Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №3 «Тополек»

Утверждаю:
Заведующая _____ О.Н.Гордиенко
01 сентября 2026г.

Перспективное 10-дневное меню 2026г

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Составил: Штокерт О.И

Г.Черепаново 2026г.

1 неделя

С 1.5 до 3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
204	1.Суп вермишелевый молочный	150\3	5,00	20,0	55,2	420,0
	молочная	0,150	1,45	-	17,35	89,32
392	2.чай сладкий	50\ 5	6,62	6,62	10,06	152,0
	3.хлеб					
1						
	Обед					
98	1.Щи на м\к бульоне со смета	,150	14,6	5,0	22,33	221,03
	2Плов					
282	3 Сок	60	9,6	14,05	35,8	308,0
	4Хлеб	90				
165			13,0	10,0	3,6	169,4
		100	13.8	-	26.9	165.4
	Полдник					
460	1 Печенье	60	4,2	7,8	7,0	87,0
397	2 чай	150	0,33	-	10,4	50,3
				-		
	Ужин					
168	1.Кашагеркулесовая молочная	150	5,36	8,8	38,9	237,8
392	2 Чай сладкий	150	0,6	-	17,5	75,0
	3 Хлеб					
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		84,22	89,69	327,61	84,22

вторник

рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша рисовая молочная	150 \3\ 10	3,3	14,76	14,76	160,2
	2.Кофейный напиток					
395	3 Хлеб с сыром	150	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10.06	58,97 152,0
	фрукты	30\ 5				
	Обед					
74	1. Рассольник на м-бульоне со сметаной.	0,150	2,4	2,0	16,8	96,0
282 205	2. Биточки мясные с гороховым пюре (Сосиски отварные)	60 90	2,62 14,3	2,62 14,3	13,45 14,4	87,16 204,7
376	Компот из с/ф	150	0.5	-	39.9	120
	Полдник					
	1. Калачи	60	5,6	6,4	9,4	116.0
391	2 Какао	150	6,84	-	50,76	282,6
	Ужин					
321	1.Суп гречневый молочный	150	5,6	6,4	19,8	156,0
398	2Чай сладкий	150	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		70,25	63,69	319,29	70,25

СРЕДА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
185	1.Каша геркулесовая молочная	150 \3\ 10	10,16	9,2	0,56	125,6
	2.Хлеб с маслом	30/5	6,62	9,48	10,06	152,0
392	3 Чай с лимоном	150	2,79	3,19	19,71	118,69
	Обед					
79	1.Суп вермишелевый на к/ бульоне	150	1,54	5,07	8,04	83,33
336	2Капуста тушеная с курицей картофельным пюре	60/90	3,15	6,8	21,9	164,0
376	3Компот из кураги	150	0,1	-	24,2	93,0
	4 хлеб					
	Полдник					
391	1.Вафли	60	27,12	5,24	44,67	334,32
	2.Чай	150	1,40	1,60	17,35	89,32
	Ужин					
442	1.Омлет	150	4,3	1,25	37,4	178,0
378	2Чай сладкий	150	5,6	6,4	16,0	140,9
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0
			3,5	0,55	23,2	114,5
	Итого в день		88,05	63,5	271,5	2003,06

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)с1.5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша пшенная молочная	150	7,94	8,91	35,13	246,17
	2.Кофейный напиток					
395	3.Хлеб с сыром	150	3,77	3,93	25,95	153,92
		30	1,70	15,10	10,26	183,6
	Обед	200	1,67	5,06	8,51	86,26
71	1.Борщ на .к/.б. со сметаной					
304	2 котлеты рыбные с перловкой	150	3,15	6,8	21,9	164,0
374	3 Кисель	150	9,16	-	9,44	196,14
	4 Хлеб					
	Полдник					
65	Печенье	60	5,6	6,4	16,0	140,9
397	2. Чай	150	1,5	2,36	14,88	82,8
	Ужин					
87	1.Суп вермишелевый с фрикадельками	150	21,96	5,38	28,83	251,68
392	**2Отвар шиповника**	150	1,40	1,60	17,34	89,32
	3 Хлеб					
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		68,63	74,87	289,9	2092.69

ПЯТНИЦА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) с 1.5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
185	1.Каша ячневая молочная	150	6,17	3,55	24,58	154,52
2	2 Хлеб с повидлом	30\ 10	0,06	-	14,68	55,4
391	3Чай	150	6,62	6,62	10,06	152,0
	Обед					
85	1. Суп гречневый на курином бульоне .	150	1,85	6,19	12,34	112,47
321	2Гуляш с рожками	150	17,6 26.5	9,7 5.3	21,5 28.5	246,0 275.8
321	3 Компот из изюма	150	0,9	-	39,6	157,0
	Полдник					
	1.Баранка	60	11,2	21,4	70,2	524,0
395	2 Чай	150	5,6	6,4	9,4	116,0
	Ужин					
93	1. Каша рисовая молочная	150	8,8	4,2	13,0	126,
392	2 Чай сладкий	150	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб в.сорт	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		64,8	58,94	315,73	2038,88

