

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 8

«Машенька» города Пензы

Малькова Г.А.

«20» 04 2026



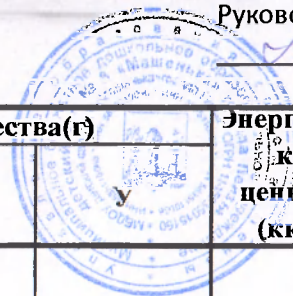
Примерное 10 дневное меню по
Организации горячего питания детей
в возрасте до 3 лет
на период весна-лето

Меню составлено в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (или на сгущённом молоке)	170	5,27	6,341	26,231	183,09	1,173	268, (кулинарный рецепт 1983г.)
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(T)
	Чай с молоком (или чай с сахаром)	180,00	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	506,502
	итого	404	10,24	15,14	60,53	418,95	3,742	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	537
	итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	170	3,73	3,57	11,09	91,63	3,950	87
	Рулет с луком и яйцами	117	14,06	11,42	10,85	202,79	3,580	312
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(T)
		507,00	20,83	15,49	60,52	468,52	7,89	
Полдник	Ватрушка на творожном тесте	94	12,29	5,69	46,6	287,64	0,169	470
	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (1-й вариант)	37	5,328	5,5	5,23	91,72	0,144	626
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	45,00	1,26	3,195	4,455	51,75	5,265	70, 82
	Кисель из кураги (или Кисломолочные продукты)	180,00	0,72	0,1	29,52	120,6	0,360	521, 535
	итого	356,00	19,60	14,49	85,81	551,71	5,94	
	всево	1417,00	51,41	45,27	222,01	1508,18	20,57	

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

Малькова Г.А.

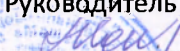
	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,845	4,471	16,133	124,10	0,782	171
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или чай с сахаром)	180,00	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	506,502
	итого	404	9,81	13,27	50,43	359,96	3,351	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	6,239	136
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,000	386
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
	итого	598,00	20,37	22,77	71,55	576,54	11,04	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,36	351
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Салат овощной	45	0,405	2,295	0,135	28,8	6,35	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Чай с лимоном (или чай с сахаром)	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504,502
	итого	335,00	14,51	4,77	32,74	237,80	9,23	
	всего	1427,00	45,05	41,16	163,53	1216,60	32,62	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г) /%			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная вязкая	170	7,412	10,931	31,552	254,15	1,156	264
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180,00	2,85	2,410	14,360	91,000	1,17	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	404	15,14	22,14	66,53	526,11	2,375	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,734	3,791	9,452	75,48	0,255	163
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	97	13,164	21,2	15,79	306,24	1,108	395
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
		617,00	20,66	31,21	78,00	675,42	6,14	
Полдник	Сырники из творога	100	16,74	8,22	16,37	206	0,410	326
	Салат овощной	45	0,495	4,5	4,8	62,1	6,93	5, 17, 45, 51, 53, 59, 70, 82, 113
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Кисель из кураги	180	0,72	0,1	29,52	120,6	0,360	521
	итого	345,00	19,46	13,41	60,94	441,10	7,70	
	всего	1456,00	55,62	67,12	214,28	1684,93	25,22	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения

 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	170	7,78	10,948	27,71	240,55	1,156	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	394 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	415	13,50	20,86	67,15	510,09	3,725	
2 завтрак	Молоко кипячёное	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,040	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,0	386
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	0,000	419
	Салат овощной	45	0,405	2,295	0,135	28,8	6,35	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
	итого	633,00	20,76	24,58	83,63	648,06	13,77	
	итого	148	10,06	7,610	6,660	151,17	4,97	349, 261(Т)
Полдник	Рыба тушенная с овощами	148	10,06	7,610	6,660	151,17	4,97	349, 261(Т)
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	Чай с лимоном (или чай с сахаром)	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504, 502
	итого	378,00	13,90	9,06	46,04	337,07	7,49	
	всею	1626,00	53,01	58,25	244,52	1734,72	26,93	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180,00	2,85	2,410	14,360	91,000	1,17	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	407	12,99	21,92	56,28	474,43	2,362	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	55	8,25	5,8927	5,1071	103,714	0,471	417
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Салат овощной	45	0,405	2,295	0,135	28,8	6,35	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	527, 531, 394(Т)
		650,00	16,88	16,41	76,79	530,07	15,77	
Полдник	Макаронны с сыром	142	7,1	7,01	29,53	210	0,030	220(Т)
	Кисломолочные продукты	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	535
	итого	322,00	11,45	10,76	35,53	285,00	1,08	
	всего	1469,00	41,67	49,44	177,41	1331,80	28,21	

