



ПРИКАЗ

28.02.2025

№ 36

г. Ижевск

Об утверждении десятидневного меню для
организации питания детей в МБДОУ № 289

На основании СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (приложение 1)
2. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (приложение 2)
3. Делопроизводителю, Ивановой Т.О., разместить настоящий приказ и примерное десятидневное меню на информационном стенде Учреждения и официальном сайте Учреждения в сети «Интернет» в течение трех рабочих дней со дня его издания.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за калькулятором 1 корпуса – Н.С. Быстровой., 2 корпуса – Э.В. Вотинцевой.

Заведующий

Т.Л. Кашеварова

С приказом ознакомлены:

ФИО	дата	подпись
Быстрова Наталия Серафимовна	28.02.2025	
Иванова Татьяна Олеговна	28.02.2025	
Вотинцева Элла Валерьевна	28.02.2025	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 289"

Десятидневное меню для детей с 1-3 лет на весну-лето 2025 года

Утверждаю:

заведующий МБДОУ № 289

Т.Л.Кашеварова

Приказ № 36 от 28.02.2025 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180					
				3	4	24	144	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60					
				1	3	5	51	12
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68	3
обед		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60					
				8	7	6	119	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	80					
				5	4	42	226	
Уплотненн ый полдник		Морковь припущенная	60					
				1	2	4	38	1
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 429	35	38	207	1 442	68

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	160	3		14	95	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	180					
				4	5	28	173	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
				1		10	43	2
обед		Сметана	3				5	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Плов из птицы (ясли)	200	20	18	33	380	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	175					
				2	3	7	65	13
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненн ый полдник		Соус вишневый	30					
						20	79	2
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 422	61	53	224	1 649	23

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
завтрак		Каша овсянная (геркулес)	180				
		жидкая молочная		3	6	22	150
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Сметана	3				5
обед		Компот из кураги	150			21	86
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72
обед		Икра кабачковая	60	1	3	4	42
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	80				
				10	5	29	197
Уплотненн ый полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	60				
				18	3	4	50
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Итого			1 402	53	38	182	1 446

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	180				
				2	4	30	170
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	60				
				7	7	4	105
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Компот из изюма	160			22	91
обед		Соус томатный	30		1	2	23
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120				
				7	5	33	205
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	175				
				4	2	12	87
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	40				
				1	2	5	39
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	100				
				12	8	19	196
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30				
				1	1	4	31
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150				
				3	2	11	77
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Итого			1 409	46	37	207	1 486

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	4					
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100					
				9	13	2	156	
Уплотненный полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	60					
				18	3	4	50	7
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Итого			1 429	50	46	167	1 436	86

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	160			11	45	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	1
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Сметана	3				5	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
обед		Рассольник ленинградский	175	1	4	12	85	5
обед		Салат из свёклы с изюмом и курагой	40	1	2	5	46	3
Уплотненный полдник		Манник 60гр	120					
				4	8	21	168	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Морковь припущенная	60					
				1	2	4	38	1
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 422	44	42	203	1 485	12

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180					
				3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Суфле из птицы	60	6	9	3	200	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	175	2	2	12	75	6
обед		Салат из солёных огурцов с луком	60		3	1	34	4
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	160					
				3	2	12	82	
Уплотненный полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 419	43	50	205	1 549	27

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	180					
				4	5	29	173	
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60					
				1	3	5	51	12
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175					
				4	3	19	104	4
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120					
				7	5	33	205	
обед		Котлеты рыбные любительские	60					
				8	3	7	84	2
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100					
				8	8	31	322	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40					
				5	5		63	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 409	47	38	223	1 514	20

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из изюма	160			22	91	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Сметана	3				5	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Запеканка картофельная с мясом	200	15	11	34	295	3
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Икра кабачковая	60	1	3	4	42	3
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	100					
				12	8	19	196	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (для подачи к блюду)	30					
				1	2	2	25	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 427	47	46	191	1 491	65

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	100					
				7	14	31	365	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Морковь припущенная	60					
				1	2	4	38	1
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 419	41	45	193	1 451	32
Итого всего			14 187	467	433	2 002	14 149	388
Среднее			1 418,7	46,7	43,3	200,2	1 414,9	38,8