

СОГЛАСОВАНО
Директор: Протасова О.В.
31.08.2026 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КСП "Парголово"
Камедин А.В.
17.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
1 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Каша пшеничная вязкая с тыквой и маслом сливочным	150	5,04	5,30	25,21	186,24
Чай с лимоном	170	0,12	0,00	8,52	36,00
Итого за прием пищи:	350	8,40	9,40	40,73	284,24
Завтрак 2					
Йогурт питьевой	150	2,10	2,31	10,51	70,36
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36
Обед					
Огурец солёный	40	0,30	0,00	0,70	5,20
Суп картофельный с клецками , говядиной и зеленью	150/10/10	5,06	5,80	10,20	123,60
Пюре картофельное с морковью	120	1,95	6,16	28,60	117,40
Суфле из рыбы	60	4,60	3,10	0,50	91,50
Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	18,30	77,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Батон обогащённый	15	1,10	0,50	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	570	14,51	15,88	72,40	485,30
Уплотненный полдник					
Плов из птицы	160	6,50	9,80	17,70	209,20
Чай с сахаром	170	0,10	0,00	7,00	28,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Булочка творожная	45	5,19	4,10	28,45	152,00
Итого за прием пищи:	390	12,79	14,02	59,55	420,20
Всего за день:		37,80	41,61	183,19	1260,10

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
2 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	5,90	10,00	69,00
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	1,26	1,20	10,80	98,00
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Мандарин свежий	95	0,65	0,15	7,40	37,00
Итого за прием пищи:	450	8,50	9,05	41,80	281,00
Завтрак 2					
Пряник	25	1,30	2,16	4,30	20,00
Сок персиковый	150	0,80	0,20	6,00	51,20
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20
Обед					
Помидор свежий	40	0,40	0,10	1,50	15,30
Суп картофельный с макаронными изделиями птицей и зеленью	150/10/10	1,06	2,10	12,87	108,40
Запеканка из печени с рисом	160	10,50	12,71	24,60	230,00
Напиток яблочный	150	0,10	0,10	14,70	80,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Батон обогащённый	15	1,10	0,50	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	550	14,16	15,63	67,77	504,70
Уплотненный полдник					
Рыба припущенная в молоке	50	8,80	0,35	0,20	120,33
Пюре картофельное	120	0,92	3,70	18,03	96,90
Компот из свежих плодов	150	0,10	0,10	18,1	55,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,4	31,00
Булочка молочная	45	1,20	9,80	16,7	117,00
Итого за прием пищи:	375	12,02	14,07	59,43	420,23
Всего за день:		36,78	41,11	179,30	1277,13

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
3 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00
Кофейный напиток	175	1,35	1,20	12,70	84,00
Омлет натуральный	120	5,20	5,70	4,30	88,00
Груша свежая	95	0,37	0,31	7,00	35,80
Итого за прием пищи:	420	8,32	9,31	39,80	275,80
Завтрак 2					
Кефир	150	2,20	2,42	10,60	72,70
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70
Обед					
Салат из зеленого горошка консервированого	50	1,98	2,80	4,00	45,76
Щи из свежей капусты картофелем говядиной сметаной изеленью	150/10/5	0,20	1,30	9,28	84,40
Гуляш из отварного мяса	60	5,10	7,20	3,50	124,00
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,80	4,78	32,10	138,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,02	10,63	51,63
Чай с вареньем	150/15	0,08	0,04	10,83	59,12
Итого за прием пищи:	575	14,79	16,14	70,34	502,91
Уплотненный полдник					
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60
Голубцы ленивые	160	8,12	9,20	25,00	224,00
Напиток лимонный	160	0,10	0,10	11,20	38,00
Булочка домашняя	50	3,60	4,30	24,00	150,30
Итого за прием пищи:	410	12,12	13,60	61,20	417,90
Всего за день:		37,43	41,47	181,94	1269,31

