

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 42

Ляпустина Л.В.

01 сентября 2026г



**Перспективное меню
для детей 1,5-3 лет
на осенний период**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года (Дети с 1,5 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Бутерброд с маслом	20	1,225	3,775	7,26	68	1
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	Итого за завтрак	350	6,685	10,825	42,54	294,2	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,4	2
	Суп картофельный с крупой	150	1,335	1,635	8,055	52,35	115
	Котлеты	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,094	0	5,063	20,625	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	563	158,689	21,215	59,638	507,575	
полдник							
	Ватрушки с повидлом	40	2,467	1,134	27,267	129,334	559
	Молоко пастеризованное	160	4,64	4	7,68	85,6	468
	Итого за полдник	200	7,107	5,134	34,947	214,934	
у ж и н							
	Винегрет овощной.	180	2,34	19,44	12,24	234	82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из шиповника	200	0,175	0,075	5,7	24,5	538
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	400	143,715	19,675	27,78	305,5	
Итого за день		1613	316,696	56,949	175,005	1368,209	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	2,6	3,15	12	94,5	273
	Бутерброд с сыром	20	2,858	4,629	4,229	70,286	97
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Итого за завтрак	350	8,698	10,749	38,729	294,386	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Свежий огурчик	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	133
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	6,88	2,16	2,16	55,6	298
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,47	4,07	24,87	146	246
	Компот из свежих плодов (вишня)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	583	154,725	10,03	75,53	454	
полдник							
	Йогурт	160	4,64	4	6,4	80	536
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	608
	Итого за полдник	200	7	5,88	36,4	226,4	
у ж и н							
	Вареники ленивые	160	22,629	17,22	21,867	332,953	331
	Соус черносмородиновы й	20	0,072	0,034	13,494	54,58	483

