



Российская Федерация

Управление образования Администрации Сысертского муниципального округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13 «Колосок»

адрес: 624005, Свердловская область Сысертский район, п. Октябрьский, ул. Чапаева 3, тел.: (343) 383-60-09

оф.сайт: madou13m.tvoyasadik.ru, эл. почта: madou13m@mail.ru



УТВЕРЖДЕНО

Ио Заведующего

МАДОУ №13 «Колосок»

А.Р.Николаева/

Приказ № 08/1-ОД

от 01.08.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню

**для питания детей до 3 лет,
посещающих МАДОУ «Детский
сад №13 «Колосок» с 10- часовым
режимом функционирования**

1 день 1 неделя

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	До ля, %
			всего	всего					
Завтрак									
15/4	Каша пшеничная молочная	150	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32		
30/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	0		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0	0,01	0
Итого за 'Завтрак ' 10:00			6,75	8,83	43,53	283,06	0,32	0,01	20, 22
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	0,05		
Итого за '10:00 '			2,14	1,06	21,8	101,8	0,05		7,2 7
Обед									
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	2,7	42,4	0,76		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	1,95	4,95	42	8,36		
5/8	Плов из отварного мяса говядины	160	11,9	11,6	27,7	265,6	5,7		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед '			18,4	17,5	77,79	551,3	59,96		39, 38
Полдник									
-	Молоко кипяченное	150	4,35	4,4	6,75	83,25	0,8		
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,1	25,9	150,4	0,08		
Итого за 'Полдник '			8,55	7,5	32,65	233,65	0,88		16, 69
Итого за день			35,8	34,9	175,8	1169,81	61,21		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			31,5	35,3	152,3	1050	0		
Отклонение			4,34	-0,39	23,52	119,81	61,21		

2 день 1 неделя

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,3	212, 9	0,2		
10/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	0		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,0 3	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,0 3	0		
Итого за 'Завтрак '			15,2	22,2	24,63	355, 9	2,2		25,42
10:00									
19/10	Кисель из клюквы с витамином С	150	0,15	0	18,3	73,8	39,15		
Итого за '10:00 '			0,15	0	18,3	73,8	39,15		5,27
Обед									
4/2	Борщ со сметаной	150	1,35	3,23	6,45	60,7 5	14,58		
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,7	7,95	6,56	128, 7	0,75		
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150, 4	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед '			17,9	14,8	81,46	540, 3	60,4		38,59
Полдник									
9/5	Запеканка из творога	130	22	12,5	17,1	271, 7	0,3		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
Итого за 'Полдник '			23,3	13,8	40,18	376, 9	0,63		26,92
Итого за день			56,6	50,8	164,6	1347	102,38		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			31,5	35,3	152,3	1050	0		
Отклонение			25,1	15,5	12,32	296, 8	102,38		

3 день 1 неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
16/4	Каша молочная ассорти (рис пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,4	19,2	131,3	0,4		
13/10	Кофейный напиток с молоком сгущеным	180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,5		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
Итого за 'Завтрак '			9,86	9,31	43,14	296,4	0,94		21,17
10:00									
-	Фрукты(банан)	200	0,8	0,8	16	97,13	19,95		
Итого за '10:00 '			0,8	0,8	16	97,13	19,95		6,94
Обед									
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	40	0,67	2,67	4,13	42,67	12,02		
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	3,21		
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,9	124,5	0		
18/3	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,8	77,6	9,35		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед '			16,9	16,5	68,32	497,1	69,72		35,51
Полдник									
5/12	Ватрушка с творогом	50	6,5	6,2	20,2	163,2	0,09		
-	Кисло-молочные продукты	150	6,5	7,17	8,96	130,6	1,58		
Итого за 'Полдник '			13	13,4	29,16	293,8	1,67		
Итого за день			40,6	40	156,6	1184	92,28		20,99

Норма
(Дошкольные
организации. 3-7
лет. СанПиН
2.3/2.4.3590-20)

