

Меню приготавливаемых блюд

Утверждено
Заведующий МБДОУ и/с «Чебурашка»
Компанеев И.В.

Возрастная категория: до 3 лет
Март - Сентябрь 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	4,6	5,6	20	146,6	273 Пермь
	Бульбурд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
	Итого за завтрак	345	6,87	9,13	55,8	341,4	
Обед							
	Суп "Харчо" на мясном бульоне	150	18,2	3,2	5,8	131,9	82 Москва
	Бефстроганов из отварной говядины со сметаной	60	10,5	10,2	2,1	142,4	278 Москва
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	5,8	27,3	181,4	248 Пермь
	Салат из отварной свеклы	30	0,7	1,3	3,4	29	51 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	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		560	37,56	21,4	80,78	671,8	
Полдник							
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	118 Пермь
Итого за полдник		150	2,25	0,75	31,5	144	
Ужин							
	Капуста тушеная с картофелем пюре	160	6,4	6,6	22,6	142	439 Пермь
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	25,9	102	469 Москва
	Чай с сахаром	180	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		370	10,76	7,03	59,7	294,4	
Итого за 1 день		1425	57,44	38,31	227,78	1451,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая и ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная "Геркулес"	150	5,4	7,1	21,6	171,1	185 Москва
	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	11,5	19	51,4	448,6	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5	8,6	100	159 Пермь
	Запеканка из пчени	85	19,6	8,6	20,6	238	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.огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	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		605	33,22	20,85	96,77	713,1	
Полдник							
	Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
Итого за полдник		190	8,3	7,4	43,9	296,4	
Ужин							
	Запеканка творожная	100	18	13,1	21,4	310	319 Пермь
	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		460	18,71	14,66	36,7	410,4	
Итого 2 день		1590	71,73	61,91	228,77	1868,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая я ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,3	8,8	34,2	238,7	271 Пермь
	Бутерброд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Чай с сахаром	150	0,05	0,03	9,34	37,3	501 Пермь
Итого за завтрак		375	8,56	12,33	68,14	420,4	
Обед							
	Суп с бобовыми на мясном бульоне	150	5,7	5,6	9,6	111,5	81 Москва
	Котлеты рубленные из птицы	90	10,6	10,9	11,1	183,4	305 Москва
	Макаронны отварные с маслом	130	5,87	4,24	40,11	225,7	317 Москва
	Соус сметанно-томатный	20	0,4	0,05	0,05	23	112 Пермь
	Икра морковная	30	0,7	1,3	3,4	29	33 Москва
	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		610	28,19	22,99	106,9	758	
Полдник							
	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Чай с молоком без сахара	150	1,2	1,1	2	23,5	507/2 Пермь
Итого за полдник		185	3,7	4,4	27	166,5	
Ужин							
	Пирожок печеный с картошкой	80	5,8	5,9	35,9	285	454 Москва
	Салат Винегрет овощной	80	2	5	12,9	98,3	45 Москва
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва
Итого за ужин		310	8,3	11,1	69,1	455,6	
Итого 3 день		1480	48,75	50,82	271,14	1800,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	7,3	25,5	193,3	270 Пермь
	Бутерброд с маслом и сыром	50	8,3	15,3	30,9	162,8	3 Москва
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	15,6	91,7	395 Москва
Итого за завтрак		350	17,1	25	72	447,8	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/бул и гречками	150	3,2/2,2	2,3/0,3	10,5/14,4	75,9/65,4	152 Пермь
	Тефтели рыбные запеченные	90	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 белый	20	0,54	0,76	0,9	12,5	54-3 Новосибирск