Наименование	Выход,	белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г				
		г	г	г	
4 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Каша овсяная геркулесовая жидкая с маслом сливочным	150	2,1	2,52	7,4	74,00
Какао с молоком	180	2,80	2,10	17,50	101,00
Яблоко	95	0,31	0,32	7,10	33,01
Итого за прием пищи:	460	8,45	9,04	39,00	270,01
Завтрак 2					
Ряженка	150	2,00	2,40	9,80	67,50
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50
Обед					
Салат картофельный	40	0,60	6,10	4,80	76,80
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	1,10	4,4	10,00	118,40
Пудинг рыбный запеченный	60	7,90	3,00	15,10	108,30
Рис припущенный с овощами	110	2,1	2,50	12,50	54,56
Чай с сахаром	170	0,00	0,00	7,00	28,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	51,40
Итого за прием пищи:	575	14,83	16,80	70,33	489,09
Уплотненный полдник					
Молоко кипяченное	150	2,10	3,00	9,40	68,00
Печенье	50	2,80	3,60	25,00	138,00
Запеканка из творога	150	7,40	7,40	26,10	201,80
Итого за прием пищи:	350	12,30	14,00	60,50	407,80
Всего за день:		37,58	42,24	179,63	1234,40

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г				
		г	г	г	
5 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	5,90	10,00	69,00
Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	150	1,7	1,00	9,20	102,00
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Груша свежая	95	0,37	0,31	7,00	35,80
Итого за прием пищи:	455	8,66	9,01	39,80	283,80
Завтрак 2					
Йогурт питьевой	150	2,10	2,31	10,51	70,36
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36
Обед					
Салат из свеклы	40	0,60	2,30	3,20	36,50
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	5,40	2,93	15,70	75,20
Запеканка картофельная с мясом	160	7,80	9,90	26,11	228,00
Соус сметанный	20	0,30	1,00	11,20	17,56
Компот из кураги	150	0,30	0,00	5,80	85,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Итого за прием пищи:	550	15,40	16,25	68,41	473,26
Уплотненный полдник					
Чай с лимоном	170	0,07	0,00	7,10	29,00
Макароны запеченные с яйцом	120	6,20	5,26	28,00	205,00
Помидор свежий	40	0,40	0,10	1,50	15,30
Ватрушка с творогом	60	6,20	8,10	23,20	152,00
Итого за прием пищи:	390	12,87	13,46	59,80	401,30
Всего за день:		39,03	41,03	178,52	1228,72

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
6 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150	3,86	4,60	6,10	100,00
Кофейный напиток	180	2,80	2,4	12,70	84,00
Яблоко	95	0,31	0,32	7,10	33,01
Итого за прием пищи:	455	8,37	9,42	41,70	285,01
Завтрак 2					
Сок персиковый	150	0,80	0,20	6,00	51,20
Пряник	25	1,30	2,16	4,30	20,00
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20
Обед					
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	2,85	3,42	22,90	134,60
Фрикадельки рыбные отварные	60	7,70	12,10	5,90	121,00
Овощи в молочном соусе	110	1,70	0,1	7,80	69,40
Кисель из яблок	150	0,1	0,10	18,90	87,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Батон обогащённый	15	1,10	0,50	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	550	14,75	16,34	70,60	488,70
Уплотненный полдник					
Котлета рубленая из говядины	60	9,90	7,50	18,00	234,00
Каша гречневая рассыпчатая	120	1,95	6,16	28,60	117,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Чай с сахаром	170	0,00	0	7,00	28,00
Итого за прием пищи:	365	12,85	13,78	60,00	410,40
Всего за день:		38,07	41,90	182,60	1255,31

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г				
		г	г	г	
7 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Омлет с зеленым горошком	140	1,76	2,30	11,8	71,50
Какао с молоком	180	2,80	3,20	15,60	107,00
Мандарин свежий	95	0,65	0,15	7,40	37,60
Итого за прием пищи:	445	8,45	9,75	41,80	278,10
Завтрак 2					
Кефир	150	2,20	2,42	10,60	72,70
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70
Обед					
Салат из моркови и яблок	40	0,34	0,04	3,15	33,00
Расольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	2,4	9,00	13,00	119,30
Котлета рубленая из птицы	60	7,50	2,24	20,80	103,00
Пюре из свеклы	110	1,8	4,10	11,40	89,00
Компот из изюма	150	0,30	0,00	5,8	85,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,4	31,00
Батон обогащённый	15	1,10	0,50	7,7	39,30
Итого за прием пищи:	555	14,44	16,00	68,25	499,60
Уплотненный полдник					
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,3	63,00
Овощи припущенные в сметанном соусе	170	2,90	3,50	18	100,30
Печенье	20	2,80	3,60	25,00	138,00
Чай с вареньем	150/10	0,08	2,47	4,83	55,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Итого за прием пищи:	355	12,51	14,37	58,76	408,03
Всего за день:		37,60	42,54	179,41	1258,43