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45	132
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	400	163,901	17,414	53,701	479,533	
Итого за день		1633	334,724	44,473	214,16	1501,319	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	3,9	5,85	14,025	125,25	64
	Бутерброд с повидлом	20	0,8	2,8	13,6	82,667	102
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	350	7,58	11,08	41,935	279,017	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками	150	3,417	3,25	14,084	99,167	151
	Кнели куриные с рисом	60	12,53	2,528	3,742	87,53	329
	Капуста тушеная (1- 3 года)	60	1,188	2,226	5,694	47,4	132
	Кисель из облепихи	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	483	161,125	8,794	63,22	418,197	
полдник							
	Булочка "Веснушка"	40	0,032	0,025	0,216	1,208	473
	Ряженка	160	4,64	4	6,4	80	535
	Итого за полдник	200	4,672	4,025	6,616	81,208	
у ж и н							
	Азу	180	14,677	15,73	18,72	275,262	370
	Компот из сушеных фруктов (изюм, курага)	200	0,44	0,02	27,768	113	376
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	400	156,317	15,91	56,328	435,262	
Итого за день		1533	331,194	40,309	189,099	1309,684	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Бутерброд с маслом	20	1,225	3,775	7,26	68	1
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Итого за завтрак	350	6,73	11,41	47,22	318,35	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	36
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,071	3,207	9,683	79,95	81
	Каша гречневая рассыпчатая	90	3,375	3,456	5,895	104,13	202
	Соус сметанный с луком	20	0,325	1,174	1,409	17,5	356
	Компот из свежих плодов	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,38	7,02	7,08	133,2	404
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	573	161,646	19,687	65,392	564,18	
полдник							
	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	535
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	200	7	5,88	36,4	226,4	
у ж и н							
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,4	12	41,04	300	76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из шиповника	200	0,175	0,075	5,7	24,5	538
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	400	152,775	12,235	56,58	371,5	
Итого за день		1623	328,651	49,312	215,692	1526,43	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,99	4,035	19,208	129,75	6.1
	Бутерброд с сыром	20	2,858	4,629	4,229	70,286	97
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Итого за завтрак	350	10,088	11,634	45,937	329,636	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,56	33
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Голубцы ленивые.	60	4,459	2,855	6,398	69,158	298
	Картофельное пюре с мокровью	100	1,8	4,5	8,5	82	435
	Соус сметанный	20	0,282	1	1,134	14,82	354
	Кисель из клюквы	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	583	152,256	14,581	69,576	464,888	
полдник							
	Пирожки, печенные с мясом и луком.	40	2,134	1,8	11,934	72,667	532
	Молоко пастеризованное	160	4,64	4	7,68	85,6	468
	Итого за полдник	200	6,774	5,8	19,614	158,267	
у ж и н							
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,193	2,076	2,501	33,44	10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Омлет с морковью	150	11,347	16,731	5,577	217,308	313
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	410	153,84	18,967	33,118	358,748	
Итого за день		1643	323,358	51,382	178,045	1358,539	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	1,163	1,399	6,975	45	271
	Бутерброд с маслом	20	1,225	3,775	7,26	68	1
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	Итого за завтрак	350	2,478	5,174	27,915	167,9	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,22	3,06	8,295	69,6	134
	Гуляш из говядины	80	13,734	14,667	2,8	198	373
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,448	3,592	16,784	111,6	248
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,094	0	5,063	20,625	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	563	162,776	25,999	59,782	569,225	
полдник							
	Булочка ванильная	40	0,032	0,033	0,218	1,288	467
	Молоко пастеризованное	160	4,64	4	7,68	85,6	468
	Итого за полдник	200	4,672	4,033	7,898	86,888	
у ж и н							
	Рагу из овощей	180	3,6	96,3	15,3	162	201
	Напиток из шиповника	200	0,175	0,075	5,7	24,5	538
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	400	144,975	96,535	30,84	233,5	
Итого за день		1613	315,401	131,841	136,535	1103,513	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша "Дружба"	150	19,65	25,05	103,575	718,5	226
	Бутерброд с сыром	20	2,858	4,629	4,229	70,286	97
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	350	25,388	32,109	122,114	859,886	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	152
	Котлеты рыбные любительские	60	7,32	2,16	3,72	63,6	352
	Картофель отварной	100	1,9	4,9	12,7	102	431
	Компот из свежих плодов (вишня)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	563	155,08	13,57	69,625	462,95	
полдник							
	Снежок	160	4,64	4	6,4	80	535
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	200	7	5,88	36,4	226,4	
у ж и н							
	Пудинг творожный запеченный	180	24,84	23,64	38,04	464,4	325
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45	132
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	400	166,04	23,8	56,38	556,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1613	353,908	75,759	294,319	2152,636	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227
	Бутерброд с повидлом	20	0,8	2,8	13,6	82,667	102
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Итого за завтрак	350	8,705	10,705	59,53	369,167	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	40	0,92	2,84	3,72	44	7
	Суп картофельный.	150	1,455	1,56	9,75	58,8	113
	Плов из отварной птицы	120	9,143	9,086	21,658	205,143	411
	Кисель из облепихи	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	523	155,508	14,276	74,828	492,043	
полдник							
	Пирожки, печенные из сдобного теста с творогом	40	2,134	1,8	11,934	72,667	532
	Ряженка	160	4,64	4	6,4	80	535
	Итого за полдник	200	6,774	5,8	18,334	152,667	
у ж и н							
	Сельдь слабосоленая	20	3,48	3,42	0	44,8	109
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	434
	Компот из сушеных фруктов (изюм, курага)	200	0,44	0,02	27,768	113	376
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	400	148,48	10,64	55,048	352	
Итого за день		1573	320,967	41,921	228,74	1461,877	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Бутерброд с маслом	20	1,225	3,775	7,26	68	1
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Итого за завтрак	350	7,375	13,495	49,74	349,7	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,56	33
	Рассольник домашний	150	1,245	3,12	7,68	63,75	137
	Печень говяжья по- строгановски	80	13,091	10,037	3,128	154,91	403
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297
	Компот из свежих плодов	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	583	162,891	16,833	74,037	541,42	
полдник							
	Молоко пастеризованное	160	4,64	4	7,68	85,6	468
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	607
	Итого за полдник	200	5,76	5,32	38,6	225,6	
у ж и н							
	Запеканка капустная	180	1,71	11,52	21,78	219,6	224
	Напиток из шиповника	200	0,175	0,075	5,7	24,5	538
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	400	143,085	11,755	37,32	291,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1633	319,611	47,503	209,797	1453,82	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	307
	Бутерброд с сыром	20	2,858	4,629	4,229	70,286	97
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	330	16,938	24,459	21,539	353,386	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Свежий огурчик	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Жаркое по- домашнему	120	17,334	15,467	11,067	252,667	374
	Кисель из клюквы	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	523	162,619	19,132	57,182	496,667	
полдник							
	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	535
	Булочка дорожная	40	2,8	5,534	22,334	150,667	584
	Итого за полдник	200	7,44	9,534	28,734	230,667	
у ж и н							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	16,48	5,36	36,64	260,8	424
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	400	157,78	5,52	61,68	368,8	
Итого за день		1553	345,177	59,045	178,935	1496,52	
Среднее значение за период:		1603	328.969	59.85	202.033	1473.255	