

Меринава
Светлана
Владимировна

Администрация городского округа г. Урюпинск Волгоградской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск
(МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»)

Подписан: Меринава Светлана Владимировна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=город Урюпинск, T=Заведующий, O=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск», SN=Светлана Владимировна, CN=Меринава Светлана Владимировна
E=svl30@vokdapl.ru, G=Светлана Владимировна, SN=Меринава, CN=Меринава Светлана Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2026-04-06 15:15:53
Foxit Reader Версия: 9.0.0

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 6 «Светлячок»

С.В. Меринава

Приказ от «12» 01 2026г.

№ 3



Примерное 10-дневное меню
для детей раннего возраста 1-3 года, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск
(с 12-часовым пребыванием)

Понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из риса фруктовый	150/3/6	2,892	3,816	34,128	183,264	0,384	№74
	Чай сладкий с молоком	150/5	2,34	2,43	13,275	81,96	0,495	№138
	Булочка со сливочным маслом	20/6	1,224	3,776	7,31	68,0	-	№1
			6,456	10,022	54,713	333,224	0,879	
2-й завтрак	Сок фруктовый и (или)	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№ 134
	Кондитерское изделие	30	0,589	0,667	15,6	70,854	-	№152(2)
			1,089	0,767	25,7	116,854	2	
Обед	Щи из свежей капусты с фасолью и со сметаной	150	2,265	6,99	15,5325	138,36	17,22	№7(2)
	Котлета мясная пропаренная с овощами	60/20	8,826	3,546	3,264	75,03	-	№101
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,36	3,809	23,309	144,729	0,741	№124
	и (или) соленье (овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150/11	0,78	-	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,28	13,52	66,0	-	№15
			20,071	15,055	94,3275	584,499	21,561	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	120/60	25,338/0,38	8,75/4,33	26,13/1,39	284,5/38,57	0,33/0,05	№207 №89
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	№120
			30,368	17,88	44,29	450,435	1,19	
Итого за день			57,984	43,724	219,0305	1484,012	25,63	

Вторник I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/2	3,615	3,81	12,63	99,3	0,69	№94(6)
	Кофейный напиток	150/5	0,435	0,75	8,625	75,38	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом, и (или) сыром	20/6/20	3,88	8,25	8,92	127,06	0,18	№1
			7,93	12,81	30,175	301,74	0,87	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2	№ 134 (2)
	И (или) кондитерские изделия	20	0,584	0,666	15,5	70,834	-	№152
			1,084	0,766	25,6	125,504	2	
Обед	Суп с клёцками со сметаной	150	4,78	1,63	15,84	107,1	3,98	№45
	Гуляш из отварного мяса	70	9,63	7,602	2,443	116,67	0,518	№277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,302	29,42	198,38	-	№67
	Напиток из сухофруктов (витаминизированный)	150/14	5,82	5,82	13,395	52,04	2,4	№128
	и (или) Соленье (Овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			30,368	21,192	87,96	596,876	9,898	
Уплотнённый полдник	Рыба припущенная с овощами	60	6,315	0,398	2,37	38,76	1,03	№244
	Капуста тушёная	120	10,475	3,93	4,24	70,97	9,69	№50
	Чай сладкий с молоком	150/10	2,34	2,43	13,275	81,96	0,495	№138
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			20,358	7,186	28,257	234,576	11,215	
Итого за день			59,74	41,954	171,992	1258,696	23,983	

Среда I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150/5	5,07	7,815	19,395	168,705	0,67	№70
	Чай сладкий с лимоном	150/5	0,165	3,05	9,98	39,44	0,05	№137
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,224	3,776	7,31	68,0	-	№2
			6,459	14,641	36,685	276,145	0,75	
2-й завтрак	Сок фруктовый И (или)	100	0,5	0,1	10,1	54,7	2	№ 134 (2)
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№368
			1,55	0,6	31,1	149,7	12	
Обед	Борщ вегетарианский	150	2,04	4,47	10,26	74,76	13,33	№59
	Биточек из птицы паровой	60	13,338	13,887	8,928	214,5	0,45	№306
	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	№58
	и(или) соленье (овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150/10	0,78		20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	40	2,20	0,28	13,52	66,0	-	№15
			23,168	22,187	76,77	598,24	19,47	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожно-манная	110	15,026	9,944	10,92	199,463	0,29	№81
	Фруктовая подлива	60	-	-	8,7	34,29	112,86	№122
	Кисломолочные продукты	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	№123
	И (или) кондитерское изделие	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			20,426	22,544	43,17	469,553	14,2	
Итого за день			51,603	59,972	187,725	1493,64	46,39	

