Утверждено

Заведующий МБДОУ д/с «Чебурашка»

Компанеец И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3 лет **Сентябрь-Декабрь 2026***

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,6	5,6	20	146,6	273 Пермь
	Бутерброд с джемом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Чай с молоком без сахара	150	1,2	1,08	1,95	23,5	507/2 Пермь
Итого за завтрак		**345**	**8,01**	**10,18**	**46,55**	**314,5**	
Обед							
	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,9	5,6	10	106,1	149 Пермь
	Голубцы ленивые	80	14,12	9,04	20,26	219	298 Москва
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,9	5,6	35	216	313 Москва
	Икра кабачковая промышленного производства	30	0,6	2,7	2,3	35,7	121 Пермь
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	20,84	91,7	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**600**	**30,88**	**25,04**	**111,94**	**787,2**	
Полдник							
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
Итого за полдник		**180**	**4**	**0,65**	**42,7**	**180,8**	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за ужин		**290**	**15,11**	**13,43**	**33,6**	**303,7**	
Итого за 1 день		**1415**	**58**	**49,3**	**234,79**	**1586,2**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	3,6	3,87	12,39	98,85	171 Пермь
	Бутерброд с маслом	35	2,6	8,9	15,4	160	3 Москва
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**335**	**6,26**	**12,8**	**38,99**	**304,85**	
Обед							
	Борщ из св.капусты на мяс. бульоне	150	3,2	5,04	9,27	99,6	133 Пермь
	Гуляш из отварной говядины	70	13,7	10,6	3,15	153,4	277 Москва
	Картофельное пюре	130	3,61	4,72	25,16	157,5	321 Москва
	Овощи натур (св.помидор)	30	0,3	0,06	1,1	7,2	112 Пермь
	Компот из ягод с/м	150	0,45	0	18,42	87	530 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**570**	**24,98**	**21,32**	**78,44**	**600,1**	
Полдник							
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	118 Пермь
Итого за полдник		**150**	**2,25**	**0,75**	**31,5**	**144**	
Ужин							
	Сырники из творога	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6 Нск
	Соус брусничный	30	0,04	0,03	7,06	28,1	1053 Москва
	Чай без сахара	150	0,05	0,03	0	2	392 Москва
Итого за ужин		**280**	**19,69**	**5,76**	**27,76**	**242,8**	
Итого 2 день		**1335**	**53,18**	**40,63**	**176,69**	**1291,75**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	268 Пермь
	Бутерброд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	15,6	91,7	395 Москва
Итого за завтрак		**345**	**9,71**	**11,5**	**63,4**	**397,7**	
Обед							
	Суп с бобовыми на куринном бульоне	150	5,7	5,6	9,6	111,5	81 Москва
	Котлеты рубленные из птицы	80	9,4	9,65	9,9	163	276 Москва
	Макароны отварные	130	5,87	4,24	40,11	225,7	297 Москва
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,5	1,7	2,5	27	51 Пермь
	Компот из плодов (курага/чернослив)	150	1,2	0	21,3	90	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**620**	**26,79**	**23,69**	**106,65**	**743,6**	
Полдник							
	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Кисломолочный напиток	150	5,4	3,6	15,3	127,5	401 Москва
Итого за полдник		**185**	**7,9**	**6,9**	**40,3**	**270,5**	
Ужин							
	Крендель с сахаром	50	4,9	7,55	36,32	235,7	460 Москва
	Салат "Зимний"	70	22,3	2,8	3,4	120	72 Пермь
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
Итого за ужин		**270**	**27,7**	**10,55**	**60,02**	**428**	
Итого 3 день		**1420**	**72,1**	**52,64**	**270,37**	**1839,8**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	150	5,4	7,1	21,6	171,1	185 Москва
	Бутерброд с маслом и сыром	50	8,3	15,3	30,9	162,8	96 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**350**	**13,76**	**22,43**	**63,7**	**379,9**	
Обед							
	Суп с макарон.издел. на курином бульоне	150	2,1	1,9	10,25	73,9	152 Пермь
	Тефтели рыбные запеченные	80	16,8	5,8	11,3	160,1	261 Москва
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	3	3,8	21,2	144	431 Пермь
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Овощи натур (св.огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112 Пермь
	Кисель из ягод (облепихи) с/м	150	0,2	0,8	8,9	74,17	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**600**	**26,46**	**14,83**	**75,64**	**582,77**	
Полдник							
	Яблоки	150	0,6	0,6	17,1	78	118 Пермь
Итого за полдник		**150**	**0,6**	**0,6**	**17,1**	**78**	
Ужин							
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	5,8	27,3	181,4	248 Пермь
	Птица в соусе томатном	70	7,9	7,9	2,4	112	410 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	20,84	91,7	518 Пермь
Итого за ужин		**380**	**15,54**	**14**	**69,94**	**461,6**	
Итого 4 день		**1480**	**56,36**	**51,86**	**226,38**	**1502,27**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	7,3	25,5	193,3	270 Пермь
	Бутерброд с маслом	35	2,6	8,9	15,4	160	3 Москва
	Какао с молоком	150	3,5	3	14,4	117,5	397 Москва
Итого за завтрак		**335**	**12,1**	**19,2**	**55,3**	**470,8**	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне	150	3,9	4,2	14,3	112	136 Пермь
	Плов из отварной птицы	150	11,3	11,3	27	255	304 Москва
