	20,82	274,5	1073
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	3,6	10,02	39,2	903
	Чай без сахара	150					10,18
Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570	
Итого за Полдник		370	27,36	19,6	60,59	497,3	
Итого за день		1 290	70,75	53,60	204,07	1 574,00	

(лист 10)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	4,51	6	18,92	150,2	1 519
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		380	14,8	22	44,78	445,5	
Обед							
	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	3,29	4	10,68	83,5	1030
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	149,4	1 561
	макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови	80/30	4,99	4	22,83	144	1 556/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		455	24,99	13	63,6	512,8	
Полдник							
	Омлет с капустой	130	9,9	11	21,8	232,2	961
	Чай с молоком сгущенным	160	2,15	1	15,5	84	1 594
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		495	15,32	13	68,33	463,4	
Итого за день		1 330	55,11	48,00	176,71	1 421,70	
Итого за период		13 760	560,95	482,79	1 907,02	15 116,78	
Среднее значение за период		1 376,00	56,10	48,28	190,70	1 511,68	

Составил  Ключкова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_