МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ДЕТСКИЙ САД № 1 « КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Клещевич
Галина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
DN: c=RU, st=Республика Крым, l=г. Евпатория, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №1 "КОСМОС" ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", 1.2.643.100.3=120B313834303031373 3373338, 1.2.643.3.131.1.1=120C3931313031393 53837393030, email=buh09_mky@bk.ru, givenName=ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА, sn=КЛЕЩЕВИЧ, cn=КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ
ДС № 1 «Космос»
Клещевич Г.Н
_____ 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 лет

С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(зима - весна)

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. манная(60%м.)*	153	5	5	24	162	1	90.16
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651,01
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Кофейный напиток с молоком 150.	150	2	2	12	75	1	414
Итого за Завтрак1			12	19	47	407	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Салат из сол. огур. с луком60	60	1	3	2	38		20,03
	Суп из овощей 150/5	155	1	4	7	68	14	99,04
	Кнели куриные*	60	39	39	141	1073		329,02
	Пюре картофельное **	120	3	4	18	117	21	339,01
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			48	51	205	1470	35	
Полдник								
	Пудинг из творога (запеч)*	80	11	8	12	168		249,01
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
	Специи(с,л)	2						9
Итого за Полдник			12	9	28	244		
Итого за день			74	79	306	2236	50	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жид. молоч,. из хл овсян(60%м)*	150	5	6	22	164	1	90,24
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651,01
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86.01
Итого за Завтрак1			7	14	41	311	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Салат из св. б/к капусты*	60						723
	Суп картофельный с бобовыми 150	150	3	3	12	91	7	87,02
	Бефстроганов из отвар. мяса 60/30	90	18	17	2	231		294
	Каша гречневая вязкая**,	103	3	4	14	110		90,18
	Кисель из пл. или ягод св.зам150	150			22	91	3	396,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			27	24	67	605	10	
Полдник								
	Макаронные изд. отвар. с сыром100	100	8	5	25	174		220,02
	Чай с лимоном 150/5/3,5	158			7	30	2	412,01
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			8	5	32	204	2	
Итого за день			44	43	166	1235	26	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. рисовая(60%м.)*	158	4	5	25	162	1	90.14
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651,01
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Какао с молоком 150.	150	3	3	13	89		416
Итого за Завтрак1			12	20	49	421	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369.04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Морковь тушенная 60	60	8	8	18	176	9	407,01
	Рассольник ленинградский 150/5	155	2	4	10	85	10	82,01
	Шницель рыбный натуральный 60	60	20	10	26	277		274,03
	Пюре картофельное **	120	3	4	18	117	21	339,01
	.Компот из св.з. пл.- ягод*,	150			11	44	2	393
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			36	26	100	781	42	
Полдник								
	Салат из св. белокоч. капусты30	30	1	3	6	54	21	21
	Кукуруза консервир. т/о*	10	10	11	58	364		12,01
	Омлет натуральный *	60	6	8	1	102		229,02
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2.04
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			18	22	78	576	21	
Итого за день			68	68	253	1893	77	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с макарон. изделиями*	150	4	6	18	140	1	100
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651,01
	Джем порция**	15			11	41		5,02
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86,01
Итого за Завтрак1			6	14	48	328	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369.04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Винегрет овощной с зел.г**	60						46
	Борщ с капустой и картофелем 150/5	155	1	4	8	72	13	63,01
	Фрикадельки мясные в соусе 60/30	90	11	13	10	201	2	305
	Каша вязкая пшеничная*	105	3	4	15	109		90,17
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			19	22	70	556	15	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью*,	80	5	4	17	125	4	252,04
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с лимоном 150/5/3,5	158			7	30	2	412,01
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			6	5	32	199	6	
Итого за день			33	41	176	1198	35	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая молочная гречневая (60% молока) 158	158	7	6	29	198	1	182
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651.01
	Кофейный напиток с молоком 150.	150	2	2	12	75	1	414
Итого за Завтрак1			11	16	52	388	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369.04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	6	34
	Щи из свежей капусты с картофелем150/5	155	1	2	4	37		73.02
	Плов из птицы 60/100	160	31	34	27	543	4	
	.Компот из св.з. пл.- ягод*,	150			11	44	2	393
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2.05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4.02
Итого за Обед			36	40	64	762	12	
Полдник								
	Пицца "Детская" 80(ф)	80	11	10	24	234	2	448.03
	Напиток из плодов шиповника 150	150	1		15	75	150	417.01
	Специи(с,л)	2						9
Итого за Полдник			12	10	39	309	152	
Итого за день			61	66	181	1574	179	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. манная(60%м.)*	153	5	5	24	162	1	90,16
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651.01
	Сыр (порциями) *	8	3	4		55		7
	Кофейный напиток с молоком150	150	2	2	12	75	1	414.05
Итого за Завтрак1			12	19	47	407	2	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Салат из сол. огур. с луком60	60	1	3	2	38		20,03
	Суп с рыбными консервами 150	150	1	2	10	62	10	95
	Гуляш из отварного мяса 60/40	100	19	17	3	238	2	293
	Макаронные изделия отварные 100	100	5	4	29	172		218.02
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2.05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			30	27	81	684	12	
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом 80	80	15	10	20	235		250.06
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86.01
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			16	11	36	311		
Итого за день			60	57	190	1517	27	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая молочная гречневая (60% молока) 158	158	7	6	29	198	1	182
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651.01
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86.01
Итого за Завтрак1			9	14	48	345	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369.04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Салат из свеклы 60	60	1	4	5	56	6	34
	Рассольник ленинградский 150/5	155	2	4	10	85	10	82.01
	Кнели куриные*	60	39	39	141	1073		329.02
	Пюре картофельное **	120	3	4	18	117	21	339.01
	Компот из св.з. пл.- ягод*,	150			11	44	2	393
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2.05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4.02
Итого за Обед			48	51	202	1457	39	
Полдник								
	Салат из св. белокоч. капусты30	30	1	3	6	54	21	21
	Горошек зел. консер(т/о)*	10						709
	Омлет натуральный *	60	6	8	1	102		229.02
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2.04
	Чай с лимоном 150/5/3,5	158			7	30	2	412.01
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			8	11	19	210	23	
Итого за день			67	76	295	2127	76	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жид. молоч,. из хл овсян(60%м)*	150	5	6	22	164	1	90,24
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651,01
	Джем порция**	15			11	41		5,02
	Кофейный напиток с молоком150	150	2	2	12	75	1	414,05
Итого за Завтрак1			9	16	56	395	2	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418,01
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369,04
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Винегрет овощной с зел.г**	60						46
	Щи из свежей капусты с картофелем150/10	160	1	2	4	37		73,06
	Фрикадельки мясные в соусе 60/30	90	11	13	10	201	2	305
	Каша вязкая пшеничная*	105	3	4	15	109		90,17
	Кисель из пл. или ягод св.зам150	150			22	91	3	396,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2,05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4,02
Итого за Обед			18	19	68	520	5	
Полдник								
	Булочка ванильная 80*	80	4	4	29	170		450,02
	Молоко кипяченое 150	150	4	4	7	81	2	419,01
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			8	8	36	251	2	
Итого за день			37	43	186	1281	22	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4 3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молоч. пшённая(60%м.)*	155	6	6	28	195	1	90.12
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651.01
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86.01
Итого за Завтрак1			8	14	47	342	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369.04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Салат из св. белокоч. капусты50	50	2	5	9	90	36	21.05
	Суп картофельный с чечевицей 150	150	1	3	6	55	7	87
	Котлеты рыбные 60	60	11	2	6	87		273.09
	Пюре картофельное **	120	3	4	18	117	21	339.01
	Компот из суш. фр. 150	150	1	1	20	92		394.01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2.05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4.02
Итого за Обед			21	15	76	523	64	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью*,	80	5	4	17	125	4	252.04
	Молоко сгущенное**	15	1	1	8	44		11
	Чай с сахаром 150	150			8	32		86.01
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			6	5	33	201	4	
Итого за день			37	34	182	1181	82	