31,5 35,3 152,3 1050 0

Отклонение 9,07 4,76 4,37 134,5 92,28

4 день 1 неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки , г	Жиры , г	Угле- - воды , г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля , %
			всего	всего					
Завтрак									
1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,3	212,9	0,2		
30/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	0		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
Итого за 'Завтрак '			15,2	22,2	24,63	355,9	2,2		25,42
10:00									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	1,8		
Итого за '10:00 '			2,14	1,06	21,8	101,8	1,8		7,27
Обед									
19/2	Суп картофельный с рыбой с перловой крупой	180	6,9	3,7	14,7	121,3	13,8		
2/9	Котлеты из мяса кур	60	10,7	8,77	8,93	158,3	0,23		
8/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	26,72		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед '			25,1	15,4	77,04	555,2	85,82		39,65
Полдник									
13/5	Запеканка с творогом и морковью	130	17,7	15,3	16,5	276,9	1,6		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-									
Итого за 'Полдник '			19	16,6	26,58	331,8	1,83		23,70
Итого за день			61,3	55,2	150,1	1345	91,65		
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			31,5	35,3	152,3	1050	0		

5 день 1 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	31,8	186	0,39		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
Итого за 'Завтрак '			7,63	9,94	53,82	338	0,62	24,14	
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10		
15/10	Напиток из шиповника	180	0,15	0,08	12,47	51,24	66,48		
Итого за '10:00 '			0,55	0,48	22,27	95,64	76,48	6,83	
Обед									
17/2	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	180	3,9	3,6	14,3	106,2	11,08		
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,94	9,42	2,82	132	0,27		
3/4	Каша гречневая вязкая	120	4,88	4,32	21,36	145,6	0		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0	16,5	63,9	45,05		
Итого за 'Обед '			22,3	18	80,95	584,2	56,4	41,73	
Полдник									
-	Печенье	30	2,16	2,88	21,84	124,1	0		
-	Кисло-молочные продукты	180	7,83	8,64	10,8	157,4	1,9		
Итого за 'Полдник '			9,99	11,5	32,64	281,5	1,9		
Итого за день			40,5	39,9	189,7	1299	135,4	20,11	
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590- 20)			31,5	35,3	152,3	1050	0		

6 день 2 неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,49	2,7	8,9	70,9	0,31		
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,6	121,5	0,46		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,03	0		
Итого за 'Завтрак '			7,87	10,2	41,44	289,5	0,77		20,68
10:00									
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	1,8		
Итого за '10:00 '			2,14	1,06	21,8	101,8	1,8		7,27
Обед									
8/1	Салат из белокочанной яблоком и растительным маслом	40	0,4	2,6	4,3	41,6	9,5		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	1,95	4,95	42	8,36		
36/8	Запеканка картоф. Фаршированная отв мясом говядины	200	15,4	14,1	28	303,2	14,4		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
Итого за 'Обед '			22	20,5	81,08	604,5	77,38		43,18
Полдник									
-	Молоко кипяченое	150	4,35	4,4	6,75	83,25	415,5		
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,1	25,9	150,4	320,57		
Итого за 'Полдник '			8,55	7,5	32,65	233,7	736,07		
Итого за день			40,5	39,2	177	1229	816,02		16,69

Норма (Дошкольные
организации. 3-7
лет. СанПиН
2.3/2.4.3590-20)

31,5 35,3 152,3 1050 0

Отклонение 9,04 3,94 24,72 179,4 816,02

7 день 2 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					

Завтрак

1/1	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	14,4	2		
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,3	212,9	0,2		
30/10	Чай сладкий	180	0	0	8,19	31,5	270,48		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
Итого за 'Завтрак '			16,7	20,2	24,57	343,9	272,72		24,56
10:00									

19/10	Кисель из клюквы с витамином С	150	0,15	0	18,3	73,8	39,15		
Итого за '10:00 '			0,15	0	18,3	73,8	39,15		5,27
Обед									

20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	2,7	42,24	0,76		
31/2	Суп крестьянский с крупой сос метаной	180	1,6	4	9	79,2	14,9		
2/9	Котлеты из мяса кур	60	10,7	8,77	8,93	158,3	0,23		
18/3	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,8	77,6	9,35		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед '			19,5	19,7	73,87	558,6	70,38		39,90
Полдник									