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
8 день					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	5,90	10,00	69,00
Каша манная жидкая со сливочным маслом	150	1,50	0,80	8,7	94,00
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00
Груша свежая	95	0,37	0,31	7,00	35,80
Итого за прием пищи:	455	8,46	9,81	39,30	275,80
Завтрак 2					
Ряженка	150	2,00	2,40	9,80	67,50
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50
Обед					
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60
Суп картофельный с курой и сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	0,70	5,50	11,90	86,60
Пудинг из печени с морковью	60	9,60	4,90	4,50	108,00
Рагу овощное (2й вариант)	110	0,35	4,50	12,40	102,70
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,15	0,07	19,70	81,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	570	14,23	15,77	70,43	488,23
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	150	7,40	7,40	26,10	201,80
Молоко кипяченое	150	2,10	3,00	9,40	68,00
Булочка веснушка	45	3,45	3,40	23,30	134,00
Итого за прием пищи:	345	12,95	13,80	58,80	403,80
Всего за день:		37,64	41,78	178,33	1235,33

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
9 день					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	3,50	3,10	12,40	68,00
Каша овсяная геркулесовая жидкая с маслом сливочным	150	2,1	2,52	7,4	74,00
Кофейный напиток	175	1,35	1,20	12,70	84,00
Банан	95	1,43	3,00	9,50	64,00
Итого за прием пищи:	450	8,38	9,82	42,00	290,00
Завтрак 2					
Йогурт питьевой	150	2,10	2,31	10,51	70,36
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36
Обед					
Огурец солёный	40	0,30	0,00	0,70	5,20
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	1,10	10,40	15,80	118,40
Рыба (филе отварная)	60	9,10	0,50	0,00	139,00
Соус сметанный	20	0,30	1,00	11,20	17,56
Пюре картофельное	120	0,92	3,70	18,03	96,90
Чай с лимоном	170	0,07	0,01	7,10	29,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	20	1,33	0,16	8,51	41,23
Батон обогащённый	15	1,10	0,50	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	610	14,22	16,27	69,04	486,59
Уплотненный полдник					
Голубцы ленивые	160	8,12	9,20	25,00	224,00
Компот из свежих плодов	150	0,10	0,10	15,00	49,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,21	4,20	12,20	98,00
Итого за прием пищи:	375	12,43	13,62	58,60	402,70
Всего за день:		37,13	42,02	180,15	1249,65

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г	Всего	Всего	Всего	
		г	г	г	
10 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	30	3,24	4,10	7,10	62,00
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	2,00	2,80	11,00	107,00
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Яблоко	95	0,31	0,32	7,10	33,01
Итого за прием пищи:	450	8,75	9,02	38,80	279,01
Завтрак 2					
Кефир	150	2,20	2,42	10,60	72,70
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70
Обед					
Салат из свеклы	40	0,60	2,30	3,20	36,50
Расольник с говядиной и сметаной	150/10/5	1,30	5,60	5,80	102,15
Суфле куриное	60	6,50	4,43	9,80	114,60
Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,20	2,70	15,50	97,40
Компот из свежих плодов	150	0,10	0,10	18,10	55,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Батон обогащённый	15	1,10	0,50	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	575	14,43	15,83	70,73	496,58
Уплотненный полдник					
Компот из кураги	150	0,30	0,00	5,80	85,00
Жаркое по-домашнему	160	7,40	6,30	20,10	129,70
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60
Сдоба обыкновенная	50	4,80	7,10	32,00	188,00
Итого за прием пищи:	400	12,80	13,40	58,90	408,30
Всего за день:		38,18	40,67	179,03	1256,59