



Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
г.Куйбышева

Возрастная категория: от 1 до 3 лет.
С сентября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

С сентября 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/2	1,51	2,23	10,30	68,00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,37	6,41	15,65	138,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,20	0,05	5,43	22,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			6,08	8,69	31,38	228,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71	38,00	№ 80 Новосибирск 2000г
итого за завтрак 2			0,11	0,00	9,71	38,00	
обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36,00	№ 101 Москва 2004г
	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,24	4,66	7,13	75,00	№ 36 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	100	3,56	4,11	23,74	149,00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц	50	9,17	3,69	7,15	113,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус красный основной	20	0,17	0,41	1,30	10,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	150	0,78	0,00	15,12	61,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
			17,72	15,82	71,04	512,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	2,80	3,20	4,10	59,00	№ 245 Пермь 2001г
	Сдоба обыкновенная	50	4,02	2,91	29,40	162,00	№ 288 Пермь 2001г
итого за полдник			6,82	6,11	33,50	221,00	
ужин	Гарнир сложный	150	3,35	7,02	20,17	151,00	№ 210 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,16	0,04	5,32	20,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
итого за ужин			5,74	7,34	39,78	239,00	
Итого за день:			36,47	37,96	185,41	1 238,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная пшениная	130	5,66	8,59	26,83	209,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Чай с молоком	150	1,20	1,24	7,03	42,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г

полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	2,80	3,20	4,10	59,00	№ 245 Пермь 2001г
итого за полдник	Крендель сахарный	50	4,39	7,21	30,08	203,00	№ 119 Новосибирск 2000г
			7,19	10,41	34,18	262,00	
ужин	Каша жидкая молочная кукурузная	130	1,84	4,94	5,07	72,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	150	0,27	0,00	15,14	59,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
итого за ужин			4,34	5,22	34,50	199,00	
Итого за день:			34,74	46,37	154,04	1 174,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,51	3,05	10,30	75,00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная манная	130	3,63	5,08	17,59	130,00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Какао с молоком	150	2,64	2,79	12,47	84,00	№ 242 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			7,78	10,92	40,36	289,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 2			0,05	0,05	13,20	51,00	
	Икра морковная	30	0,53	2,42	3,11	36,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,21	4,60	8,36	79,00	№ 110 Москва 2004г
обед	Плов из грудки куриной	150	17,81	11,76	26,26	310,00	№ 191 Пермь 2001г
	Компот из кураги	150	0,78	0,00	15,12	61,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
итого за обед			22,56	19,06	67,14	554,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	3,00	2,50	4,70	53,00	№ 260 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	30	2,26	0,00	22,32	124,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			5,26	2,50	27,02	177,00	
ужин	Макарунник с маслом сливочным	130/2	7,52	7,93	36,68	249,00	№ 110 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,16	0,04	5,32	20,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
итого за ужин			9,91	8,25	56,29	337,00	
Итого за день:			45,56	40,78	204,01	1 408,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							

завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,64	4,11	12,84	103,00	№ 45 Пермь 2001г
итого за завтрак 1	Чай с лимоном и сахаром	150	0,20	0,05	5,43	22,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
завтрак 2			5,36	4,74	31,99	191,00	
	Напиток из шиповника	100	0,40	0,00	9,49	13,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 2			0,40	0,00	9,49	13,00	
обед	Салат "Ералаш"	30	0,46	1,55	3,56	28,00	№ 2 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	150	3,52	3,32	11,97	93,00	№ 37 Пермь 2001г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	5,26	28,61	188,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
	Котлета из грудки куриной	50	8,87	5,92	5,09	122,00	№ 189 Пермь 2001г
	Соус красный основной	20	0,17	0,41	1,30	10,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	8,18	33,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
			21,19	16,86	73,00	542,00	
	Булочка домашняя	50	3,68	7,93	31,02	210,00	№ 282 Пермь 2001г
итого за обед			2,80	3,20	4,10	59,00	№ 245 Пермь 2001г
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100					
			6,48	11,13	35,12	269,00	
ужин	Картофель отварной	100	1,98	0,40	16,14	79,00	№ 214 Пермь 2001г
	Биточки рыбная (минтай)	50	7,22	1,40	4,62	60,00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Соус сметанный с томатом	20	0,26	2,51	0,99	28,00	№ 601 Москва 2004г
	Чай с яблоком и сахаром	150	0,19	0,08	6,15	24,00	№ 54-46гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
			11,88	4,67	42,19	259,00	
итого за ужин			45,31	37,40	191,79	1 274,00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,52	4,70	10,32	90,00	№ 1 Москва 2004г
	Омлет натуральный	80	4,75	7,68	1,66	95,00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с молоком	150	1,20	1,24	7,03	42,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			7,47	13,62	19,01	227,00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0,00	0,00	9,98	38,00	№ 262 Пермь 2001г
			0,00	0,00	9,98	38,00	
итого за завтрак 2	Салат "Здоровье"	30	0,44	3,03	1,97	36,00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крупной рисовой	150	1,27	2,02	10,45	66,00	№ 138 Москва 2004г
	Каша ячневая рассыпчатая	100	0,02	4,12	0,04	37,00	№ 200 Пермь 2001г
	Биточки по-Московски	50	7,50	11,47	7,32	162,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г

УОБЕД		№ 238 Пермь 2001г.						
	Соус томатный	20	№ 54-1хн Новосибирск 2022г				14,00	№ 260 Пермь 2001г
			0,16	1,01	1,28	57,00		
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,00	13,60	46,00	Пром.	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	22,00	Пром.	
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	440,00		
			12,03	21,93	48,95	53,00		
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	3,00	2,50	4,70	169,00	№ 54-9в Новосибирск 2022г	
	Булочка школьная	50	4,38	3,18	30,63	222,00		
	Капа жидкая молочная пшеничная	130	5,66	8,59	26,83	209,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г	
	Компот из изюма	150	0,27	0,00	15,14	59,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г	
ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.	
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.	
			8,16	8,87	56,26	336,00		
			35,04	50,10	169,53	1 263,00		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Бутерброд с сыром	20/5	2,65	2,03	10,28	71,00	№ 3 Москва 2004г
	Капа жидкая молочная овсяная	130	4,37	6,41	15,65	138,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,55	14,90	88,00	№ 258 Пермь 2001г
	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 1			0,05	0,05	13,20	51,00	№ 101 Москва 2004г
		30	0,57	2,67	2,31	36,00	№ 55 Пермь 2001г
	Икра кабачковая	150/5	1,44	5,42	7,59	83,00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	100	2,15	4,59	14,48	110,00	№ 160 Пермь 2001г
обед	Картофельное пюре	50	4,53	3,99	4,08	67,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Голубцы ленивые	20	0,17	0,41	1,30	10,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Соус красный основной	150	0,78	0,00	15,12	61,00	Пром.
	Компот из кураги	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
итого за обед	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,10	4,61	22,00	
	Хлеб "Урожайный"		11,87	17,36	59,17	435,00	
		100	2,80	3,20	4,10	59,00	№ 245 Пермь 2001г
	Кисломолочная или молочная продукция	30	2,26	0,00	22,32	124,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
полдник	Печенье сахарное		5,06	3,20	26,42	183,00	
Итого за полдник							

ужин	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130/2	1,94	3,85	6,50	67,00	№ 106 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,27	20,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
			4,32	4,13	26,06	155,00	
Итого за ужин			30,72	35,73	165,68	1 121,00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная кукурузная	130	1,84	4,94	5,07	72,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,20	0,05	5,43	22,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			3,56	5,57	24,22	160,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,40	0,00	9,49	13,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,47	1,55	3,33	26,00	№ 43 Москва 2004г.
	Суп картофельный с клецками	150/30	2,10	2,94	12,27	85,00	№ 54-6с Новосибирск 2022г
	Макаронные изделия отварные	100	3,56	4,11	23,74	149,00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	8,18	33,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	20	0,17	1,26	1,09	16,00	№ 582 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
			16,07	16,76	67,66	484,00	
						53,00	
итого за обед		100	3,00	2,50	4,70	53,00	№ 260 Пермь 2001г
полдник	Кисломолочная или молочная продукция						
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,64	5,12	31,18	191,00	№ 304 Пермь 2001г
итого за полдник			7,64	7,62	35,88	244,00	
ужин	Рагу из овощей	150	2,64	14,14	14,16	193,00	№ 83 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,16	0,04	5,32	20,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
итого за ужин			5,03	14,46	33,77	281,00	
Итого за день:			32,70	44,41	171,02	1 182,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,52	4,70	10,32	90,00	№ 1 Москва 2004г

