УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МБДОУ – детский сад
№ 16 «Колокольчик»
_____ М.С. Ананьина
Приказ от « 12 » сентября 2025 г № 04-ОД

Примерное десятидневное меню
с 2 до 3 лет
МБДОУ – детский сад № 16 «Колокольчик»
на 2025 – 2026 учебный год

Возрастная категория: 2-3 лет **1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150/5	5,48	6,38	16,95	147,45	0,6	182
	Чай с молоком	150	2,65	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб с маслом	20/5	1,63	5,0	9,75	91	0	1
	Итого за прием пищи:		**9,76**	**13,72**	**41,01**	**327,45**	**1,8**	
II Завтрак:								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Итого за прием пищи:		**0,1**	**0,13**	**11,3**	**46**	**0,9**	
Обед:								
	Свекольник со сметаной	150/10	1,98	2,26	12,42	80,34	5,88	95
	Котлета из свинины	60	6,65	19,62	9,64	242	0,09	299
	Горошница	100	5,6	7,2	27,5	202	0	297
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**15,79**	**29,2**	**71,76**	**620,89**	**40,97**	
Полдник:								
	Булочка	60	4,54	3,17	35,74	189,34	0	472
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Итого за прием пищи:		**4,54**	**3,17**	**45,24**	**227,44**	**0**	
	Всего за день:		**33,19**	**46,22**	**169,31**	**1221,78**	**43,67**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **2 день**

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	150	4,9	4,48	23,42	154,2	0,3	183
	Хлеб с сыром	20/10	3,36	3,03	8	73,3	0,07	2
	Какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	410
	Итого за прием пищи:		**12,18**	**10,96**	**46,42**	**335**	**1,05**	
II Завтрак:								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Итого за прием пищи:		**0,1**	**0,13**	**11,3**	**46**	**0,9**	
Обед:								
	Суп пюре картофельный с гренками	150/10	3,24	2,7	15,24	99,18	5,46	85
	Плов с говядиной	150	16	14,78	26,76	304	0,41	321
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**20,8**	**17,6**	**64,2**	**499,73**	**40,87**	
Полдник:								
	Печенье	40	3	3,92	30	165	0	
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,08	0	411
	Итого за прием пищи:		**3**	**3,92**	**39,5**	**203,08**	**0**	
	Всего за день:		**36,08**	**32,61**	**161,42**	**1083,81**	**42,82 Итого за**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **3 день**

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Омлет	65	5,75	10,3	1,15	120	0,11	229
	Кофейный напиток	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/5	1,63	5,0	9,75	91	0	1
	Итого за прием пищи:		**9,11**	**17,33**	**38,4**	**313**	**0,19**	
II Завтрак:								
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	4,6	
	Итого за прием пищи:		**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**	**4,6**	
Обед:								
	Щи со сметаной	150/10	2,04	2,34	14,88	91,5	7,92	73
	Гуляш из куриного филе	60/20	11,02	5,2	4,8	78	0,8	318
	Макароны отварные	100	3,7	2,8	17,6	117	0	219
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**18,32**	**10,46**	**59,48**	**383,05**	**43,72**	
Полдник:								
	Булочка осенняя	60	1,02	6	29,3	187	0,06	465
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	420
	Итого за прием пищи:		**5,07**	**9,75**	**45,5**	**305,5**	**1,41**	
	Всего за день:		**32,76**	**37,71**	**157,19**	**1053,55**	**49,92**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **4 день**