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б.	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с макарон. изделиями*	150	4	6	18	140	1	100
	Батон с маслом 20/5	25	2	8	11	115		651.01
	Сыр (порциями) **	10	2	3		36		7.01
	Какао с молоком 150.	150	3	3	13	89		416
Итого за Завтрак1			11	20	42	380	1	
Завтрак2								
	Фрукты свежие*	70	1		7	32	7	369.04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	150	1		19	83	6	418.01
Итого за Завтрак2			2		26	115	13	
Обед								
	Морковь тушенная 50	50	8	8	18	176	9	407.03
	Борщ с капустой и картофелем 150/10	160	1	5	8	81	14	63.03
	Сердце отвар. в/с 60/30	90						593.01
	Каша гречневая вязкая**,	103	3	4	14	110		90.18
	Кисель из пл. или ягод св.зам150	150			22	91	3	396.04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		2.05
	Хлеб ржаной 20	20	1		7	35		4.02
Итого за Обед			15	17	79	540	26	
Полдник								
	Рис отварной с овощами ,	80	2		19	84	1	334.03
	Кукуруза консервир. т/о*	10	10	11	58	364		12.01
	Чай с лимоном 150/5/3,5	158			7	30	2	412.01
	Хлеб пшеничный 10	10	1		5	24		2.04
	Специи2	2						674
Итого за Полдник			13	11	89	502	3	
Итого за день			41	48	236	1537	43	