

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 34

\_\_\_\_\_ М.В. Шишлова  
Приказ № 01-12/120  
от «01» сентября 2025г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 1 ДО 3 ЛЕТ  
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

г. Ковров

# Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная	150	5.60	7.13	22.34	162.81	1.13
Хлеб пшеничный						
Масло сливочное	30/8	6.25	9.96	14.49	170.65	0.389
Какао	150	2.82	3.12	13.59	90.75	0.8
<b>Итого</b>		<b>14.67</b>	<b>20.21</b>	<b>50.42</b>	<b>424.21</b>	<b>2.319</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок яблочный	100	0.04	0.00	11.07	50.00	7.00
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>11.07</b>	<b>50.00</b>	<b>7.00</b>
<b>Обед</b>						
Помидор кусочком (огурец)	40	0.60	0.00	1.62	9.45	0.42
Суп картофельный с клёцками на м/б	150	3.76	4.20	13.73	158.68	12.661
Голубцы ленивые с мясом	160	9.087	8.27	18.9	177.0	53.883
Компот из с/ф	150	0.13	0.00	13.14	54.81	0
Хлеб ржаной	40	1.90	0.40	19.92	85.50	0
<b>Итого</b>		<b>28.39</b>	<b>11.2</b>	<b>46.89</b>	<b>563.44</b>	<b>66.96</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Рыбные биточки (котлеты) в томатн. соусе	70/25	9.11	3.25	9.67	101.96	1.527
Картофельное пюре	100	2.45	5.24	16.04	118.12	1
Хлеб пшеничный	20	1.66	0.26	9.62	45.40	0
Чай сладкий	150	0	0	7.98	29.92	0.05
Кондитерские изделия	20	1.44	3.68	12.92	87.00	0
<b>Итого</b>		<b>13.1</b>	<b>9.19</b>	<b>46.86</b>	<b>359.27</b>	<b>3.48</b>
<b>Итого</b>		41.85	38.7	103.82	1409	179.47

# Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша Дружба	150	5.39	7.67	20.35	167.62	1.13
Хлеб пшеничный , масло сливочное	30/8	2.52	6.73	15.14	133.06	0
Кофейный напиток	150	2.80	3.20	13.68	91.66	1
Свекла кусочком	30	0.30	0.08	2.92	14.00	1.9
<b>Итого</b>		<b>10.91</b>	<b>17.68</b>	<b>52.09</b>	<b>406.34</b>	<b>4.02</b>
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Фрукты (Сок )</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.7</b>	<b>50.0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	40			3.02	52.11	0.144
Суп вермишелевый с мясом птицы	150	3.76	4.20	13.73	88.60	12.661
Куриное суфле	60	6.63	5.67	1.08	82.41	0.2
Картофельное пюре	110	4.26	5.09	9.74	128.94	12.05
Компот из свеж/фруктов	150	0.14	0	13.79	54.54	0
Хлеб ржаной	40	1.90	0.28	19.92	85.60	0
Хлеб пшеничный	30	2.30	0.30	14.90	67.80	0
<b>Итого</b>		<b>19.56</b>	<b>19.61</b>	<b>76.18</b>	<b>560</b>	<b>25.0</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожный крупейник с киселем	105/40	12.36	12.35	15.54	218.54	0.6
Салат из моркови	40	0.38	1.00	4.14	23.57	1.91
Молоко	150	5.76	5.04	8.46	105.84	0.6
Булочка домашняя	60	6.48	7.3	50.43	193.16.0	0
<b>Итого</b>		<b>20.14</b>	<b>42.61</b>	<b>53.69</b>	<b>494.1</b>	<b>6.74</b>
<b>Итого</b>		<b>51.0</b>	<b>79.9</b>	<b>273.56</b>	<b>1510.1</b>	<b>35.77</b>

# Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 3

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша «Нежность»	150	8.35	10.72	29.4	249.40	0.8
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2.42	6.73	15.14	133.06	0
Морковь	45	0.38	1.00	4.14	26.57	1.91
Кофейный напиток	150	0	0	8.98	93.66	0
<b>Итого</b>		<b>11.153</b>	<b>18.56</b>	<b>57.66</b>	<b>442.69</b>	<b>2.71</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты (сок)	100	0.4	0	11.70	50.00	0
<b>Итого</b>		<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.70</b>	<b>50.00</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Огурец долькой (помидор)	40	0.64	3.06	3.60	41.40	1.91
Борщ с мясом со сметаной	150	4.92	4.65	10.68	90.63	20.3
Мясной гуляш	60.00	6.90	7.69	12.95	135.7	0
Макароны отварные	120	3.77	3.62	27.11	149.44	0
Компот из ягоды протертой	150	0	0	13.79	54.54	0
Хлеб ржаной	40	1.90	0.28	19.92	85.60	0
<b>Итого</b>		<b>17.73</b>	<b>19.3</b>	<b>88.05</b>	<b>557.31</b>	<b>10\63</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Рыбные тефтели в томатном соусе	95/25	12.72	5.20	20.87	135.96	21.15
Икра кабачковая	40	0.80	3.60	38.25	54.9	2.8
Хлеб пшеничный	30	1.66	0.26	9.62	45.40	0
Чай	150	0	0	7.98	29.92	0
Кондитерские изделия	25	1.44	3.67	11.50	97.0	0
<b>Итого</b>		<b>15.48</b>	<b>9.35</b>	<b>83.97</b>	<b>363.16</b>	<b>30.6</b>
<b>Итого</b>		<b>47.24</b>	<b>48.01</b>	<b>235.31</b>	<b>1413.16</b>	<b>43.2</b>

**Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34**

День 4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша манная	150	3.38	4.28	13.1	101.4	0.4
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2.52	6.16	14.5	129.46	0
Какао	150	2.82	3.12	13.59	90.75	0.92
Яйцо	50	6.9	7.62	3.8	17.28	0.45
<b>Итого</b>		<b>15.62</b>	<b>22.69</b>	<b>54.15</b>	<b>338.89</b>	<b>1.41</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0	0	8.6	50.00	0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.6</b>	<b>50.00</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	40	0.59	2.00	6.22	21.75	19.17
Суп картофельный(харчо) с мясом	150	9.16	4.20	25.61	156.90	6.439
Мясная котлета	60	7.66	4.73	12.79	104.49	1.38
Картофель тушёный с овощами	100	4.26	5.09	9.74	128.12	1.2
Кисель	150	0	0	21.79	85.85	0
Хлеб ржаной	40	1.90	0.28	19.92	85.60	0
Хлеб пшеничный	15	2.3	0.3	14.90	67.80	0
<b>Итого</b>		<b>28.16</b>	<b>18.91</b>	<b>95.95</b>	<b>522.4</b>	<b>60.23</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожные сырники со сметаной сладкой	140/25	11.13	12.98	30.34	282.60	0.54
Салат из моркови	40	0.38	2.00	4.14	26.57	1.91
Молоко	150	5.76	5.04	8.46	105.84	8.8
Кондитерские изделия	20	1.44	3.68	12.92	87.00	0
<b>Итого</b>		<b>19.01</b>	<b>23.7</b>	<b>65.36</b>	<b>542.01</b>	<b>16.00</b>
<b>Итого</b>		<b>62.46</b>	<b>65.3</b>	<b>224.06</b>	<b>1453.85</b>	<b>82.35</b>

# Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая	150	5.96	7.49	23.30	179.06	1.13
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2.42	6.73	14.90	133.06	0
Кофейный напиток	150	2.8	3.20	13.68	91.66	1
<b>Итого</b>		<b>11.18</b>	<b>17.5</b>	<b>51.88</b>	<b>417.78</b>	<b>2.1</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты (сок)	100	0.4	0.00	11.2	50.0	0
<b>Итого</b>		<b>0.4</b>	<b>0.00</b>	<b>11.2</b>	<b>50.0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	40	1.33	1.98	2.80	35.18	9.36
Суп рассольник с мясом со сметаной	150	4.88	5.32	14.24	107.53	10.47
Мясные ёжики в сметан.томат, соусе	125/25	22.0	6.72	7.2	177.21	5.38
Компотиз с/ф	150	0.00	0.00	13.79	54.54	0
Хлеб ржаной	40	1.90	0.40	11.20	66.50	0
<b>Итого</b>		<b>26.25</b>	<b>28.15</b>	<b>58.95</b>	<b>550.08</b>	<b>33.6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пирог «сдобный» с повидлом	70	6.48	7.30	50.43	193.16	0.15
винегрет	120	1.33	6.11	8.66	94.85	5.42
Хлеб пшеничный	20	1.56	0.62	10.02	53.40	0
Чай сладкий	150	0.00	0.00	9.98	39.80	3.25
Яйцо	50	0.75	0.05	3.80	18.50	4.05
<b>Итого</b>		<b>9.3</b>	<b>12.32</b>	<b>100.38</b>	<b>399.71</b>	<b>13.18</b>
<b>Итого</b>		<b>47.58</b>	<b>57.97</b>	<b>225.35</b>	<b>1416.71</b>	<b>50.81</b>

Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 6

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная	150	5.60	7.13	22.34	170.29	1.1
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	6.25	9.96	14.49	170.65	0.3
Кафе	150	2.82	3.12	13.59	90.75	0.8
<b>Итого</b>		<b>14.67</b>	<b>20.21</b>	<b>50.42</b>	<b>431.7</b>	<b>2.2</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	100	0.04	0.00	11.07	50.00	0
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>11.07</b>	<b>50.00</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Помидор кусочком (огурец)	40	0.54	0.09	1.62	9.45	0.42
Суп гороховый на м/б	150	7.3	5.1	6.2	142.8	0
Плов с мясом	160	10.7	8.6	10.7	166.9	10.3
Компот из с/ф	150	0.00	0.00	13.14	51.81	0
Хлеб ржаной	40	1.9	0.48	19.92	85.60	0
<b>Итого</b>		<b>20.44</b>	<b>15.28</b>	<b>51.58</b>	<b>456.56</b>	<b>10.7</b>
<b>Уплотнённый ужин</b>						
Картофельное пюре	100	2.46	5.25	16.04	118.12	21.1
Рыбное суфле	80	9.93	5.71	1.22	95.83	1.04
Хлеб пшеничный	20	2.3	0.30	14.90	67.80	0
Чай	150	0.00	0.00	8.98	39.80	0.0
Кондитерские изделия	25	0.80	0.5	0.61	97.00	0.
<b>Итого</b>		<b>18.71</b>	<b>14.51</b>	<b>79.73</b>	<b>527.33</b>	<b>5.77</b>
<b>Итого</b>		<b>53.86</b>	<b>50.0</b>	<b>192.8</b>	<b>1465.6</b>	<b>18.67</b>

## Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	150	7.25	10.39	27.39	213.21	1.1
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	6.25	9.96	14.49	169.65	0.3
Свекла долькой	40	0.40	0.08	2.92	14.00	1.91
Кофейный напиток	150	2.80	3.20	13.68	91.66	1
<b>Итого</b>		<b>16.7</b>	<b>20.49</b>	<b>58.48</b>	<b>488.52</b>	<b>4.31</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты (сок)	100	0.04	0.0	8.6	50.00	<b>0</b>
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>8.6</b>	<b>50.00</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	40	0.57	4.07	3.02	52.11	0.14
Суп картофельный с мясом птицы,	150	1.41	2.50	8.68	63.62	2.03
Куриное суфле	70	6.63	5.67.	1.08	82.41	0.2
Картофель тушенный	100	2.47	5.25	16.04	118.12	2.1
Чай сладкий с лимоном	150	0.13	0.00	13.14	33.81	15
Хлеб ржаной	40	1.90	0.28	19.92	85.60	0
Сухарики	20	1.56	0.62	10.02	53.40	0
<b>Итого</b>		<b>14.67</b>	<b>18.39</b>	<b>71.9</b>	<b>489.16</b>	<b>4.47</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожный пудинг с повидлом	120/25	12.9	16.56	18.89	218.5	0.7
Молоко	150	5.76	5.04	8.46	105.84	8.8
Коржик	50	1.44	3.68	12.92	87.00	0
<b>Итого</b>		<b>20.4</b>	<b>16.59</b>	<b>51.77</b>	<b>467.47</b>	<b>16.1</b>
<b>Итого</b>		<b>51.81</b>	<b>55.47</b>	<b>190.75</b>	<b>1495.15</b>	<b>24.67</b>

# Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша «Рябчик»	150	8.35	10.72	29.4	179.40	0.8
Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/8	2.53	6.17	14.49	120.46	0
Морковь кусочком	40	0.4	0.0	2.96	14.0	1.9
Кофейный напиток	150	0	0	8.98	93.16	1
<b>Итого</b>		<b>14.11</b>	<b>20.09</b>	<b>60.49</b>	<b>347.51</b>	<b>3.7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0.4	0	11.7	50	0
<b>Итого</b>		<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.7</b>	<b>50</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Свекла кусочком	45	0.54	0.05	1.62	29.45	0.42
Щи с мясом со сметан.	150	5.62	7.49	8.84	103.29	20.30
Бефстроганов в сметан.-томат.соусе	60	6.7	7.69	12.95	115.7	1.93
Картофельное пюре	110	2.47	5.25	16.04	108.12	2.1
Кисель	150	0.13	0.00	13.14	51.81	0
Хлеб ржаной	40	1.9	0.48	19.92	85.60	0
<b>Итого</b>		<b>17.62</b>	<b>24.51</b>	<b>104.89</b>	<b>493.96</b>	<b>25.03</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Омлетом	105	13.98	4.86	1.36	104.07	1.11
Макароны отварные с маслом сливочным	80	3.1	2.9	26.1	139	0
Хлеб пшеничный	20	2.3	0.30	14.90	67.80	0
Чай сладкий	150	0	0	9.98	75.0	0.05
<b>Итого</b>		<b>17.7</b>	<b>9.82</b>	<b>43.82</b>	<b>401.38</b>	<b>11.32</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>50.73</b>	<b>52.79</b>	<b>231.97</b>	<b>1352.52</b>	<b>40.05</b>

# Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34

День 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая	150	4.52	7.03	23.03	168.05	1.13
Хлеб пшеничный масло сливочное,	30/8	2.42	6.73	4.90	133.06	0
Свекла отварная	30	0.54	0.00	0.81	17.28	0.42
Кафе	150	2.82	3.12	13.59	90.75	0.92
<b>Итого</b>		<b>10.39</b>	<b>16.88</b>	<b>42.33</b>	<b>409.14</b>	<b>6.55</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	0.40	0.0	11.70	50.0	0
<b>Итого</b>		<b>0.40</b>	<b>0.0</b>	<b>11.70</b>	<b>50.0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Помидор (огурец)	40	0	0.0	0.81	17.28	0.42
Суп рыбный со сметаной	150	4.21	2.56	12.26	88.89	20.51
Мясные биточки	70	7.66	4.73	12.79	104.49	1.38
Капуста тушёная	100	2.62	7.16	18.38	120.70	74.52
Хлеб ржаной	40	1.90	0.28	19.92	85.60	0
Хлеб пшеничный	20	2.30	0.30	.14.90	67.80	0
Компот из свежих/фруктов	150	0.14	00	13.79	54.54	0
<b>Итого</b>		<b>19.37</b>	<b>15.03</b>	<b>93.66</b>	<b>531.47</b>	<b>96.83</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожная запеканка с киселем	105/25	12.36	12.35	15.54	218.54	0.6
Салат из моркови	40	0.38	1.00	4.14	26.57	1.91
Молоко	150	5.76	5.04	8.46	105.84	8.85
Кондитерские изделия	20	0.8	0.5	0.61	97.00	0
<b>Итого</b>		<b>19.6</b>	<b>18.89</b>	<b>38.25</b>	<b>487.95</b>	<b>15.86</b>
<b>Итого</b>		<b>49.76</b>	<b>50.8</b>	<b>185.94</b>	<b>1478.56</b>	<b>119.24</b>

**Примерное десятидневное меню с 1 до 3-х лет с 12 часовым пребыванием МБДОУ № 34**

День 10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая	150	4.73	4.7	19.80	143.30	0.4
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8/	5.09	9.58	15.14	169.36	0.38
яйцо	50	0.75	0.05	3.8	18.5	
Кофейный напиток	150	2.80	3.20	13.68	91.66	1
<b>Итого</b>		<b>12.62</b>	<b>17.48</b>	<b>48.62</b>	<b>422.82</b>	<b>1.78</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок (фрукты)	100	0.4	0.00	8.6	50.0	0
<b>Итого</b>		<b>0.4</b>	<b>0.00</b>	<b>8.6</b>	<b>50.0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	45	0.59	2.00	6.22	31.75	19.17
Суп свекольник на м/б со сметаной	150	4.88	5.32	14.24	107.06	10.47
Мясное суфле	60	22.0	6.6	7.2	177.0	1.38
Картофельное пюре	100	2.47	5.25	16.9	118.12	2.1
Компот из с/ф	150	0.14	0.00	13.79	51.81	0
Хлеб ржаной	40	1.90	0.2	19.92	85.60	0
<b>Итого</b>		<b>29.51</b>	<b>14.2</b>	<b>61.37</b>	<b>453.22</b>	<b>33.12</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пирог с капустой	100	8.16	9.48	38.23	253.94	1
Салат ‘Зимний’	100	1.33	6.11	8.66	94.99	6.203
Чай	150	0.00	0.00	9.98	39.8	0.05
Хлеб пшеничный	20	2.30	0.30	14.90	67.80	0.0
<b>Итого</b>		<b>14.97</b>	<b>19.07</b>	<b>83.45</b>	<b>535.78</b>	<b>15.56</b>
<b>Итого</b>		<b>57.5</b>	<b>50.75</b>	<b>202.04</b>	<b>1483.32</b>	<b>48.36</b>