Четверг 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/6/6	3,57	6,32	8,895	165,71	0,69	№79
	Кофейный напиток	150/7	0,435	0,75	8,625	75,38	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом и (или)/сыр	20/6/20	3,88	8,25	8,92	127,06	0,18	№1
			7,885	15,32	26,44	368,15	0,86	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2	№ 134 (3)
	И (или) Фрукты	100	0,4		9,8	44,0	10,0	№12
			0,9	0,1	19,9	98,67	12	
Обед	Суп харчо на мясном бульоне	150	1,88	2,06	10,13	77,44	5,25	№80
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	140	15,932	10,206	29,218	273	0,364	№292
	Соус томатный	60	0,6	2,59	3,6	40,251	1,2	№159
	Напиток из сушёных фруктов (витаминизированный)	150/7	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№379
	и (или) соленье (Овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			22,61	15,73	90,622	598,127	10,114	
Уплотнённый полдник	Оладьи из печени	60	7,34	8,75	12,31	157,56	0,312	№284
	Свекла тушёная	100	1,36	2,5	6,8	90,45	1,06	№61
	Чай сладкий с молоком	150/10	2,34	2,43	13,275	81,96	0,495	№138
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	И (или) кондитерское изделие	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			13,468	21,908	58,457	520,156	1,867	
Итого за день			47,209	53,058	195,719	1585,103	24,841	

Пятница I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/5/10	5,235	7,82	18,75	166,79	0,68	№66
	Чай сладкий с лимоном	150/5	0,165	3,05	9,98	39,44	0,05	№137
	Булочка со сливочным маслом	20/6	1,224	3,776	7,31	68	-	№1
			6,624	14,646	36,04	274,23	0,73	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2	№ 134 (2)
			0,5	0,1	10,1	54,67	2	
Обед	Суп Льезон со сметаной	150/5	2,27	1,52	12,38	86,33	6,63	№39
	Тефтеля мясокрупная	80/60	10,112	7,592	5,176	134,984	0,64	№108
	Сложный овощной гарнир	110	12,4	23,5	64,27	351,01	5,15	№59
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150/10	0,78	-	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			29,19	33,44	128,15	772,39	13,02	
Уплотнённый полдник	Пирожок с картошкой	100	12,6	5,7	36,3	246,0	0,1	№454
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0		№213
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39,0	4,8	№93
	Кофейный напиток на молоке	150/10	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№130
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
			22,948	16,868	64,942	499,896	10,42	
Итого за день			59,262	65,054	239,232	1601,186	26,17	

Понедельник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	150/24/5	6,5	6,84	34,74	230,42	-	№77
	Кофейный напиток на молоке	150/5	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№130
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,224	3,776	7,31	68		№2
			11,164	14,396	58,18	441,43	5,52	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2	№ 134(2)
			0,5	0,1	10,1	54,67	2	
Обед	Суп рыбный из консервов	150	6,105	1,56	9,99	90,51	4,82	№44
	Биточек паровой из говядины, пропаренный в овощах	60/30	8,64	5,79	2,86	110,2	0,132	№289
	Пюре гороховое	90	8,56	3,32	22,87	159,3	1,44	№29(2)
	и (или) соленье (овощная нарезка	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Напиток из сушёных фруктов (витаминизированный)	150/10	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№379
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,28	13,52	66,0	-	№15
			28,475	11,395	88,542	590,56	9,692	
Уплотнённый полдник	Сырник творожный, пропаренный в сметане	90/10/6	15,46	12,13	11,76	224,95	0,21	№85
	Морковь тушёная	80	1,88	3,68	9,87	80,08	5,38	№54
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	№120
			21,99	42,6	38,4	432,395	6,4	
Итого за день			62,129	68,491	195,222	1519,055	23,612	

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/5	3,11	3,78	12,08	98,85	0,74	№92
	Чай сладкий	150/5	0,165	3,045	9,975	39,44	0,05	№137(2)
	Булочка со сливочным маслом	20/6	1,224	3,776	7,31	68	-	№1
			4,499	10,601	29,365	206,29	0,79	
2-й завтрак	Сок фруктовый (или свежие фрукты)	100/100	0,5/0,4	0,1-	10,1/9,8	46/44,0	2/10,0	№ 134 (3) №12
			0,9	0,1	19,9	90	12	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	150	2,1	2,46	9,6	69	5,16	№74
	Запеканка картофельная с отварным мясом	140	11,886	11,69	10,2	212,8	6,09	№97
	Соус томатный	60	0,6	2,6	3,6	40,26	1,2	№159
	Компот из свежих фруктов или сушеных (витаминизированный)	150/10	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	№128
	и (или) соленье (Овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	20	1,128	0,428	8,372	42,886	-	№147
			24,174	23,428	63,654	496,786	17,85	
Уплотнённый полдник	Тефтели из рыбы в сметанном соусе	60	6,99	2,68	4,82	70,008	0,51	№92
	Тушёные овощи	110	2,544	4,928	5,115	224,95	12,43	№51
	Кофейный напиток на молоке	150/10	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№130
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	и (или) Кондитерское изделие	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			15,402	19,616	52,137	594,154	18,46	
Итого за день			44,975	53,745	165,056	1387,23	49,1	

