

Согласовано
с Управляющим Советом

29.11.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате



Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 03-12-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»

К.Ю. Мансурова
Приказ №174_ от 29.11.2025г.

ное (организованное)

Десятидневное меню

для организации питания детей

от 2 до 3 лет

на зимний период 2025

Первая неделя Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины в.г. (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изд	180	5,75	5,12	18,84	145	0,91
394	Чай с молоком	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25
3	Бутерброд с сыром	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого	365	10,25	12,93	48,4	334,5	1,16
10,00							
399	10,00 Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	64	2,00
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,256	0,032	0,8	4,5	32
61	Суп картофельный с рыбой	180	8,46	4,08	8,43	105,13	0,00
302	Птица тушеная с овощами в соусе	175	8,66	5,55	86,49	151	7,34
383	Кисель из повидла	150	0,43	0,054	27,22	111,6	0,096
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	585	21,496	10,296	143,29	475,23	39,436
Полдник							
80	Вареники ленивые	80	10,76	5,4	18,06	163,64	0,14
400	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	Итого полдник	280	16,24	9,48	25,64	248,64	2,19
13,436	Итого в день	1330	48,486	32,706	227,43	1122,37	44,786

Первая неделя

Вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с кукурузной крупой	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
2	Бутерброд с повидлом	25	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого	355	9,74	13,75	41,36	316	2,18
10.00							
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
58	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79	6,39
277	Гуляш из отварного мяса	105	12,89	10,19	3,28	156	0,70
168	Каша пшеничная «Артек» вязкая	120	2,28	2,80	14,65	93	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	645	21,1	17,265	70,79	525,6	17,39
Полдник							
255	Котлеты рыбные (запеченные)	60	7,59	2,45	5,10	73	0,18
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	47	0,00
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
	Итого полдник	270	9,76	8,08	23,86	186,48	3,65
	Итого день	1370	41,00	39,495	145,81	1072,08	33,22

Первая неделя **Среда**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога (запеченный)	75	8,63	8,071	18,26	191	0,15
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
	Итого	265	13,42	17,621	43,51	397	1,13
10.00							
	10.00 фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	41,00	10,00
						ОБЕД	
	Овощи по сезону	30	0,256	0,032	0,8	4,5	32
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,29	9,86	86	12,81
256	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
321	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
396	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	590	16,594	9,732	70,02	446,4	82,43
Полдник							
94	Суп молочный геркулесовый	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
9,01	Итого полдник	380	9,01	11,62	50,1	341	0,84
39,324	Итого день	1335	39,924	39,073	172,63	1225,4	9,44

Первая неделя

Четверг

№	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
94	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,49	4,13	12,86	107	0,80
3	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого	360	11,71		41,5	312	2,07
	10.00						
399	10.00 сок	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
	Обед						
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
67	Шницель из свежей капусты с картофелем, сметаной	180	1,25	3,50	6,11	61,08	13,30
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60\60	8,87	9,83	11,71	171	0,85
204	Макаронные отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	320	19,19	14,665	85,43	553,76	24,45
220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135	80
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,00	11,3	192	13,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник	350	10,71	14,15	36,75	463	94,2
	Итого день	1045	51,82	40,705	182,73	1407,76	126,72

Первая неделя Пятница

№	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой пшениной	180	5,22	4,94	16,73	133	0,81
2	Бутерброд с повидлом	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
213	Яйца варёные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
	Итого завтрак	415	13,71	13,78	35,92	315	2,29
10.00							
399	10 -00 яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
105	Суп – пюре из мяса	180	4,83	4,45	9,00	97	0,50
282	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
132	Капусты тушёная	120	2,48	3,89	11,32	90	20,59
396	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	560	20,47	15,99	64,04	499,5	51,18
Полдник							
469	Булочка «Осенняя»	60	4,03	5,98	29,30	187	0,06
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	Итого полдник	210	8,38	9,73	35,3	262	1,11
	Итого в день	1185	42,96	39,90	145,06	1120,5	64,58

Зима 2025 вторая неделя

Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крутой рисовой	180	4,82	5,08	16,83	132	0,91
394	Чай с молоком	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25
3	Бутерброд с сыром	45	5,12	5,75	13,99	127,60	0,08
	Итого	375	12,27	12,91	46,38	347,1	1,24
399	10.00 сок	100	0,5	0,00	12,7	53	4,00
Обед							
82	Суп картофельный	180	1,65	5,59	9,14	94	9,32
305	Котлеты из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	0,14
168	Каша гречневая вязкая	120	4,40	5,67	19,74	130	0,00
382	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,08	22,65	93	36,6
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	560	21,83	14,67	81,86	531	46,06
Полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	65	15,68	15,2	16,14	93	0,58
400	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,00	0,00
	Печенье галетное	15	1,3	1,7	10,45	62	0,00
	Итого полдник	260	21,56	20,98	34,17	240	0,58
	Итого день	1295	45,44	45,01	178,28	1153,1	48,5