	Салат из зеленого горошка	30	1,08	0,53	2,94	27	10 Москва
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	20,84	91,7	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**520**	**20,34**	**16,93**	**86,42**	**581,1**	
Полдник							
	Печенье	30	2,1	2,7	19,7	126,7	609 Пермь
	Чай без сахара	150	0,05	0,03	0	2	392 Москва
Итого за полдник		**150**	**0,05**	**0,03**	**0**	**2**	
Ужин							
	Омлет с сыром	120	15,6	16,3	3,5	223,5	315 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
Итого за ужин		**300**	**19,3**	**16,8**	**43,2**	**372,3**	
Итого 5 день		**1305**	**51,79**	**52,96**	**184,92**	**1426,2**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	5	6,8	25,8	183,2	266 Пермь
	Бутерброд с джемом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Чай с молоком без сахара	150	1,16	1,08	1,95	2,35	507/2 Пермь
Итого за завтрак		**345**	**8,37**	**11,38**	**52,35**	**329,95**	
Обед							
	Щи из кваш.капусты на мяс.бульоне	150	1,1	3,3	4,5	99,75	76 Москва
	Тефтели мясные запеченые	80	11,01	9,61	11,16	174,8	287 Москва
	Макароны отварные	130	5,87	4,24	40,11	225,7	297 Москва
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,5	1,7	2,5	27	51 Пермь
	Компот из плодов (курага)	150	0,34	0	20,84	91,7	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	116 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**630**	**23,65**	**21,27**	**106,87**	**759,85**	
Полдник							
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
Итого за полдник		**180**	**4**	**0,65**	**42,7**	**180,8**	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за ужин		**280**	**14,01**	**13,33**	**27,1**	**278,2**	
Итого 6 день		**1435**	**50,03**	**46,63**	**229,02**	**1548,8**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,6	3,87	12,39	98,85	94 Москва
	Бутерброд с маслом и сыром	50	8,3	15,3	30,9	162,8	96 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**350**	**11,96**	**19,2**	**54,49**	**307,65**	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на мяс.	150	3,4	5,2	12,8	110,8	76 Москва
	Запеканка из печени	75	17,3	7,6	18,2	210	294 Москва
	Картофельное пюре	130	3,61	4,72	25,16	157,5	321 Москва
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Овощи натур (св.помидор)	30	0,4	0,05	1,25	7	112 Пермь
	Компот из ягод с/м	150	0,45	0	18,42	87	530 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**595**	**29,28**	**20,07**	**99,07**	**698,7**	
Полдник							
	Яблоки	150	0,6	0,6	17,1	78	118 Пермь
Итого за полдник		**150**	**0,6**	**0,6**	**17,1**	**78**	
Ужин							
	Запеканка пшенная с творогом	100	11,7	9,2	18,4	202,6	321 Москва
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	4,1	48	351 Москва
	Чай без сахара	150	0,05	0,03	0	2	392 Москва
Итого за ужин		**280**	**12,35**	**10,73**	**22,5**	**252,6**	
Итого 7 день		**1375**	**54,19**	**50,6**	**193,16**	**1336,95**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5,3	7,3	28,5	198,9	271 Пермь
	Бутерброд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	15,6	91,7	395 Москва
Итого за завтрак		**345**	**10,31**	**13,2**	**68,7**	**435**	
Обед							
	Суп с крупой на мясном бульоне	150	4,5	4,2	14,5	112,4	80 Москва
	Шницель рыбный запеченый	80	15	6,8	11	163,7	255 Москва
	Рис с овощами	130	3,5	4,2	38,05	201,5	420 Пермь
	Соус сметанный	20	0,4	1,6	1,9	31	354 Москва
	Салат из свежей моркови	30	0,36	0,03	3,2	37,2	41 Москва
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	20,84	91,7	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**600**	**27,82**	**17,73**	**110,83**	**732,9**	
Полдник	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Кисломолочный напиток (БИФИДО)	150	5,4	4,3	15,3	127,5	401 Москва
Итого за полдник		**185**	**7,9**	**7,6**	**40,3**	**270,5**	
Ужин							
	Рагу овощное	160	3,5	6,7	21	156,1	344 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
Итого за ужин		**340**	**7,2**	**7,2**	**60,7**	**304,9**	
Итого 8 день		**1470**	**53,23**	**45,73**	**280,53**	**1743,3**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,4	7,7	26,1	198,8	261 Пермь
	Бутерброд с маслом	35	2,6	8,9	15,4	160	3 Москва
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за завтрак		**335**	**7,06**	**16,63**	**52,7**	**404,8**	
Обед							
	Суп "Харчо" на кур/бул	150	18,2	3,2	5,8	131,9	76 Москва
	Жаркое по-домашнему из птицы	180	18	5,8	31,4	261,2	374 Пермь
	Овощи натур (св.огурец)	30	0,4	0,05	1,25	7	112 Пермь
	Компот из плодов (курага/чернослив)	150	1,2	0	21,3	90	527 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
		550	**41,52**	**9,95**	**81,09**	**585,5**	
Итого за обед							
Полдник							
	Груши	150	0,6	0,45	15,4	70,5	118 Пермь
		150	**0,6**	**0,45**	**15,4**	**70,5**	
Итого за полдник							
Ужин	Булочка "Школьная" из дрожжевого теста	50	5,65	2,26	31,88	173,22	470 Москва
	Суп молочный с лапшой	150	2,6	4	17,8	117	171 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	46	501 Пермь
Итого за ужин		**350**	**8,31**	**6,29**	**60,88**	**336,22**	
Итого 9 день		**1385**	**57,49**	**33,32**	**210,07**	**1397,02**	