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
165	1Суп вермишелевый молочный	150	3,68	3,53	23,55	140,7
	2 Чай сладкий					
392	3 Хлеб с маслом	150	3,77	3,93	25,95	153,92
1		50\5	0.9	-	39.6	157.0
	Обед					
84	1.Суп рисовый на к/бульоне	150	4,02	9,04	25,90	119,68
304	2Овощное рагу с курицей	150	14,70	12,79	1,68	179,93
376	3 Сок:	150	0,9	-	39,6	157,0
	4 Хлеб					
	Полдник					
469	1Пряники	30	3,77	-	25,95	153,92
397	2 Чай	150	1,5	3,93 2,36	14,88	82,8
	Ужин					
168	1.Каша пшенная молочная	150	29,22	12,11	29,1	342,23
392	2 Чай сладкий	150	10,06	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		88,29	58,72	288,12	1990,0

ВТОРНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
168	Завтрак 1.Каша манная молочная	150	4,3	12,5	37,4	178,0
395 3	2Кофейный напиток 3 Хлеб с сыром	150 30\10	6,62 4,3	9,48 1,25	20,06 37,4	152,0 178,0
90 287 321	**Обед** 1. Салат из вареной свеклы 2. Суп гороховый на к/б 3Запеканка рисовая с курицей 4 Компот из с/ф	150 60 \90 150	1,55 0,9 11.30 0,9	5,33 89.7 30.56	8,65 16.13 10.13 39.6	20,47 28.75 360.5 157
	Полдник 1 Печенье 2 Чай	150 150	5,6 5,7	6,4 - 2,2	9,4 65,0	116,0 282,0
215 398	**Ужин** 1.Картофель тушеный 2.Отвар шиповника	150 150	3,15 0,1	6,8 -	21,9 15,23	164,0 58,97
	Хлеб высший сорт	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		64,16	57,48	303,96	2104,2

СРЕДА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168 1 393	1.Каша гречневая молочная 2.Хлеб с маслом 3.Чай	150 30\5 150	3,04 1,70 -	8,07 15,10	31,5 14,68 20,000	213,7 55,4 221,0
	Обед					
67 287	1Суп Уральский на к/б со сметаной 2.Печеночные котлеты с рожками 3.Сок 4 Хлеб	200 60/120 150	1,54 7,0 09	4,69 9,4 -	10,07 38,1 39,6	92,19 224,0 157,0
	Полдник					
391	1 Булочка 2.Какао	60 150	5,6 6,7	6,4 4,4	16,0 45,0	140,0 246,0
	Ужин					
76 376	1Каша рисовая молочная 2 Чай сладкий 3 Хлеб	150 150	1,12 1,36	3,75 0	66,42 116,19	66,42 116,19
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		70,47	89,45	289,93	1980,12

ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 лет (гр	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша ячневая молочная	150	10,5	14,4	56,6	390
	2 Хлеб с повидлом					
395 3	3 Чай	150	3,77	3,93	25,95	153,92
			6,62	9,48	10,06	152,0
		30/5				
	Обед					
95	1.Свекольник на м-бульоне со сметаной	150	7,97	4,69	10,07	87,93
255	Тефтели рыбные с картофельным пюре	60/120	17,7	9,7	21,4	244,7
376	3Компот из кураги	150	0,9	0	39,6	157,0
	Полдник					
	1 Вафли	30	5,6	6,4	9,4	116,0
391	2 Чай	150				
			27,12	5,24	44,67	334,32
	Ужин					
33 378	**1 Омлет**	150	17,43	17,43	5,24	188,31
	2 отвар шиповника					
	3Хлеб	150	10,60	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день		5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		115,34	70,15	337,83	2347,15

ПЯТНИЦА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1Каша Дружба молочная	150	5,1	6,6	32,61	210,1
392	2 Чай сладкий	150	1,4	-	17,35	89,32
3	3 Хлеб с сыром	30/10	6,62	9,48	10,06	152,0
	Обед					
55	1.Суп вермишелевый на к/б	150	4,9	4,5	17,8	132,4
	2 Азу с гречкой					
277	3Кисель	60/120	21,82	21,18	15,73	342,52
378	4 Хлеб	150	10.60	-	33.6	130.0
	Полдник					
	1.Печенье	30	5,7	5,1	47,3	258,0
397	2. Чай	150	1,36	-	29,02	116,19
	Ужин					
321	1.Рожки с маслом	150	5,0	6,2	18.6	150,0
392	2Чай сладкий	150	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт		5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		73,31	62,22	354,3	2078,43