Вторая неделя

Вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой кукурузной	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
392	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
213	Жидка варенье	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,00
1	Бутерброд с сыром	30	1,84	5,68	10,99	102	0,00
	Итого	415	11,41	15,59	32,77	319	2,4
399	10,00 Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,70	53	4,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	180	1,25	3,50	6,11	61,08	13,30
282	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
168	Каша пшениная вязкая	120	2,87	3,35	16,46	93	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	9,66	47	0,00
	Итого обед	600	17,9	14,4	74,91	490,68	23,69
Полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
54	Икра свекольная	30	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	7	0,00
	Итого полдник	270	13,42	10,3	28,13	197,48	4,86
	Итого день	1385	43,23	40,29	148,51	1060,16	34,95

Вторая неделя Среда

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	70	13,49	9,27	13,19	190	0,18
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
1	Бутерброд с маслом	40	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого	260	18,81	17,72	40,15	381	1,38
10.00							
368	10.00 Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Овощи по сезону	30	0,256	0,032	0,8	4,5	32
62	Борщ с мясом	180	7,00	5,3	10,00	115	11,1
255	Биточки рыбные (запеченные)	60	8,02	2,82	5,99	81	0,45
321	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
396	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	590	21,564	12,572	67,23	484,4	88,08
Полдник							
94	Суп молочный геркулесовый	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
466	Сдоба обыкновенная	60	2,11	2,36	26,15	141	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник	390	8,07	8,3	51,07	318	0,02
	Итого день	1340	48,844	38,992	168,25	1227,4	99,48

Вторая неделя Четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
			С				
Завтрак							
94	Суп молочный с крупной гречневой	180	4,49	4,13	17,86	107	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
3	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
	Итого	360	10,17	10,36	40,3	267	1,84
10.00							
399	10.00 Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	64	2,00
Обед							
	Овощи по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	3,60	10,16	0,04	6,33
276	Жаркое по- домашнему	155	21,68	5,88	17,28	209	7,06
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	7	0,00
	Итого обед	575	27,24	13,735	67,79	366,64	23,69
Полдник							
294	Запеканка из печени с рисом	105	12,4	4,9	13,62	148	5,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Печенье	15	1,3	1,7	10,45	62	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник	290	15,32	6,81	40,72	285	5,82
	Итого день	1325	53,23	30,905	158,91	982,64	33,35

Вторая неделя Пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
95	Каша вязкая пшениная с тыквой	180	7,14	8,84	31,31	234,3	3,06
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
2	Бутерброд с повидлом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
	Итого	425	14,74	21,00	53,31	462,3	4,48
10.00							
399	Сок	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00
Обед							
80	Суп картофельный с круплой гречневой	180	1,80	2,59	12,10	74	3,78
298	Голубцы ленивые	135	10,64	6,81	15,04	164	45,20
383	Кисель из свежих фруктов	150	0,07	0,00	17,8	72	0,06
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед	515	16,2	9,98	65,29	413	49,04
Полдник							
453-454	Пирожок с картофелем	105	6,3	3,64	48,2	222	0,68
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник	355	11,05	7,79	64	341	11,73
	Итого день	1395	42,49	38,77	195,3	1269,3	69,25

Первый день	1330	48,486	32,706	227,43	1122,37	44,786
Второй день	1370	41,00	39,495	145,81	1072,08	33,22
Третий день	1335	39,924	39,073	172,63	1225,4	9,44
Четвертый день	1045	51,82	40,705	182,73	1407,76	126,72
Пятый день	1185	42,96	39,90	145,06	1120,5	64,58
Шестой день	1295	45,44	45,01	178,28	1153,1	48,5
Седьмой день	1385	43,23	40,29	148,51	1060,16	34,95
Восьмой день	1340	48,844	38,992	168,25	1227,4	99,48
Девятый день	1325	53,23	30,905	158,91	982,64	33,35
Десятый день	1395	42,49	38,77	195,3	1269,3	69,25
Всего за десять дней	13005	457,424	385,846	1722,91	11640,71	564,276
В среднем за один день	130,05	45,74	38,59	172,29	1164,07	56,43

Список литературы: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Моргильного и В. А. Тутельяна. – М. Делли принт, 2012- 548с. И 2015 год