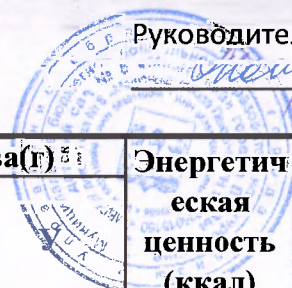
День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или чай с сахаром)	180,00	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	506,502
	итого	404	9,437	18,708	55,597	428,13	3,691	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,004	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	11,176	7,656	179,52	2,200	394
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
	итого	613,00	19,28	21,54	67,83	545,92	14,00	
Полдник	Пирог с творогом	90	9,594	6,192	53,442	291,33	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (1-й вариант)	37	5,328	5,5	5,23	91,72	0,144	535
	Салат овощной	45	0,405	2,295	0,135	28,8	6,35	5, 17, 45, 51, 53, 59, 70, 82, 113
	Кисломолочные продукты	180,00	4,35	3,75	6,0	75	1,05	535
	итого	352,00	19,68	17,74	64,81	486,85	7,54	
всего	1369,00	48,40	57,99	188,24	1460,90	25,23		

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж				
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	30,43	133,90	0,273	2/4(УГЭУ)
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180,00	2,85	2,410	14,360	91,000	1,17	394 (Т), 414 (Т), 508,
	итого	364	12,406	15,497	65,406	405,86	1,492	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Рассольник ленинградский	170	1,394	3,57	11,05	82,45	5,219	139
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,000	386
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
	итого	598,00	20,28	23,31	74,42	593,03	10,02	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	30	5,1	2,556		43,20		351
	Салат овощной	45	0,405	2,295	0,135	28,8	6,35	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Кисель из кураги	180	0,72	0,1	29,52	120,6	0,360	521
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	итого	275,00	7,73	5,54	39,94	245,00	6,71	
	всего	1327,00	40,78	44,71	188,58	1286,19	27,22	

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180,00	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	415	10,192	19,823	60,745	461,81	3,691	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	12,563	147
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Рулет с макаронами	150	15,7125	9,975	25,8187	256,875	0,225	313
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
		545,00	20,07	14,61	69,87	495,52	13,17	
Полдник	Сырники из творога	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	326
	Салат овощной	45	0,495	4,5	4,8	62,1	6,93	5, 17, 45, 51, 53, 59, 70, 82, 113
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Кисель из кураги	180	0,72	0,1	29,52	120,6	0,360	521
	итого	327,00	15,62	17,11	61,02	459,78	7,45	
	всего	1377,00	46,24	51,89	200,45	1459,41	33,31	

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: до 3 лет



Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

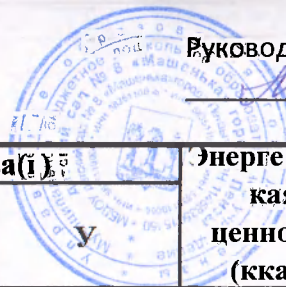
	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,891	42,024	286,79	0,000	243
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180,00	2,85	2,410	14,360	91,000	1,17	394 (Т), 414 (Т),508, 416(Т), 510
	итого	415	18,171	21,213	82,148	592,43	1,219	
2 завтрак	Плоды свежие	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	118
	итого	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	
Обед	Суп картофельный с клёцками	170	0,816	1,768	5,967	43,01	3,910	151
	Клёцки мучные	17	0,9962	0,9367	1,0698	28,696	0,053	178
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	55	8,25	5,89	5,1071	103,714	0,471	417
	Картофельное пюре	120	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
		582,00	15,83	14,81	64,90	469,12	9,21	
Полдник	Рулет из рыбы	150	20,25	10,8	15	238,5	2,10	356
	Салат овощной	45	0,405	2,295	0,135	28,8	6,35	82, 17, 51, 113, 5, 59, 53, 45
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,00	117
	Чай с лимоном (или чай с сахаром)	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504,502
		итого	415,00	23,75	14,26	49,38	427,00	10,97
	всего	1562,00	62,09	54,03	203,62	1568,05	23,35	

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: : весна-лето
 Возраст: до 3 лет

Утверждаю

Руководитель учреждения

Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком (или Кофейный напиток или какао с молоком)	180,00	2,85	2,410	14,360	91,000	1,17	394 (Т), 414 (Т), 508, 416(Т), 510
	итого	407	12,99	21,92	56,28	474,43	2,362	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса плицы)	55	8,25	5,8927	5,1071	103,714	0,471	417
	Картофельное пюре	120	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	527, 531, 394(Т)
		575,00	16,43	14,11	73,88	489,97	9,38	
Полдник	Ватрушка с повидлом	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,20	307
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	535
	итого	367,00	26,72	26,28	45,71	525,48	1,62	
	всего	1439,00	55,49	62,66	184,68	1532,18	22,37	