	Овощи натур (св.помидор)	50	0,3	0,06	1,1	7,2	112 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	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		630	24,7	11,32	76,68	510,9	
Полдник							
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	118 Пермь
Итого за полдник		150	2,25	0,75	31,5	144	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Салат из зеленого горошка	30	1,08	0,53	2,94	27	10 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,05	0,03	9,34	37,3	501 Пермь
Итого за ужин		320	16,18	13,96	34,68	322	
Итого 4 день		1450	60,23	51,03	214,86	1424,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
	Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,4	7,7	26,1	198,8	261 Пермь
		Бутерброд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
		Чай с молоком	150	1,2	1,3	13,7	74,4	507 Пермь
	Итого за завтрак		345	7,81	12,5	64,4	417,6	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	3,2	5,04	9,27	99,6	57 Москва	
	Плов из отварной говядины	150	11,3	11,2	22,5	264	304 Москва	
	Салат из св. огурцов и помидор	30	0,3	2,2	1,2	26,7	15 Москва	
	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		520	18,72	20,14	63,21	559,87		
Полдник								
	Печенье	40	2,9	3,8	28,6	168,9	609 Пермь	
	Кисломолочный напиток	150	5,4	3,6	15,3	127,5	401 Москва	
Итого за полдник		190	8,3	7,4	43,9	296,4		
Ужин								
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,8	153	483 Москва	
	Дюлоко	150	0,6	0,6	17,1	78	118 Пермь	
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва	
Итого за ужин		350	7,64	3,83	62,2	303,3		
Итого 5 день		1405	42,47	43,87	233,71	1577,17		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я 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 маслом и сыром	50	8,3	15,3	30,9	162,8	3 Москва
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
	Итого за завтрак	350	13,36	22,13	67,9	396,4	
Обед							
	Щи с квашеной капусты на мясном бульоне	180	3	3,9	5,4	119,7	77 Москва
	Тефтели мясные запеченные	90	12,4	10,8	12,6	195	287 Москва
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,9	5,6	35	216	313 Москва
	Соус томатный	20	0,3	1,2	2,2	23,3	348 Москва
	Салат из отварной свеклы	30	0,7	1,3	3,4	29	51 Пермь
	Компот из плодов (курага)	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	640	29,22	23,7	101,24	768,4		
Полдник							
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	118 Пермь
Итого за полдник		150	2,25	0,75	31,5	144	
Ужин							
	Ватрушка с творогом	60	8,6	4,1	28,57	192,7	560 Пермь
	Суп молочный с лапшой	150	2,6	4	15,42	117,17	94 Москва
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		540	11,32	8,16	66,39	410,67	
Итого 6 день		1680	56,15	54,74	267,03	1719,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,6	27,4	182,3	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	11,65	17,5	57,2	459,8		
Обед								
	Рассольник "Ленинградский" на мяс. бульоне	150	3,4	5,2	12,8	110,8	76 Москва	
	Голубцы ленивые	90	15,8	10,2	22,8	246	298 Москва	
	Картофельное пюре	130	3,61	4,72	25,16	157,5	321 Москва	
	Овощи натур (св.огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	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	590	27,22	21,05	101,27	700,9		
	Полдник							
		Сушки	30	3,5	0,45	22,4	108,5	5
Напиток из шиповника		150	0,5	0,2	20,3	72,3	398 Москва	
Итого за полдник		180	4	0,65	42,7	180,8		
Ужин								
	Запеканка манная	100	5,5	2,5	26,5	330	282 Пермь	
	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	6,15	4,03	30,6	380		
Итого 7 день		1385	49,02	43,23	231,77	1721,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
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
