Утверждаю
Заведующий МКДОУ ЗАТО
Знаменск ЦРР «Золотой ключик»
_____ Н.Н. Ложкина

Меню приготавливаемых блюд

для детей от 1,5 до 3 лет

МКДОУ ЗАТО Знаменск ЦРР «Золотой ключик»

на Осенне – Зимний период 2026 – 2027г.

Десятидневное меню: Ясли 1-3года(новый СанПин) - Осенне - Зимний период 2026-2027

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	-Хим. состав
День 1	1. Батон 20 2. Каша Гречневая рассыпчатая 100 3. Чай 150	1. Суп картофельный с бобами 150 2. Мясо тушеное с овощами. 150 3. Компот из сухофруктов. 150 4. Хлеб пшен. 20 5. Хлеб ржаной 25	1. Молоко 150 2. Батон с повидлом 20 3. Яблоко 80	1. Пудинг творожный запеченный. 90 2. Чай 150	Б: 53,683 (42%) Ж: 37,541 (-11,3%) У: 132,236 (-27,6%) К: 1016,85 (-19,3%)
День 2	1. Батон с маслом 25 2. Каша манная молочная. 150 3. Чай 150 4. Яблоко 80	1. Суп с галушками по-полтавски. 150 2. Голубцы ленивые 150 3. Компот из свежих яблок 150 4. Хлеб пшен. 20 5. Хлеб ржаной 25	1. Кисель плодово-ягодный 150 2. Булка домашняя 70	1. Омлет натуральный (наш) 65 2. Икра кабачковая 60 3. Хлеб пшеничный в/с 20 4. Чай 150	Б: 63,421 (67,8%) Ж: 46,764 (10,6%) У: 164,509 (-10%) К: 1230,663 (-2,3%)
День 3	1. Батон 20 2. Каша молочная пшенная 150 3. Чай 150	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 150 2. Свекла тушеная 100 3. Ёжики в томатно-сметанном соусе. 65/50 4. Компот из сухофруктов. 150 5. Хлеб пшен. 20 6. Хлеб ржаной 25	1. Компот из свежих яблок 150 2. пряник 25	1. Картофельное пюре (наше)1 100 2. Котлета рыбная любительская. 65 3. Салат из квашеной капусты 60 4. Хлеб пшеничный в/с 20 5. Чай 150	Б: 72,164 (90,9%) Ж: 42,632 (0,8%) У: 156,354 (-14,4%) К: 1185,7 (-5,9%)
День 4	1. Батон с маслом 25 2. Вермишель молочная 150 3. Чай 200 4. Яблоко 80	1. Борщ со сметаной 150 2. Картофельное пюре (наше)1 100 3. Котлета, биточки куриные. 60/5 4. Салат из квашеной капусты 60 5. Компот из сухофруктов. 150 6. Хлеб пшен. 20 7. Хлеб ржаной 25	1. Булочка Российская наша. 60 2. Кисель плодово-ягодный 150	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 20 4. Чай 150	Б: 71,983 (90,4%) Ж: 50,948 (20,4%) У: 165,636 (-9,3%) К: 1235,628 (-1,9%)

День 5	1. Батон 20 2. Каша "Дружба" 150 3. Чай 150 4. Яблоко 80	1. Суп овощной 150 2. Запеканка вермишелевая с мясом. 150 3. Соус томатно сметанный 30 4. Компот из сухофруктов. 150 5. Хлеб пшен. 20 6. Хлеб ржаной 25	1. Чай 200 2. пряник 25	1. Картофельное пюре (наше)1 100 2. Яйцо 26,5 3. Салат из квашеной капусты 60 4. Хлеб пшен. 20 5. Чай 150	Б: 53,466 (41,4%) Ж: 32,789 (-22,5%) У: 156,134 (-14,5%) К: 1026,973 (-18,5%)
День 6	1. Батон с повидлом 20 2. Вермишель отварная сладкая. 100 3. Чай 150	1. Щи из свежей капусты. 150 2. Плов с мясом. 150 3. Компот из сухофруктов. 150 4. Хлеб пшен. 20 5. Хлеб ржаной 25	1. Молоко 150 2. пряник 25 3. Яблоко 80	1. Пудинг творожный запеченный. 90 2. Чай 150	Б: 53,448 (41,4%) Ж: 35,007 (-17,2%) У: 157,222 (-13,9%) К: 1094,436 (-13,1%)
День 7	1. Батон с маслом 25 2. Каша рисовая молочная 150 3. Чай 150 4. Яблоко 80	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 150 2. Жаркое по- домашнему.* 200 3. Компот из сухофруктов. 150 4. Хлеб пшен. 20 5. Хлеб ржаной 25	1. Батон с повидлом 20 2. Чай 150	1. Рыба под омлетом 110 2. Икра кабачковая 60 3. Хлеб пшеничный в/с 20 4. Чай 150	Б: 66,231 (75,2%) Ж: 45,211 (6,9%) У: 152,573 (-16,5%) К: 1178,645 (-6,5%)
День 8	1. Батон 20 2. Каша Манная молочная. 150 3. Чай 150 4. Яблоко 80	1. Свекольник 150 2. Картофельное пюре (наше)1 100 3. Котлета мясная. 60 4. Салат из квашеной капусты 60 5. Компот из сухофруктов. 150 6. Хлеб пшен. 20 7. Хлеб ржаной 25	1. Булочка Российская наша. 60 2. Кисель плодово-ягодный 150	1. Капуста тушеная (наша) 100 2. Яйцо 26,5 3. Хлеб пшеничный в/с 20 4. Чай 150	Б: 64,72 (71,2%) Ж: 46,284 (9,4%) У: 161,03 (-11,9%) К: 1207,07 (-4,2%)
День 9	1. Батон с маслом 25 2. Вермишель молочная 150 3. Чай 150 4. Яблоко 80	1. Суп с галушками по-полтавски. 150 2. Плов с птицей 150 3. Компот из свежих яблок 150 4. Хлеб пшен. 20 5. Хлеб ржаной 25	1. Чай 200 2. Батон с повидлом 20	1. Овощное рагу . 130 2. Хлеб пшеничный в/с 20 3. Чай 150	Б: 55,109 (45,8%) Ж: 31,274 (-26,1%) У: 161,773 (-11,5%) К: 1002,534 (-20,4%)

День 10	1. Батон 20 2. Каша "Дружба" 150 3. Чай 150 4. Яблоко 80	1. Щи из свежей капусты. 150 2. Каша Гречневая рассыпчатая 100 3. Котлета мясная. 60 4. Соус томатно сметанный 30 5. Компот из сухофруктов. 150 6. Хлеб пшен. 20 7. Хлеб ржаной 25	1. Компот из свежих яблок 150 2. Булка домашняя 70	1. Картофельное пюре (наше)1 100 2. Салат из квашеной капусты 60 3. Яйцо 26,5 4. Хлеб пшеничный в/с 20 5. Чай 150	Б: 68,594 (81,5%) Ж: 46,191 (9,2%) У: 172,261 (-5,7%) К: 1270,059 (0,8%)

Заведующий: _____ / Ложкина Н.Н.