

Согласовано:

Заведующий Детского сада № 3

Н.Ю. Наумова



Утверждаю

Директор ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 1-3 года

Дошкольных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,66	4,5	21,88	122,1	1 579
	Каша ячневая жидкая с маслом	150	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Чай без сахара	160					10,18
		350	9,57	7,5	41,7	240,7	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками	40	0,57	2	3,34	37,5	1 520
	Суп-пюре из гороха	150	1,2	3	7,68	66,6	1 524
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Кисель из кураги	150	0,67		21,44	88,8	1 558
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
		570	16,63	23	74,98	586,9	
Итого за Обед							
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Котлета картофельная с морковью	120	3,43	5	20,53	140,8	1173
	Чай без сахара	150					10,18
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1148
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
		535	25,21	24	84,37	648,2	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1455	51,41	54,5	201,05	1475,8	

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	150	4,22	4	23,76	145,7	235,05
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
		360	13,17	10	46,29	336,7	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,93	9	9	143,1	1 525
	Суфле из рыбы	70	9,28	7	11,12	140,9	1 541
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1148
		590	22,58	21	66,16	549,5	
Итого за Обед							
Полдник							
	Морковь отварная	30	0,38	2	1,97	21,6	1488
	Запеканка творожная с рисом	150	16,73	14	24,29	293,5	1297
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	4	10,02	39,2	903
	Кисель с витаминами "Витощка"	180	4,35	4	21,6	855	504
		20	1,52		9,84	47	1 580
		410	23,02	24	67,72	1256,3	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1 360	58,77	55,00	180,17	2 142,50	

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						182	262
	Каша пшенная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	88,2	1 508
	Какао с молоком	160	3,07	3	12,79	36,3	97
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	12,79	78,2	693
	Батон	30	1,5	1	12,5	384,7	
Итого за Завтрак		350	12,65	13	61,92		
Обед						38,4	570
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	79,5	124
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	128	866
	Суфле из печени	60	7	4	0,06	180,8	297
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	52,5	1 553
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	56,8	897
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	52,2	1148
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	588,2	
Итого за Обед		560	15,5	18	74,84		
Полдник						110,4	1061
	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	187,48	1 556
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,9	3,69	31,08	126	1 578
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	183,6	1 570
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	58,8	1 580
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	666,28	
	Итого за Полдник	435	23,6	12,69	106,74	1 639,18	
Итого за день		1 345	51,75	43,69	243,50		

(лист 4)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						144,3	1 513
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	118,6	1 507
	Каша ячневая жидкая с маслом	150	2,91	3	19,82	10,18	
	Чай без сахара	160				262,9	
Итого за Завтрак		350	5,05	11	32,61		
Обед						7,8	1 521
	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	82	1033
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	144	1028
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	117,6	312
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	83,1	1 557
	Кисель из вишни	150	0,11		20,61	47	1 580
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1	9,84	51,8	1148
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	533,3	
Итого за Обед		550	21,36	11	77,43		
Полдник						355,3	1 574
	Пудинг из творога с яблоками	170	23,14	18	24,87	10,1	1 586
	Повидло	15	0,01		2,46	10,18	
	Чай без сахара	150				61,1	1 582
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	148	1 595
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,16	4	23,4	574,5	
Итого за Полдник		525	27,83	23	63,47	1 370,70	
Итого за день		1 425	54,24	45,00	173,51		

