

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Детского сада № 3 «Родничок»

от 15.08.2026 г. 2026 года № 78



**Примерное 10-дневное меню  
для воспитанников 1-3 лет  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №3 «Родничок»»**

г. Арамилль, 2026 г.

*Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной программы для организации питания и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях*

## День 1 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша геркулесовая с сливочным маслом	150	165,1
Какао с молоком	180	107,8
Батон	35	94,3
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Борщ со сметаной	150	61,5
Плов из отварного мяса кур	130	233,6
Огурец соленый	30	4
Компот из кураги и изюма	160	70,5
Хлеб пшеничный	40	89,5
Хлеб ржаной	20	38,6
<b>Полдник</b>		
Кефир	150	93,2
Сдоба обыкновенная	60	190,6
Итого:		1239

## День 2 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Запеканка из творога	150	313,9
Молоко стученное с сахаром	10	31,7
Кофейный напиток с молоком	150	72,2
Батон с маслом	45	160,3
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Суп с клецками	150	49,6
Макаронные изделия отварные	110	134,9
Гуляш из отварного мяса говядины	50	91,2
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	27,7
Напиток из шиповника	150	41,8
Хлеб пшеничный	40	89,5
Хлеб ржаной	20	38,6
<b>Полдник</b>		
Чай	150	28,3
Плюшка с сахаром	50	166,9
Итого:		1336,6

### День 3 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г.	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	174,8
Чай с молоком	150	71,4
Батон	35	94,3
Сыр (порциями)	10	35
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с консервами	150	106,7
Картофельное пюре	110	97,2
Мясо кур отварное в соусе	50	78,4
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	24,4
Компот из сухофруктов	150	65,7
Хлеб пшеничный	40	89,5
Хлеб ржаной	20	38,6
<b>Полдник</b>		
Кисель плодово-ягодный	150	101,9
Ватрушка с повидлом	65	158,8
Бананы	95	80
Итого:		1306,7

### День 4 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вход, г.	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша ассорти (рис, кукуруза) с маслом	150	136,4
Какао с молоком	160	101,1
Батон маслом	45	160,3
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Суп овощной с фрикадельками со сметаной	150	101,2
Суфле из филе минтая	130	185,8
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	21,6
Компот из чернослива и изюма	150	67
Хлеб пшеничный	40	90
Хлеб ржаной	20	50
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	150	28,9
Ватрушка с творогом	65	143,7
Яблоки	95	24,3
Итого:		1200

### День 5 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная с маслом	150	156
Кофейный напиток с молоком	150	72
Батон	35	94
Сыр (порциями)	10	35
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с бобовыми	150	98,4
Суфле из мяса говядины с рисом	130	292,9
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	30	21,6
Компот из кураги и шиповника	150	66
Хлеб пшеничный	40	90
Хлеб ржаной	20	39
<b>Полдник</b>		
Напиток «Витошка»	150	53
Вафли	50	127
Груши	90	25,3
Итого:		1260,2

### День 6 (понедельник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	179
Чай с молоком	150	71,4
Батон	35	94,3
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Суп фасолевый	150	63,1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	195
Печень по-строгановски	50	95,5
Икра из кабачков	30	24,1
Компот из сухофруктов	150	65,7
Хлеб пшеничный	40	89
Хлеб ржаной	20	38
<b>Полдник</b>		
Снежок	150	87
Булка Посадская с повидлом	50	168
Итого:		1260

### День 7 (вторник)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Каша ячневая молочная с сливочным маслом	150	150,8
Какао с молоком	150	101,1
Батон с маслом	45	160
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Уха рыбацкая с консервами	150	112
Рагу из мяса кур	130	232
Салат из белокочанной капусты с луком, кукурузой и растительным маслом	30	48
Напиток фруктовый	150	81
Хлеб пшеничный	40	89
Хлеб ржаной	20	38
<b>Полдник</b>		
Кисель плодово-ягодный	150	101
Сдоба обыкновенная	60	158
<b>Итого:</b>		<b>1360</b>

### День 8 (среда)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с лапшой	150	103,3
Кофейный напиток с молоком	150	72,2
Батон	35	94,3
Батон	10	45
Сыр (порциями)		
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты со сметаной	150	41,1
Каша рисовая рассыпчатая	110	170,5
Минтай, тушеный с овощами	50	112,7
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	21,6
Компот из кураги и изюма	150	66,1
Хлеб пшеничный	40	90
Хлеб ржаной	20	40
<b>Полдник</b>		
Чай	150	28,3
Булочка с маком	50	134,8
Бананы	90	90,7
<b>Итого:</b>		<b>1200</b>

## День 9 (четверг)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Ккал.
Каша ассорти (рис, гречка) с маслом	150	255,2
Чай с молоком	150	83,2
Батон с маслом	45	47,4
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Рассольник со сметаной	150	67,2
Каша гороховая вязкая	110	260,4
Биточки из фарша говядины паровые	60	347
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	24,4
Компот из клюквы	150	14,9
Хлеб пшеничный	40	41
Хлеб ржаной	20	23
<b>Полдник</b>		
Кисель «Витюшка»	150	43
Булочка творожная	50	127
Киви	90	44
<b>Итого:</b>		<b>1467</b>

## День 10 (пятница)

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вход, г	Ккал.
Омлет запеченный или паровой	150	208,2
Какао с молоком	150	217,2
Батон	35	34,3
Сыр (Порциями)	10	31,8
<b>2 Завтрак</b>		
Сок	200	90
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250
Голубцы ленивые	50	145,7
Томатный соус	10	2
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	30	30,6
Компот из чернослива и изюма	150	131,9
Хлеб пшеничный	40	89,5
Хлеб ржаной	20	38,6
<b>Полдник</b>		
Чай с лимоном	150	92,8
Коржик сахарный	80	71
Яблоки	90	38
<b>Итого:</b>		<b>1471,6</b>