9/5	Запеканка из творога	130	22	12,5	17,1	271,7	0,3		
	Повидло яблочное	20	0,08		13	50,3	0,1		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		

Итого за 'Полдник '	23,3	13,8	40,18	376,9	0,63	
						26,92
Итого за день	59,7	53,6	156,9	1353	382,88	
Отклонение	28,2	18,3	4,67	303,2	382,88	

Итого за 'Полдник '	10,8	13,6	32,6	302,3	1,66	
						21,59
Итого за день	43,1	40,3	165	1232	126,02	
Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	31,5	35,3	152,3	1050	0	
Отклонение	11,6	5,01	12,73	181,5	126,02	

9 день 2 недели

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля, %
			всего	всего					
Завтрак									
11/4	Каша пшениая молочная	150	4,88	4,5	23,4	154,5	0,32		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,03	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,04	0,04		
Итого за 'Завтрак ' 10:00			9,55	8,07	45,36	294,5	0,59	21,03	
-	Печенье	10	0,7	0,9	7,3	40,1	0		
-	сок	150	1,44	0,16	14,5	61,7	1,8		
Итого за '10:00 ' Обед			2,14	1,06	21,8	101,8	1,8	7,27	
4/2	Борщ с картофелем	150	1,35	3,23	6,45	60,75	14,58		
14/7	Суфле рыбное	60	8,85	2,55	1,95	66,75	0,05		
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	17,3	0,05		
3/3	Рис отварной	120	3	2,7	30	157,6	0		
6/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	180	0,27	0	16,56	63,9	45,07		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед ' Полдник			18,2	10,3	82,23	502,8	59,75	35,91	
13/5	Запеканка с творогом и морковью	130	17,7	15,3	16,5	276,9	1,6		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
Итого за 'Полдник '			19	16,6	26,58	331,8	1,83	23,70	
Итого за			48,9	36	176	1231	63,97		

день

Норма
(Дошкольные
организации.
3-7 лет.
СанПиН
2.3/2.4.3590-
20)

Отклонение

31,5	35,3	152,3	1050	0
17,4	0,74	23,72	180,9	63,97

10 день 2 неделя

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки , г	Жиры , г	Угле- воды , г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг	Цена, руб	Доля , %
			всего	всего					
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,55	20,4	151, 5	0,32		
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23		
-	Батон	20	1,83	0,71	11,88	64,0 3	0		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,6	0	21,0 4	0,04		
Итого за 'Завтрак '			9,47	9,12	42,36	291, 5	0,59		20,82
10:00									
-	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10		
15/10	Напиток из шиповника	180	0,15	0,08	12,47	51,2 4	66,48		
Итого за '10:00 '			0,55	0,48	22,27	95,6 4	76,48		6,83
Обед									
29/1	Салат из отварных овощей с раст.маслом	40	0,4	4	3,47	52	1,31		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	0,9	10,2	56,7	11,8		
9/8	Печень по-строгановски	60	7,55	7,9	1,5	108	5,5		
3/3	Пюре картофельное	120	2,48	3,36	16,48	108	8,59		
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8	45,14		
-	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,19	13,95	66,9	0		
-	Хлеб ржаной	30	2,38	0,43	12,02	69,6	0		
Итого за 'Обед '			16,7	16,8	74,09	526	72,34		37,57
Полдник									
-	Печенье	30	2,16	2,88	21,84	124, 1	0		
-	Кисло-молочные продукты	180	7,83	8,64	10,8	157, 4	1,9		
Итого за 'Полдник '			9,99	11,5	32,64	281, 5	1,9		20,11
Итого за день			36,7	37,9	171,4	1195	151,31		

Норма (Дошкольные
организации. 3-7 лет.
СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

31,5 35,3 152,3 1050 0

Отклонение

5,24 2,65 19,11 144,
7 151,31

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371050

Владелец Николаева Альфия Рафитовна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027