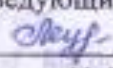


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 59»

Адрес: 624005 Свердловская область, Сысертский район, п. Первомайский,
ул. Восточная 20-3, тел. 8(343-74) 43-365, 59set.tvoysadik.ru, 59madou@mail.ru

Утверждено
заведующим МАДОУ № 59
 Леушиной Ф.С.
Приказ № 74-ОД от 29.09.2026 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет посещающих с 10 часовым пребыванием ДОУ

п. Первомайский
2026

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1.5-3 лет

Неделя :1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша геркулесовая с маслом	150	5	6	24	164	6/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			10,5	17,1	61,1	421	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40	0,5	3	4	42	20/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	18/2
	Тефтели из мяса говядины	50	7	6	5	102	20/8
	Рагу из овощей	120	2	3	14	84	18/3
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			13,8	12,8	65,1	416	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,3	6,4	24,6	171	8/12
	Молоко	150	5	5	8	100	
Итого за полдник			9,3	11,4	32,6	271	
Итого за день			33,6	41,3	165,8	1143	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	2,5	2,7	8,9	71	21/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		370	7,2	13,3	35,9	287	
Завтрак 2	Сок	100			10	45	
Итого за завтрак 2					10	45	
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	40	0,3	4,0	1,3	40	14/1
	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	2/2
	Плов из мяса говядины и свинины	160	11,8	13,2	29,3	279	4/8
	Кисель фруктовый	150			17	65	
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		540	16,4	20,4	74,2	535	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	17,5	15,2	17,5	276	18/5
	Чай с молоком	150	1	1	8	46	12/10
Итого за полдник		280	18,5	16,2	25,5	322	
Итого за день			42,1	49,9	145,6	1189	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, зеленый горошек	80/30	8,7	11,6	3,3	152	2/6
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		330	14,2	22,7	40,4	409	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,6	5,2	43	10/1
	Суп пюре гороховый	150	3,9	1,3	13,1	72	29/2
	Рыба жареная	50	8,3	1,4	1,8	53	5/7
	Картофельное пюре	120	2,4	3,3	17,8	108	3/3
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		550	18,1	8,6	70,9	416	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3	4	31	170	
	Кисло-молочные продукты	150	4,4	4,8	7,1	88	
Итого за полдник		205	7,4	8,8	10,2	258	
Итого за день			39,7	40,1	128,5	1118	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ассорти молочная (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	6/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		370	8,4	15,0	46,8	348	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	40	1,2	4,5	4,8	61	5/1
	Рассольник со сметаной	150	1,1	2,0	7,8	51	9/2
	Капуста отварная с маслом	130	2,4	3,3	7,8	61	7/3
	Биточки из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	5/9
	Компот из сухофруктов	150			20	72	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		570	18,5	18,6	68,5	494	
Полдник	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	6/5
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50	
	Чай сладкий	150			6,8	26	10/10
Итого за полдник		270	17,18	9,5	40,6	313	
Итого за день			44,08	43,1	162,9	1190	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133	5/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		370	9,5	14,9	58,5	390	
Завтрак 2	Сок	100			10	45	
Итого за завтрак 2					10	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст. маслом	40	0,7	2,6	4,8	42	5/1
	Суп с клецками на курином бульоне	150	1	2	9	58	20/2
	Гуляш из мяса говядины	60	11,7	12,6	4,3	176	11/8
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	27,2	150	43/3
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		560	20,6	20,2	78,3	566	
Полдник	Баранки	55	4	4	33	191	
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	167	
Итого за полдник		200	8,3	8,5	39,8	358	
Итого за день			38,4	43,6	186,6	13,59	

Норма

(Дошкольные организации
1,5-3 лет. СанПиН
2.3/2.4.4282-26)

31,5 35,3 152,3 1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, зеленый горошек	80/30	8,7	11,6	3,3	152	2/6
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон с сыром	30/10	3	2	16	89	
Итого за завтрак		330	15,2	16,7	41,4	362	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Икра из кабачков	40	0,5	1,9	3,1	31	
	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	2/2
	Картофельная запеканка с отварным мясом говядины с овощами	200	14,0	10,7	31,4	270	38/8
	Кисель фруктовый	150			17	65	
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		580	18,8	15,8	78,1	517	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4	3	28	156	812
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	167	
Итого за полдник		200	8,3	7,5	34,8	323	
Итого за день			42,3	40,0	161,0	1237	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	7/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
	Батон с сыром	30/10	3	2	16	89	
Итого за завтрак		370	10,6	9,1	52,2	323	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40	0,5	3,3	3,6	42	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40	8/2
	Кнели рыбные паровые	60	8,5	4,4	3,1	85	10/7
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	24,5	150	43/3
	Компот из сухофруктов	150			20	72	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		560	17,3	12,6	75,8	480	
Полдник	Пудинг из творога с морковью	130	15,6	12,0	21,4	253	18/5
	Чай сладкий	150			6,8	26	10/10
Итого за полдник		280	15,6	12,0	28,2	279	
Итого за день			43,5	33,7	163,2	1117	

Норма
(Дошкольные организации
1,5-3 лет. СанПиН
2.3/2.4.4282-26)

31,5 35,3 152,3 1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша рисовая с маслом	150	4,5	4,4	32,8	186	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
	Батон с сыром	30/10	3	2	16	89	
Итого за завтрак		370	10,2	9	60,8	355	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растит. маслом	40	0,6	2,7	4,4	43	31/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66	31/2
	Биточки из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	14/8
	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	8/3
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		570	16,5	16,8	65,1	455	
Полдник	Ватрушка из творога	50	8	8	27	212	
	Чай с молоком	150	1	1	8	46	12/10
Итого за полдник		200	9	9	35	258	
Итого за день			35,7	34,8	167,9	1103	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	2,5	2,7	8,9	71	21/2
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	14/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак		370	9	8,8	47	281	
Завтрак 2	Сок	100			10	45	
Итого за завтрак 2					10	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	40	0,7	2,7	4,8	43	4/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	19/2
	Мясо кур отварное в соусе	60	7,2	7,8	1,3	105	3/7
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	44/3
	Компот из сухофруктов	150			20	72	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		570	23,8	19,5	95,5	617	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	2/6
	Чай сладкий	150			6,8	26	10/10
Итого за полдник		230	7,8	10,5	8,2	157	
Итого за день			40,6	38,8	160,7	1100	

Норма

(Дошкольные организации

1,5-3 лет. СанПиН

2.3/2.4.4282-26)

31,5

35,3

152,3

1050

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ячневая с маслом	150	4,5	3,9	25,3	146	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак		370	9,2	14,5	52,3	362	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Зеленый горошек с яйцом и сливочным маслом	20/20	2,9	2,3	4,0	42	2/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	14/2
	Печень по-строгановски	60	7,5	7,8	1,5	108	9/8
	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	1/3
	Компот из сухофруктов	150			20	72	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед		570	17,1	17,6	72,4	499	
Полдник	Печенье	50	3,6	4,8	37,1	208	
	Кисло-молочные продукты	150	6,5	7,2	9	131	
Итого за полдник		200	10,1	12	46,1	339	
Итого за день			36,4	44,1	177,8	1235	

Норма

(Дошкольные организации
1,5-3 лет. СанПиН
2.3/2.4.4282-26)

31,5 35,3 152,3 1050