завтрак 1	Суфле творожное	100	11,86	17,62	15,85	271,00	№ 365 Москва 2004г
	Соус молочный сладкий	20	0,50	1,15	3,27	26,00	№ 234 Пермь 2001г
	Чай с молоком	150	1,20	1,24	7,03	42,00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
			15,08	24,71	36,47	429,00	
итого за завтрак 1	Напиток из свежемороженных ягод	100	0,00	0,00	9,98	38,00	№ 262 Пермь 2001г
завтрак 2			0,00	0,00	9,98	38,00	
итого за завтрак 2		30	0,53	2,42	3,11	26,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
обед	Икра морковная	150/5	1,21	4,60	8,36	79,00	№ 110 Москва 2004г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	5,82	5,26	28,61	188,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Каша гречневая рассыпчатая	50	6,72	4,96	2,37	92,00	№ 54-30м Новосибирск 2022г
	Курица тушеная с морковью	150	0,41	0,00	13,60	57,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		16,92	17,52	70,34	510,00	
итого за обед		100	2,80	3,20	4,10	59,00	№ 245 Пермь 2001г
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	50	3,68	7,93	31,02	210,00	№ 282 Пермь 2001г
	Булочка домашняя		6,48	11,13	35,12	269,00	
итого за полдник	Капа "Дружба"	130	3,38	5,32	16,73	128,00	№ 54-16ж Новосибирск 2022г
ужин	Чай с яблоком и сахаром	150	0,19	0,08	6,15	24,00	№ 54-46г Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
			5,80	5,68	37,17	220,00	
итого за ужин			44,28	59,04	189,08	1 466,00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,52	0,58	13,72	66,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная манная	130	3,63	5,08	17,59	130,00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,27	20,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			5,30	5,66	36,58	216,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 2			0,05	0,05	13,20	51,00	
обед	Салат "Витаминка"	30	0,43	1,57	3,49	27,00	№ 1 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	150	3,52	3,32	11,97	93,00	№ 37 Пермь 2001г
	Жаркое по-домашнему	150	17,70	8,97	14,00	237,00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Напиток с витаминами "Витощка"	150	0,00	0,00	14,25	60,00	РП 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.

Итого за обед			23,88	14,14	58,00	485,00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100					№ 260 Пермь 2001г
Итого за полдник	Булочка российская	50	3,40	4,78	30,33	177,00	№ 284 Пермь 2001г
	Рис отварной	100	6,40	7,28	35,03	230,00	№ 201 Пермь 2001г
	Котлета рыбная	50	2,54	4,07	25,74	153,00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	20	0,11	1,40	4,62	60,00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из изюма	150	0,27	0,00	15,14	59,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	10	0,71	0,10	4,61	22,00	Пром.
Итого за ужин			12,37	6,58	60,53	350,00	
Итого за день:			48,00	33,71	203,34	1 332,00	

Итого за весь период			396,16	433,43	1 839,11	12 840,00	
Среднее значение за период			39,62	43,34	183,91	1 284,00	

Приложение:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу
2. На полдник включаются молочные и кисломолочные продукты: кефир, снежок, ряженка.
3. Разрешается включать в меню кондитерские изделия без крема (конфеты).

В данном меню калорийность распределена между приемами пищи:

Завтрак 1. 20%
Завтрак 2. 5%
Обед. 35%
Полдник. 15%
Ужин 25%

Техник-технолог 1 категории отдела питания

Раша

