

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Медведевский детский
сад №1 «Ягодка» Н.В.Бояркина

09.08.2025 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "
МЕДВЕДЕВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД № 1 "
ЯГОДКА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "
МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 "ЯГОДКА"
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл, STREET="ул.
Шумелева, д. 8, -", L=пгт Медведево, T=Заведующий, O=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ
САД № 1 "ЯГОДКА", OGRN=1021201051354,
СНИЛС-05088908483, ИНН ЮЛ=1207005818,
ИНН=132302884739, E=sadik-yagodka@mail.ru, G=Наталья
Вячеславовна, SN=Бояркина, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 "
ЯГОДКА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-21 12:47:58
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Перспективное

10-дневное меню

Для организации питания детей от 1 года до 3 лет
в дошкольном образовательном учреждении
«Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

2026-2027уч.гг.

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	3,42	5,67	22,91	251,25	
	Каша вязкая пшениная молочная	150	2,2	1,9	9,9	159,75	96/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	530	14,49	11,3	79,9	451,8	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,1	3,6	5,8	70,4	27/2004
	Рыба тушенная с овощами	60	6,75	3,46	14,6	63	144/2004
	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	7,8	5,6	37,3	257,6	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	440	7,22	5,08	45,05	377,84	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,9	10,6	130,05	44/2004
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9,5	65,8	398/2012
	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3	54-6о-2020
	Плоды свежие	100	0	0	15	102	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
Итого за 1 день		1680	33,23	27,65	207,96	1417,69	

17,95

5,66

32,27

18,40

26,99

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	6,91	8,51	33,1	247	
	Каша вязкая ячневая молочная	130	4,2	4,8	15,8	132,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5	2,6	3,7	8	77,1	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	557	17,43	13,26	65,99	540,20	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/7	3,1	4,2	11,4	104,7	37/2004
	Гуляш из говядины	60	9	5,8	0,7	139,2	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,3	2,8	12,5	112,2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	3,9	3,55	57,8	177,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	ТН
УЖИН	норма не менее 400	410	10	12,2	35,3	345,9	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/20	7,2	9,8	13,9	200,7	245/2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
Итого за 2 день		1617	41,14	40,72	196,19	1370,60	

17,64

4,31

38,59

12,66

24,71

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	360	9,65	9,83	51	306,7	
	Каша вязкая манная молочная	150	4,65	5,53	18,8	112	88/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	2,6	3,8	3,3	85	
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 450	560	12,43	13,05	71,32	497,4	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,46	3,6	12,58	87,2	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20	4,5	4,8	2,9	112,5	286,355/2012
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	207	6,05	3,05	41,5	218	
	Чай с молоком	150/7	2,2	1,9	11,9	74	391,394/2012
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	490	9,4	6,95	33,5	332,5	
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	54-13з-2020
	Рагу из курицы	150	6,6	5,3	3,4	161,9	54-27м-2020
	Чай с клюквой и сахаром	180	0	0	6,1	25,3	54-10гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Ттн
Итого за 3 день		1767	40,13	36,68	200,62	1439,60	

21,91

6,07

35,53

15,57

23,75

Прием пищи	Наименование блюда	I, III неделя				Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		Выход блюда 1-3 лет	Пищевые вещества (г.)				
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	360	12,5	10,4	48,85	311,5	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	12,7	81,1	395/2012
	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	0,44	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	568	14,43	10,37	69,77	501,6	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	5,5	2,01	9,65	78,6	84,124/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	4,4	4,6	2,03	108,7	295/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	123	1,5	3,3	16,7	130,2	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тн
ПОЛДНИК	норма не менее 200	205	0,2	1,6	25,9	164,5	
	Напиток из плодов шиповника	180	0	0	11,4	79	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	25	0,2	1,6	14,5	85,5	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	465,00	12,83	5,89	53,3	348,09	
	Творожно-пшениная запеканка	120	9	4,2	10,6	116,6	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	30	2,1	1,5	16,5	88,5	ТТК № 09004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
Итого за 4 день		1748	40,26	28,26	198,26	1404,89	

22,25

5,66

35,83

11,75

24,86

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	358,00	8,58	12,45	38,01	296,95	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Ряженка	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	520	9,88	11,03	51,65	464,30	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,2	3,6	5,2	70,9	56/2004
	Котлета рубленая из птицы или кролика	50	2,6	2,8	1,7	124,2	305/2012
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	7,14	7,87	28,6	242,11	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	430,00	11,90	5,50	35,30	357,70	
	Запеканка из печени с рисом	120	9,5	5,2	7,3	221,7	294/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7,6	35	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
Итого за 5 день		1618	40,4	40,05	157,56	1421,36	