Прием пищи	Наименование блюда (изделий)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	150/5	6,38	5,78	22,28	167,03	0,8	184
	Какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	416
	Хлеб с сыром	20/10	3,36	3,03	8	73,3	0,07	2
	Итого за прием пищи:		**13,66**	**12,26**	**45,28**	**347,83**	**1,55**	
Обед:								
	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,3	63	4,95	88
	Ленивые голубцы с курицей	150	13,38	5,96	14,46	165,33	22	315
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**16,55**	**7,78**	**46,96**	**324,88**	**61,95**	
Полдник:								
	Запеканка творожно – морковная	100	18,6	12,66	10,76	232	0,26	252
	Соус молочный	20	0,4	0,9	2,7	20,3	0,07	369
	хлеб	30	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Итого за прием пищи:		**20,04**	**33,68**	**30,96**	**327,7**	**0,33**	
	Всего за день:		**50,24**	**53,72**	**123,2**	**1000,41**	**63,83**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом с сахаром	150/5	3,75	4,43	19,8	131,25	0,4	182
	Кофейный напиток с молоком	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/5	1,63	5	9,75	91	0	1
	Итого за прием пищи:		**7,11**	**11,46**	**49,05**	**324,25**	**0,48**	
II Завтрак:								
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	4,6	
	Итого за прием пищи:		**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**	**4,6**	
Обед:								
	Суп гречневый	150	3,9	4,35	4,8	73,35	1,07	86
	Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	271
	Пюре картофельное	120	2,5	3,9	16,3	110	14,5	339
	Соус сметанный	20	0,27	1	1,2	14,87	0,007	372
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**16,25**	**12,19**	**50,49**	**375,77**	**50,84**	
Полдник:								
	Суп манный с гренками	150/10	4,12	3,79	12,08	99	0,74	99
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		**5,16**	**3,87**	**29,58**	**174,4**	**0,74**	
	Всего за день:		**28,78**	**27,69**	**142,93**	**926,42**	**56,66**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	150/5	2,7	3,23	22,05	127,13	0,075	184
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,08	0	411
	Хлеб с маслом	20/5	1,63	5,0	9,75	91	0	1
	Итого за прием пищи:		**4,33**	**8,23**	**41,3**	**256,21**	**0,075**	
II Завтрак:								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
Обед:			**0,1**	**0,13**	**11,3**	**46**	**0,9**	
	Борщ со сметаной	150/10	1,92	2,22	10,56	72,12	8,9	63
	Гречка отварная	100	5,8	4,08	25,83	163,3	0	330
	Гуляш говяжий	60/20	12,69	11,57	6,1	180,3	1,03	293
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Соус томатный	20	0,3	0,9	1,6	15,1	0,5	366
	Итого за прием пищи:		**21,97**	**17,99**	**64,69**	**512,27**	**44,93**	
Полдник:								
	Булочка	60	4,54	3,17	35,74	189,34	0	472
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,08	0	411
	Итого за прием пищи:		**4,54**	**3,17**	**45,24**	**227,42**	**0**	
	Всего за день:		**30,94**	**29,52**	**162,53**	**1041,9**	**45,91**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150/5	4,9	4,48	23,42	154,2	0,3	183
	Хлеб с сыром	20/10	3,36	3,03	8	73,3	0,07	2
	Какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	410
	Итого за прием пищи:		**12,18**	**10,96**	**46,42**	**335**	**1,05**	
II Завтрак:								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
	Обед:		**0,1**	**0,13**	**11,3**	**46**	**0,9**	
	Суп гороховый с гренками	150/10	3,96	2,4	14,28	97,62	4,2	87
	Котлета свиная	60	6,65	19,62	9,64	24,2	0,09	299
	Пюре картофельное	120	2,5	3,9	16,3	110	14,5	339
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**14,67**	**26,04**	**62,42**	**328,37**	**53,79**	
Полдник:								
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0	
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		**2,88**	**1,68**	**56,12**	**239,58**	**0**	
	Всего за день:		**29,83**	**38,81**	**176,26**	**948,95**	**59,74**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Омлет	65	5,75	10,3	1,15	120	0,11	229
	Кофейный напиток с молоком	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/5	1,63	5,0	9,75	91	0	1
	Итого за прием пищи:		**9,11**	**17,33**	**30,4**	**313**	**0,19**	
II Завтрак:								
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	4,6	
	Обед:		**0,26**	**0,17**	**13,81**	**52**	**4,6**	
	Суп с рисом	150	1,19	1,64	8,75	54,45	4,95	86
	Котлета куриная	50	9,4	8,1	0	111	0,4	322
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	2,8	17,6	117	0	219
	Соус томатный	20	0,3	0,9	1,6	15,1	0,5	366
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**16,15**	**13,56**	**50,15**	**394,1**	**40,85**	
Полдник:	Булочка	60	4,54	3,17	35,74	189,34	0	472
	Чай	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Итого за прием пищи:		**4,54**	**3,17**	**45,24**	**227,44**	**0**	
	Всего за день:		**30,06**	**34,23**	**139,6**	**986,54**	**9,64**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150/5	5,48	6,38	16,95	147,45	0,6	182
	Хлеб с сыром	20/10	3,36	3,03	8	73,3	0,07	2
	какао с молоком	150	3,92	3,45	15	107,5	0,68	410
	Итого за прием пищи:		**12,76**	**12,86**	**39,95**	**328,25**	**1,35**	
Обед:								
	Рассольник со сметаной на курином бульоне	150/10	1,68	2,28	10,8	73,74	5,46	80
	Запеканка картофельная с курицей	150	12,5	6,85	23,9	207,12	27,79	
	Соус томатный	20	0,3	0,87	1,6	15,1	0,5	366
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**16,04**	**10,12**	**58,5**	**392,51**	**68,75**	
Полдник:	Запеканка творожно – морковная	100	18,6	12,66	10,76	232	0,26	252
	Соус молочный	20	0,4	0,9	2,7	20,3	0,07	369
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	хлеб	20	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		**20,04**	**13,64**	**30,96**	**327,4**	**0,33**	
	Всего за день:		**48,84**	**36,62**	**129,41**	**1048,16**	**70,43**	

Примерное меню

Возрастная категория: 2-3 лет **10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	150/5	6,38	5,78	22,28	167,03	0,8	184
	Кофейный напиток с молоком	150	1,73	2,03	19,5	102	0,08	414
	Хлеб с маслом	20/10	1,63	5,0	9,75	91	0	1
	Итого за прием пищи:		**9,74**	**12,81**	**51,53**	**306,03**	**0,88**	
II Завтрак:								
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	0,9	
Обед:			**0,1**	**0,13**	**11,3**	**46**	**0,9**	
	Щи со сметаной	150/10	2,04	2,34	14,88	91,5	7,92	73
	Рыба с овощами в томатном соусе	60/20	5,62	2,62	1,32	51,4	1,48	261
	Рис отварной	100	2,5	1,11	25,3	144,3	0	332
	Компот из сухофруктов витаминизированный (аскорбиновая кислота)	150	0	0	10,2	40,65	35	394
	Хлеб	30	1,56	0,12	12	55,9	0	
	Итого за прием пищи:		**11,72**	**6,19**	**63,7**	**383,75**	**44,4**	
Полдник:	Макароны отварные с маслом	150	6,98	6,23	29,18	202,5	0	221
	Чай с сахаром	150	0	0	9,5	38,1	0	411
	Хлеб	30	1,04	0,08	8	37,3	0	
	Итого за прием пищи:		**8,02**	**6,31**	**46,68**	**277,9**	**0**	
	Всего за день:		**29,58**	**25,44**	**173,21**	**1067,68**	**46,18**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585777

Владелец Ананьина Марина Сергеевна

Действителен С 26.02.2026 по 26.02.2027