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за завтрак		345	7,67	10,63	57,4	365,9	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне	150	3,9	4,2	14,3	112	136 Пермь
	Шницель рыбный запеченный	90	13,9	2,1	9,6	113	255 Москва
	Рис с овощной смесью "Мексиканская"	130	5,5	12,7	59,7	350	420/2 Пермь
	Икра кабачковая промыш.пр-ва	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	115 Пермь
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,2	12,9	51	114 Пермь
Итого за обед		590	27,96	22,6	128,08	797,8	
Полдник							
	Пряник	35	2,5	3,3	25	143	608 Пермь
	Молоко кипяченое	150	4,7	4,3	7,7	96,7	468 Пермь
Итого за полдник		185	7,2	7,6	32,7	239,7	
Ужин							
	Макароны отварные с маслом и сыром	150	7,9	8,5	19,4	198	206 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Компот из облепихи	150	0,2	0,8	8,9	74,17	54-23 Новосибирск
Итого за ужин		330	11,3	9,6	47,7	348,67	
Итого 8 день		1450	54,13	50,43	265,88	1752,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	268 Пермь
	Бутерброд с маслом	45	2,9	9,3	16,3	185	3 Москва
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	15,6	91,7	395 Москва
Итого за завтрак		345	10,4	17,3	55,1	438,3	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяс/бул и грибами	150	3,2/2,2	2,3/0,3	10,5/14,4	75,9/65,4	152 Пермь
	Жаркое по-домашнему из птицы	150	15	4,8	26,16	216,83	276 Москва
	Овощи натур (св.помидор)	50	0,3	0,06	1,1	7,2	112 Пермь
	Компот из плодов (изюм)	150	1,2	0	21,3	90	531 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		540	20,22	5,76	69,9	409,43	
Полдник							
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,4	70,5	118 Пермь
Итого за полдник							
Ужин	Запеканка пшенная с творогом "Нежная"	100	11,7	9,2	18,4	202,6	321 Пермь
	Соус брусничный	30	0,04	0,03	7,06	28,1	1053 ДеЛи
	Чай без сахара	150	0,05	0,03	0	2	392 Москва
Итого за ужин		280	11,79	9,26	25,46	232,7	
Итого 9 день		1315	43,01	32,77	165,86	1150,93	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,6	3,87	12,39	98,85	94 Москва
	Бутерброд с повидлом	45	2,21	3,5	24,6	144,4	2 Москва
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за завтрак		345	5,87	7,4	48,19	293,65	
Обед							
	Суп с крупой (пшено) на мяс/бул	150	3,8	2	13,3	99,2	80 Москва
	Тефтели из мяса птицы (Ежики)	80	10,9	17,5	13	252	395 Пермь
	Пюре гороховое	130	12,7	3,9	25,2	187	431 Москва
	Соус сметанный с томатом	20	0,7	4,25	1,3	46,06	453 Пермь
	Икра морковная	30	0,7	1,3	3,4	29	33 Москва
	Компот из облепихи	150	0,2	0,8	8,9	74,17	54-23 Новосибирск
	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	32,72	30,65	86,44	782,83	
Полдник							
	Печенье	40	2,9	3,8	28,6	168,9	609 Пермь
	Кисломолочный напиток	180	6,5	4,3	18,4	153	401 Москва
Итого за полдник		220	9,4	8,1	47	321,9	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	11,85	13,1	3	181,2	215 Москва
	Кукуруза консервированная	30	1,3	2	3,8	48	12 Москва
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	19,4	76,5	114 Пермь
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	11,2	50,4	501 Пермь
Итого за ужин		210	4,56	2,33	34,4	356,1	
Итого 10 день		1375	52,55	48,48	216,03	1754,48	

СВОДНАЯ ЗА 10 ДНЕЙ.

Март - Сентябрь 2026

	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день	1425	57,44	38,31	227,78	1451,6
2 день	1590	71,73	61,91	228,77	1868,5
3 день	1480	48,75	50,82	271,14	1800,5
4 день	1405	60,23	51,03	214,86	1424,7
5 день	1405	42,47	43,87	233,71	1577,17
6 день	1680	56,15	54,74	267,03	1719,47
7 день	1385	49,02	43,23	231,77	1721,5
8 день	1450	54,13	50,43	265,88	1752,07
9 день	1315	43,01	32,77	165,86	1150,93
10 день	1375	52,55	32,77	216,03	1754,48
Итого за весь период	14510	535,48	459,88	2322,83	16220,92
Среднее значение за период	1451,00	53,55	45,99	232,28	1622,09

Исполнитель : Калькулятор

Набиева М.А.