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 года 2026			Неделя: 1			День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак		40	5,83	4	19,15	137,4	810		
	Бутерброд с сыром	150	4,51	6	18,92	150,2	1 519		
	Каша пшеничная жидкая с маслом	160	2,15	1	15,5	84	1 594		
	Чай с молоком сгущенным	350	12,49	11	53,57	371,6			
Итого за Завтрак									
Обед		30	0,36	1	2,31	23,5	1 523		
	Икра кабачковая для детского питания	150	1,15	3	6,7	54,2	1 527		
	Суп из овощей	70	13,48	12	4,24	164,9	265		
	Рыба запеченная в молочном соусе	120	6,22	4	22,36	136,6	1 560		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,4		16,8	103,5	707		
	Сок натуральный	20	1,52		9,84	47	1 580		
	Хлеб пшеничный	30	1,98		10,02	52,2	1 581		
	Хлеб ржаной	570	25,11	20	72,27	581,9			
Итого за Обед									
Полдник		70	14,09	5	1,93	107,6	1 561		
	Суфле из печени	120	2,22	4	8,63	78,2	1 562		
	Капуста тушеная	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577		
	Кефир, снежок, йогурт	60	7,9	5	25,01	173,1	1 564		
	Ватрушки (с творогом)	20	1,52		9,84	47	1 580		
	Хлеб пшеничный	450	30,95	19	52,61	501,3			
	Итого за Полдник	1 370	68,55	50,00	178,45	1 454,80			
Итого за день									

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

(лист 6)

Итого за Полдник			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша манная жидкая с маслом	150	4,32	5	22,87	155,4	852
	Какао с молоком	160	3,07	3	12,79	88,2	1 508
Итого за Завтрак		350	14,06	13	57,54	400,7	
Обед							
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Котлеты рубленые	60	10,05	9	8,22	219,5	1 566
	Рагу из овощей	120	2,61	9	10,87	132,8	959,03
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		535	17,08	22	66,4	555,3	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,47	6	30,01	207	769,12
	Кефир, снежок, йогурт	180	4,35	4	6	79,5	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		535	16,61	11	76,88	480,7	
Итого за день		1 420	47,75	46,00	200,82	1 436,70	

(лист 8)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	182	262
	Чай без сахара	160					10,18
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1142
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	1 585
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		390	12,01	12	43,12	348	
Обед							
	Винегрет овощной без соленного огурца	30	0,46	4	2,81	45,3	1112
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	150	2,52	5	12,37	82	1058
	Фрикадельки из птицы	70	12,56	2	6,02	83,1	1544
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		545	20,75	15	69,5	467,2	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему	120	15,02	4	19,98	144,5	1 560
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Полдник		395	26,74	15	60,73	459,8	
Итого за день		1 330	59,50	42,00	173,35	1 275,00	

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша гречневая жидкая с маслом	150	5,4	6	25,2	180	823
	Кофейный напиток с молоком	160	2,37		11,97	75,8	1 516
Итого за Завтрак		350	14,44	11	59,05	412,9	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,48	2	3,08	31,3	1027
	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,93	9	9	143,1	1 525
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	1 541
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Напиток из сока	150	0,54		15,89	63,7	699,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Обед		570	28,95	23	84,43	663,8	
Полдник							
	Пудинг-творожно манный	130	19,47	12	20,82	274,5	1073
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	3,6	10,02	39,2	903
	Чай без сахара	150					10,18
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
Итого за Полдник		370	27,36	19,6	60,59	497,3	
Итого за день		1 290	70,75	53,60	204,07	1 574,00	

(лист 10)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	4,51	6	18,92	150,2	1 519
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		380	14,8	22	44,78	445,5	
Обед							
	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	3,29	4	10,68	83,5	1030
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	149,4	1 561
	макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови	80/30	4,99	4	22,83	144	1 556/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
Итого за Обед		455	24,99	13	63,6	512,8	
Полдник							
	Омлет с капустой	130	9,9	11	21,8	232,2	961
	Чай с молоком сгущенным	160	2,15	1	15,5	84	1 594
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		495	15,32	13	68,33	463,4	
Итого за день		1 330	55,11	48,00	176,71	1 421,70	
Итого за период		13 760	560,95	482,79	1 907,02	15 116,78	
Среднее значение за период		1 376,00	56,10	48,28	190,70	1 511,68	

Составил _____ Ключкова М.В.

Утвердил _____