21,21

4,31

33,16

17,29

25,55

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	9,62	8,58	45,40	267,49	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	547	12,29	10,85	65,79	467,1	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/7	3,2	2,9	13,1	78,9	36/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20	4,5	4,8	2,9	112,5	286,355/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,3	2,8	12,5	112,2	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	238	6,20	5,85	49,30	186,70	
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	420,00	6,02	9,68	34,70	337,09	
	Котлеты картофельные	130	4,1	7,9	12,4	193,2	139/2012
	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
Итого за 6 день		1705	34,43	34,96	217,99	1337,58	

19,11

5,66

33,36

13,34

24,08

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	355	5,71	5,91	40,8	257,7	18,41
	Каша вязкая ячневая молочная	130	4,2	4,8	15,8	132,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	4,31
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	505	12,2	16,63	48,2	497,2	35,51
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,2	3,6	5,2	70,9	56/2004
	Суфле из птицы	50/5	5,5	8,2	2,5	183,5	183/2004
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,6	4,5	14,3	107,8	151/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6,76	8,35	25,50	204,16	14,58
	Печенье весовое	50	3,7	5,7	11,7	115	ТН
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	420	12,72	5,88	53,4	367,59	26,26
	Творожно-пшениная запеканка	120	9	4,2	10,6	116,6	54-7т-2020
	Сгущенное молоко	30	2,1	1,5	16,5	88,5	ТТК № 09004
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9,5	65,8	398/2012
	Флоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	ТН
Итого за 7 день		1580	40,29	39,97	171,90	1386,95	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	353	9,1	11	40,3	312,8	
	Каша вязкая кукурузная молочная	140	3,9	5	18	147	92/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5	2,6	3,7	8	77,1	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	140	4	4,5	5,6	84,5	
	Бифидок	140	4	4,5	5,6	84,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	537	12,59	12,95	71,02	506,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150/7	3,2	2,9	13	78,9	38/2004
	Рулет с луком и яйцом	60	4,4	4,6	2,03	108,7	295/2012
	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,1	18,7	155,5	191/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	6,45	4,95	32,9	229	
	Булочка детская	50	3,85	1,15	29,60	144,00	ТН
	Молоко кипяченое	150	2,6	3,8	3,3	85	400/2012
УЖИН	норма не менее 400	430,00	10,79	9,4	42,7	343,4	
	Голубцы ленивые	120	7,9	6,7	15,1	164,3	298/2012
	Соус сметанный	30	0,49	2,4	1	28	54-1соус-2020
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
	Фрукты свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
Итого за 8 день		1660,00	42,93	42,8	192,52	1476,3	

22,34

6,04

36,19

16,36

24,53

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	8,77	12,53	38,01	299,45	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,75	6,36	16,4	140,25	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	550	16,39	13,45	74,59	501,8	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/7	3,2	2,9	13,1	78,9	36/2004
	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9,4	6,9	7,5	129,2	54-9р-2020/ 54-2соус-2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	123	1,5	3,3	16,7	130,2	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,95	8,35	41	188,5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
	Пряник	50	3,6	3,55	35	98	Ттн
УЖИН	норма не менее 400	412	8,82	9,98	40,2	363,19	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/20	7,2	9,8	13,9	200,7	245/2011
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9,5	65,8	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	7	45	368/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
Итого за 9 день		1662,00	42,23	44,31	216,6	1432,14	

21,39

5,66

35,84

13,46

25,94

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	358	8,22	7,48	42,1	275,99	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135,6	84/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	500	16,4	12,83	54,6	476,6	
	Суп-Уха	150	3,2	3,9	15,2	90,2	41/2004
	Гуляш из говядины	60	9	5,8	0,7	139,2	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,3	2,8	12,5	112,2	186/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0	0	13,9	73,2	372/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,06	5,25	40,9	238,16	
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
УЖИН	норма не менее 400	465	8,42	7,38	25,3	344,09	
	Жаркое по-домашнему	150	6,8	7,2	8,4	238,4	153/2004
	Плоды свежие	100	0	0	7,1	54	368/2012
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Ттн
Итого за 10 день		1623	43	36,14	166,9	1395,14	
	Итого за 10 дней	16660,00	398,04	371,54	1926,50	14082,25	
	Среднее значение за период	1666,00	39,80	37,15	192,65	1408,23	

19,71

4,31

34,04

17,01

24,58

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»