

Ясли

Утверждаю:
Руководитель Учреждения



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
	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
обед	Макаронные изделия отварные	100	3.56	4.11	23.74	149.00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Шницель натуральный рубленный 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
	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	
итого за обед							
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 пшеничная	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
итого за завтрак 1			8.38	10.41	47.58	317.00	

завтрак 2	Напиток из изюма	100	0.18	0.00	16.58	64.00	№ 215 прейскурнт 87
итого за завтрак 2			0.18	0.00	16.58	64.00	
обед	Салат "Объеденье"	30	0.49	0.78	1.29	14.00	№ 39 Новосибирск 2000г
	Свекольник со сметаной	150/5	1.39	3.15	8.84	70.00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофельное пюре	100	2.15	4.59	14.48	110.00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Суфле рыбное	50	5.29	2.86	3.33	60.00	Отработка
	Соус белый основной	20	0.11	0.83	0.74	10.00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	8.18	33.00	№ 54-32хн 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.
			11.78	12.61	51.15	365.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	3.00	2.50	4.70	53.00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00	№ 284 Пермь 2001г
итого за полдник			7.38	5.68	35.33	222.00	
ужин	Пудинг творожный запеченный	100	12.29	17.80	22.77	300.00	№ 135 Пермь 2001г
	Соус молочный сладкий	20	0.50	1.15	3.27	26.00	№ 234 Пермь 2001г
	Напиток из шиповника	150	0.60	0.00	14.24	20.00	№ 54-13хн 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.
			15.62	19.23	54.57	414.00	
итого за ужин			43.34	47.93	205.21	1 382.00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2.65	2.03	10.28	71.00	№ 3 Москва 2004г
	Омлет натуральный	80	4.75	7.68	1.66	95.00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	5.27	20.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			7.55	9.71	17.21	186.00	
завтрак 2	Яблоки	80	0.32	0.32	7.84	36.00	№ 10 Москва № 653
итого за завтрак 2			0.32	0.32	7.84	36.00	
	Салат "Популярный"	30	0.45	1.64	2.59	27.00	№ 33 Новосибирск 2000г.
	Суп "Кудрявый" со сметаной	150/5	2.25	4.40	12.76	101.00	Отработка
	Капуста тушеная	100	2.50	2.92	9.75	76.00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
обед	Биточки по-Московски	50	7.50	11.47	7.32	162.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.41	0.00	13.60	57.00	№ 54-1хн 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			15.34	20.71	60.31	491.00	

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
День 4			Б	Ж	У		
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	
обед	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
	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
итого за полдник	Печенье сахарное	30	2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
			5.26	2.50	27.02	177.00	
ужин	Макаронник 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-бгн 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
День 5			Б	Ж	У		

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
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.20	0.05	5.43	22.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			5.36	4.74	31.99	191.00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0.40	0.00	9.49	13.00	№ 54-13гн Новосибирск 2022г
			0.40	0.00	9.49	13.00	
	Салат "Ералаш"	30	0.46	1.55	3.56	28.00	№ 2 Новосибирск 2000г
обед	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	№ 54-4г 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	№ 54-3соче Новосибирск 2022г
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	8.18	33.00	№ 54-32гн 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
	Кисломолочная или молочная продукция	100	2.80	3.20	4.10	59.00	№ 245 Пермь 2001г
итого за полдник			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							
	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
завтрак 1	Чай с молоком	150	1.20	1.24	7.03	42.00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
			7.47	13.62	19.01	227.00	
	Напиток из свежемороженных ягод	100	0.00	0.00	9.98	38.00	№ 262 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			0.00	0.00	9.98	38.00	
завтрак 2	Салат "Здоровье"	30	0.44	3.03	1.97	36.00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крупой 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

обед	Биточки по-Московски	50	7.50	11.47	7.32	162.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус томатный	20	0.16	1.01	1.28	14.00	№ 238 Пермь 2001г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.41	0.00	13.60	57.00	№ 54-1хн 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			12.03	21.93	48.95	440.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	3.00	2.50	4.70	53.00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
	Каша жидкая молочная пшеничная	130	7.38	5.68	35.33	222.00	
	Компот из изюма	150	5.66	8.59	26.83	209.00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	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							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2.65	2.03	10.28	71.00	№ 3 Москва 2004г
	Каша 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	9.42	10.99	40.83	297.00	№ 701 Москва 2004г
итого за завтрак 1			0.05	0.05	13.20	51.00	
			0.05	0.05	13.20	51.00	
			0.57	2.67	2.31	36.00	№ 101 Москва 2004г
			1.44	5.42	7.59	83.00	№ 55 Пермь 2001г
обед	Икра кабачковая	30					
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5					
	Картофельное пюре	100	2.15	4.59	14.48	110.00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Голубцы ленивые	50	4.53	3.99	4.08	67.00	№ 160 Пермь 2001г
	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
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	10	0.71	0.10	4.61	22.00	Пром.
			11.87	17.36	59.17	435.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	2.80	3.20	4.10	59.00	№ 245 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	30	2.26	0.00	22.32	124.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
			5.06	3.20	26.42	183.00	

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.
итого за ужин			4.32	4.13	26.06	155.00	
Итого за день:			30.72	35.73	165.68	1 121.00	

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
итого за завтрак 2			0.40	0.00	9.49	13.00	
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	
	Кисломолочная или молочная продукция	100	3.00	2.50	4.70	53.00	№ 260 Пермь 2001г
итого за обед			32.70	44.41	171.02	1 182.00	
полдник	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
День 9			Б	Ж	У		

завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20.5	1.52	4.70	10.32	90.00	№ 1 Москва 2004г
	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
итого за завтрак 1			15.08	24.71	36.47	429.00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0.00	0.00	9.98	38.00	№ 262 Пермь 2001г
итого за завтрак 2			0.00	0.00	9.98	38.00	
обед	Икра морковная	30	0.53	2.42	3.11	26.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1.21	4.60	8.36	79.00	№ 110 Москва 2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.82	5.26	28.61	188.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Курица тушеная с морковью	50	6.72	4.96	2.37	92.00	№ 54-30м Новосибирск 2022г
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0.41	0.00	13.60	57.00	№ 54-1хн 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.
			16.92	17.52	70.34	510.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	100	2.80	3.20	4.10	59.00	№ 245 Пермь 2001г
итого за полдник	Булочка домашняя	50	3.68	7.93	31.02	210.00	№ 282 Пермь 2001г
ужин	Каша "Дружба"	130	3.38	5.32	16.73	128.00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	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.
итого за ужин			5.80	5.68	37.17	220.00	
Итого за день:			44.28	59.04	189.08	1 466.00	

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 "Витопка"	150	0.00	0.00	14.25	60.00	ЭЦ 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.

