Управление образования Администрации Островского муниципального округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга» комбинированного вида
Островского муниципального округа Псковской области
ул. Пригородная, д. 8а, г. Остров, Псковская обл., 181350
тел. (81152) 2-58-30, org2116@pskovedu.ru

Согласовано
с родительским комитетом
протокол № 1 от 31.08.2026.

Утверждаю
Заведующий Л.А.Львова
приказ № 38 от 31.08.2026.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(1,5 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	**Первая неделя**						
Завтрак	Каша ячневая	150/2	5,15	6,03	19,44	160,54	173
	Чай с сахаром	180	9	0,08	10,5	39,8	113
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**366**	**16,49**	**12,15**	**44,8**	**323,5**	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,4	5,43	6,72	177,8	37
	Жаркое по-домашнему	170	8,02	11,797	24,14	243,2	81
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**530**	**11,24**	**17,507**	**63,12**	**557,77**	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	6,01	5,46	20,46	155,02	204
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	419
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,16	
	Итого за полдник	**320**	**13,01**	**12,32**	**44,36**	**340,18**	
Итого за день		**1316**	**41,24**	**41,977**	**162,38**	**1263,85**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	150/2	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай с сахаром	180	9	0,08	10,5	39,8	113
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**366**	**16,6**	**12,19**	**46,65**	**322,71**	
2й завтрак	Кисло-молочный продукт	100	2,28	2,5	11,0	80	
	Итого за второй завтрак	**100**	**2,28**	**2,5**	**11,0**	**80**	
Обед	Свекольник со сметаной на мясном бульоне с яйцом	180/7 10	1,15 1,27	3,8 1,15	9,47 0,07	115,5 16	34 227
	Картофельное пюре Котлета мясная	120 50	2,5 7,1	3,8 9,2	19,89 6,9	127,721 138,8	312 268
	Соус молочный	20	0,79	1,39	3,36	29,11	330
	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,42	2,584	2,6	35,955	25
	Напиток из отвара каркаде	150	0,17	-	12,08	46,64	256
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**577**	**5,39**	**22,194**	**68,35**	**573,926**	
Полдник	Запеканка из творога	120/20	10,93	8,86	30,36	278,07	223
	Какао на молоке	150	4,65	4,11	19	135,9	22
	Итого за полдник	**290**	**15,58**	**12,97**	**49,36**	**413,97**	
Итого за день		**1333**	**39,85**	**49,854**	**175,36**	**1390,606**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/2	4,66	5,6	18,82	144,0	88
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,52	18,69	119,7	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**336**	**10,6**	**14,16**	**52,37**	**386,86**	
2й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	1
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	
Обед	Суп картофельный с клецками	180/7	2,13	2,9	10,02	169,2	108
	Голубцы ленивые (со сметаной)	150/7	8,88	13,85	21,59	258,21	287
	Кисель из сока	150	0,18	0,108	35,1	142,2	10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**524**	**12,78**	**17,128**	**80,69**	**633,81**	
Полдник	«Ежики» рыбные с овощами	130	16,27	4,67	17,87	143,9	104
	Чай с молоком	180	2,5	2,9	13,84	88,1	114
	Батон	25	1,875	0,725	12,5	65,75	
	Итого за полдник	**335**	**20,645**	**8,295**	**44,21**	**297,75**	
Итого за день		**1295**	**44,425**	**39,983**	**187,07**	**1362,82**	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№

пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/2	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай с сахаром	180	9	0,08	10,5	39,8	113
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**366**	**16,1**	**12,5**	**41,76**	**303,21**	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	389
	Вафли	22	0,67	0,79	18,55	84,0	
	Итого за второй завтрак	**122**	**1,17**	**0,79**	**31,25**	**136,08**	
Обед	Бульон из курицы с гренками и яйцом	180/15 20	12,354 2,54	12,629 2,3	9,53 0,14	193,731 32	80 227
	Цыпленок бр.отварной Картофельным пюре	60 120	22,0 2,5	17,71 3,8	0,71 19,89	250,0 127,721	317 312
	Соус молочный	20	0,79	1,39	3,36	29,11	330
	Салат из свеклы отварной	40	0,64	2,74	3,76	42,2	52
	Компот из изюма	150	0,52	-	15,59	62	255
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**635**	**42,934**	**40,839**	**66,96**	**800,962**	
Полдник	Сырники из творога	120/10	10,87	10,53	24,0	233,83	219
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,52	18,69	119,7	45
	Итого за полдник	**280**	**14,47**	**13,05**	**42,69**	**353,53**	
Итого за день		**1403**	**74,674**	**67,179**	**182,66**	**1594,02**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с мак.изделиями	150	4,3	4,0	14,2	109,5	55
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,52	18,69	119,7	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**336**	**10,24**	**12,56**	**47,75**	**352,36**	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,8	
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**12,7**	**52,8**	
Обед	Рассольник со сметаной	180/7	2,236	2,628	14,244	173,6	74
	Гуляш Каша рассыпчатая гречневая	60 120	19,72 3,49	17,89 3,19	6,76 15,8	168,2 175,33	591 171
	Огурец порционно	15	0,12	0,01	0,376	2,21	70
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**562**	**27,386**	**23,998**	**69,44**	**656,11**	
Полдник	Свекла тушеная	100	1,37	6,895	10,01	105,073	118
	Печеночные оладьи	70	10,99	6,657	6,786	129,323	83
	Чай с сахаром	180	9	0,08	10,5	39,8	113
	Батон	25	1,875	0,725	12,5	65,75	
	Итого за полдник	**375**	**23,235**	**14,357**	**39,886**	**339,946**	
Итого за день		**1373**	**61,361**	**50,897**	**169,776**	**1401,216**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	**Вторая неделя**						
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	150/2	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай с сахаром	180	9	0,08	10,5	39,8	113
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/4/20	4,38	7,7	19,24	125,6	125
	Итого за завтрак	**381**	**18,64**	**13,85**	**51,03**	**325,15**	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	
Обед	Суп картофельный с горохом	180/6	4,392	4,216	13,058	147,8	81
	Рагу овощное (с мясом)	170	2,4	11,33	23,59	266	621
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**536**	**8,612**	**15,826**	**68,908**	**553,357**	
Полдник	Омлет натуральный	60	6,9	5,44	1,92	130,5	56
	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	2,77	32,0	21
	Какао на молоке	150	4,65	4,11	19,0	135,9	22
	Батон	25	1,875	0,725	12,5	65,75	
	Итого за полдник	**275**	**14,045**	**12,305**	**36,19**	**364,15**	
Итого за день		**1292**	**41,797**	**41,981**	**166,228**	**1285,057**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/2	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Чай с сахаром	180	9,0	0,08	10,5	39,8	113
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**366**	**16,0**	**11,91**	**46,14**	**313,71**	
2й завтрак	Кисло-молочный продукт	100	2,28	2,5	11,0	80,0	
	Итого за второй завтрак	**100**	**2,28**	**2,5**	**11,0**	**80,0**	
Обед	Борщ со сметаной	180/7	1,09	2,946	17,646	191,5	57
	Плов	180	12,8	13,1	23,1	234,4	265
	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,42	2,584	2,6	35,955	25
	Компот из изюма	150	0,52	-	15,59	62,0	255
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**587**	**16,42**	**18,9**	**72,916**	**588,055**	
Полдник	Сырники из творога со сгущеным молоком	120/15	17,854	15,054	29,54	280,173	219
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,52	18,69	119,7	45
	Итого за полдник	**285**	**21,454**	**17,574**	**48,23**	**399,873**	
Итого за день		**1338**	**56,154**	**50,884**	**178,286**	**1381,638**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/2	4,66	5,6	18,82	144,0	88
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,52	18,69	119,7	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**336**	**10,6**	**14,16**	**52,37**	**386,86**	
2й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	1
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	
Обед	Суп с рыбными консервами	180/6	5,16	5,043	9,6	115,35	87
	Гуляш из печени Макароны отварные	60 120	19,72 4,69	17,89 6,48	16,76 25,03	168,2 183,81	59 49
	Кисель из сока	150	0,18	0,108	35,1	142,2	10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**546**	**31,34**	**29,791**	**100,47**	**673,76**	
Полдник	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	19,89	127,721	312
	Сельдь с/с	30	6,69	6,16	-	82,0	008
	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	2,77	32,0	21
	Чай с сахаром	180	9,0	0,08	10,5	39,8	113
	Батон	25	1,875	0,725	12,5	67,75	
	Итого за полдник	**395**	**20,685**	**12,795**	**45,66**	**349,271**	
Итого за день		**1377**	**63,025**	**57,146**	**208,3**	**1454,291**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша ячневая	150/2	5,15	6,03	19,44	160,54	173
	Чай с сахаром	180	9,0	0,08	10,5	39,8	113
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**366**	**16,49**	**12,15**	**44,8**	**323,5**	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,8	389
	Вафли	22	0,67	0,79	18,55	84,0	
	Итого за второй завтрак	**122**	**1,17**	**0,79**	**31,25**	**136,08**	
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	180/7	3,83	7,03	11,26	124	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	19,89	127,721	312
	Котлета рыбная	50	5,45	6,52	7,47	109,76	234
	Соус молочный	20	0,79	1,39	3,36	29,11	330
	Салат из свеклы отварной	40	0,64	2,74	3,76	42,2	33
	Напиток из отвара каркаде	150	0,17	-	12,08	46,64	256
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**597**	**7,93**	**21,75**	**68,04**	**543,631**	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/15	4,56	4,06	47,75	287,0	449
	Какао на молоке	150	4,65	4,11	19,0	135,9	22
	Итого за полдник	**265**	**9,21**	**8,17**	**66,75**	**422,9**	
Итого за день		**1350**	**34,8**	**42,86**	**210,84**	**1426,111**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая	150/2	4,16	5,6	19,56	144,0	174
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,52	18,69	119,7	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,34	6,04	14,86	123,16	3
	Итого за завтрак	**336**	**10,1**	**14,16**	**53,11**	**386,86**	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	52,8	389
	Итого за второй завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**12,7**	**52,8**	
Обед	Суп из овощей	180/7	1,68	5,98	19,35	128,37	202
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,78	9,18	10,76	151,59	279
	Каша рассыпчатая гречневая	120	3,49	3,19	15,8	175,33	171
	Огурец порционно	15	0,12	0,01	0,376	2,21	70
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	0,27	13,98	64,2	
	Итого за обед	**557**	**13,89**	**18,64**	**78,546**	**594,27**	
Полдник	Капуста тушеная	170	4,1	4	13,9	127,1	16
	Колбаса вареная	20	3,2	5,1	0,45	64,0	9
	Чай с сахаром	180	9,0	0,08	10,5	39,8	113
	Батон	25	1,875	0,725	12,5	65,75	
	Итого за полдник	**395**	**18,175**	**9,905**	**37,35**	**296,65**	
Итого		**1388**	**42,665**	**42,705**	**181,706**	**1330,58**	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
1477	Белки	Жиры	Углеводы	
	50,0	48,55	182,26	1389,02

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "РАДУГА" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ОСТРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ,
ЛЬВОВА ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА, Заведующий

01.10.26 12:48 (MSK) Сертификат 31F9FBE5DBDC42A48E9D30D72C0C19E1