Прием пищи	Наименование бдюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	150	5,4	7,1	21,6	171,1	185 Москва
	Бутерброд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Какао с молоком	150	3,5	3	14,4	117,5	397 Москва
Итого за завтрак		**345**	**11,11**	**13,6**	**60,6**	**433**	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	150	3,9	4,2	14,3	112	136 Пермь
	Котлеты мясные рубленные	65	11,32	9,84	11,47	178	282 Москв
	Пюре гороховое с маслом	130	12,7	3,9	25,2	187	423 Пермь
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Салат из свежей моркови	30	0,36	0,03	3,2	37,2	41 Москва
	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	20,84	91,7	518 Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,7	8,44	44,4	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		**585**	**32,64**	**20,07**	**98,55**	**724,6**	
Полдник							
	Печенье	30	2,1	2,7	19,7	126,7	609 Пермь
	Чай без сахара	150	0,05	0,03	0	2	392 Москва
Итого за полдник		**150**	**0,05**	**0,03**	**0**	**2**	
Ужин							
	Сырники из творога	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6 Нск
	Соус брусничный	30	0,04	0,03	7,06	28,1	1053 Москва
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
Итого за ужин		**280**	**20,14**	**5,93**	**48,06**	**313,1**	
Итого 10 день		**1360**	**63,94**	**39,63**	**207,21**	**1472,7**	

СВОДНАЯ ЗА 10 ДНЕЙ.

Сентябрь-Декабрь 2026

	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день	1415	58	49,3	234,79	1586,2
2 день	1335	53,18	40,63	176,69	1291,75
3 день	1420	72,1	52,64	270,37	1839,8
4 день	1305	56,36	51,86	226,38	1502,27
5 день	1305	51,79	52,96	184,92	1426,2
6 день	1435	50,03	46,63	229,02	1548,8
7 день	1375	54,19	50,6	193,16	1336,95
8 день	1470	53,23	45,73	280,53	1743,3
9 день	1385	57,49	33,32	210,07	1397,02
10 день	1360	63,94	33,32	207,21	1472,7
Итого за весь период	**13805**	**570,31**	**456,99**	**2213,14**	**15144,99**
Среднее значение за период	**1380,50**	**57,03**	**45,70**	**221,31**	**1514,50**

Исполнитель : Калькулятор  **Набиева М.А.**