Среда 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/2	3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	№94(а)
	Кофейный напиток	150/8	0,36	0,67	8,32	113,12	-	№132
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,224	3,776	7,31	58	-	№2
			5,204	8,256	28,26	270,42	0,69	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный) и (или)	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2	№ 134 (2)
	Кондитерские изделия	30	1,2	7,8	17,7	147,3	-	№83
			1,7	7,9	27,8	201,97	2	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,32	3,657	6,364	63,56	13,86	№67
	Плов из птицы	150	15,0	13,8	25,095	285	0,39	№304
	и (или) соленье (овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Напиток из сушёных и свежих фруктов (витаминизированный)	150/10	5,85	0,015	26,07	113,12	0,75	№126(2)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,28	13,52	66,0	-	№15
			26,77	18,242	89,531	607,48	17,7	
Уплотнённый полдник	Пудинг творожно-фруктовый	110/3/10	14,04	9,79	15,202	210,96	0,43	№83
	Соус фруктовый	60	-	-	9,4	52,0	12,9	№122(2)
	Кисломолочный продукт	150	4,9	4,8	6,15	88,5	1,05	№21
	и (или) фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	№12
			19,39	14,59	40,552	394,96	24,38	
Итого за день			53,064	48,988	186,143	1474,83	44,77	

Четверг 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/5	3,62	3,81	12,63	99,03	0,69	№94(в)
	Чай сладкий с лимоном	150/5	0,165	3,05	9,98	39,44	3,05	№137
	Булочка со сливочным маслом и (или) сыр	20/6/20	3,88	8,25	8,92	127,06	0,18	№1(2)
			7,665	15,11	31,53	265,8	3,32	
2-й завтрак	Сок фруктовый и (или) свежие фрукты	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2	№ 134 (2) №12
		100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	
			0,9	0,1	19,9	98,67	12,0	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,89	1,64	5,1	60,92	9,37	
	Молотое отварное мясо	70	5,79	5,25	6,08	98,05	2,76	№102
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	3,59	6,08	27,86	180,65	0,81	№167
	и (или) соленье (Овощная нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	№69
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150/10	0,78	-	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,375	42,886	-	№147
			16,918	13,838	86,102	542,886	16,54	
Уплотнённый полдник	Рыба тушёная с овощами	80	8,28	0,59	4,18	140,68	1,37	№4/7
	Картофельное пюре	90	2,09	2,88	8,82	70,2	6,22	№104
	Свекла отварная	70	0,81	2,3	3,04	36,01	3,26	№128
	Кофейный напиток на молоке	150/5	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№130
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	и (или) Кондитерское изделие	10	0,4	2,6	5,9	49,1	-	№83
			16,248	12,588	46,442	447,886	16,37	
Итого за день			42,081	41,636	183,974	1355,24 46	49,16	

Пятница 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/4/6	3,23	2,63	10,59	151,5	0,19	№93
	Кофейный напиток	150/7	0,435	0,75	8,625	75,38	—	№132
	Бутерброд со сливочным маслом	20/7,5	1,31	3,821	7,35	69,0	-	№2
			4,975	7,201	26,565	295,88	0,19	
2-й завтрак	Сок фруктовый и (или)	100	0,5	0,1	10,1	54,67	2,0	№ 134
	Фрукты свежие	100	0,4	—	9,8	44,0	10,0	№12
			0,9	0,1	19,9	98,67	12,0	
Обед	Суп свекольный со сметаной	150	1,53	3,75	10,58	82,35	6,59	
	Кнели из говядины	60/80	15,26	2,0	6,16	103,6	0,26	№123
	Овощи тушёные	120	2,55	5,37	5,58	95,76	13,56	№51
	Напиток из сушёных фруктов (витаминизированный)	150/7	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№379
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	-	№148
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№15
			23,298	11,963	69,244	484,946	20,71	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	100	8,62	13,4	2,35	165,93	—	№74
	Икра овощная	60	0,6	3,26	372	48,46	3,54	№54
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	-	№147
	Блинчик с повидлом	100/25	4,67	2,51	35,85	185,45	-	№447
	Чай сладкий с молоком	150/7	2,34	2,43	13,275	81,96	-	№138
			17,458	22,028	53,567	521,826	3,54	
Итого за день			46,631	41,292	179,246	1401,332	36,61	