

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 31"

Л. М. Бачинина

**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте от 2 до 3 лет,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения  
(осенне-зимнее с 01.09-28.02)**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	186,00	0,39
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,90	0,39
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>8,39</b>	<b>8,82</b>	<b>53,48</b>	<b>344,40</b>	<b>0,78</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
14\1	Салат из отварной свеклы с соленым	30	0,35	2,45	1,75	30,50	0,70
9\2	Рассольник с крупой со сметаной, с мясом	150	3,50	3,70	7,10	76,60	2,80
27\8	Кнели мясные паровые	60	9,90	9,80	3,50	141,80	0,10
43\3	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	0,00
4\10	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	53,25	37,56
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>21,12</b>	<b>18,88</b>	<b>70,01</b>	<b>551,98</b>	<b>41,16</b>
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукты в ассорти	150	4,35	4,80	6,00	87,45	0,00
21\3	Биточки картофельные запеченные	80	2,36	2,96	14,89	97,60	6,65
1\11	Соус молочный	20	0,39	1,13	1,31	17,30	0,05
<b>Итого</b>			<b>7,10</b>	<b>8,89</b>	<b>22,20</b>	<b>202,35</b>	<b>6,70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,01</b>	<b>36,99</b>	<b>155,49</b>	<b>1141,43</b>	<b>58,64</b>
% ккал						<b>97,00</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,00	23,00	146,00	0,30
14\10	Какао с молоком	150	2,90	2,60	17,20	101,50	0,20
4\13	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20\5\7	3,60	4,70	10,00	97,40	0,50
<b>итого</b>			<b>11,00</b>	<b>11,30</b>	<b>50,20</b>	<b>344,90</b>	<b>1,00</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
2\1	Салат горошек зеленый с яйцом	35,0	2,54	2,01	2,19	37,01	6,21
12\2	Суп картофельный с рыбой	150,0	5,43	3,08	9,72	89,25	5,22

8\8	Бефстроганов из отварного мяса гов.	60,0	9,83	9,68	4,41	144,00	0,66
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	4,40	2,90	22,10	132,70	0,00
5\10	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,49	0,02	16,20	64,00	37,64
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>26,29</b>	<b>18,09</b>	<b>76,92</b>	<b>586,96</b>	<b>38,30</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко	150,0	4,32	4,41	6,75	83,33	0,00
	Ленивые вареники	75	11,80	8,60	12,54	176,00	0,12
	<b>Итого</b>		<b>16,12</b>	<b>13,01</b>	<b>19,29</b>	<b>259,33</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,81</b>	<b>42,80</b>	<b>156,21</b>	<b>1233,89</b>	<b>49,42</b>
% ккал						<b>98,00</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
2\6	Омлет запеченый или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131,00	0,11
1\1	Горошек зеленый	30	0,92	1,12	1,93	21,60	2,94
12\10	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,20
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3,30	2,00	9,50	70,20	0,00
	<b>Итого</b>		<b>13,07</b>	<b>14,68</b>	<b>21,25</b>	<b>268,55</b>	<b>3,25</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
15\1	Салат из свежих огурцов	35,0	0,25	3,46	0,60	35,00	2,39
2\2	Борщ со сметаной с мясом	150	3,70	5,00	7,70	90,70	6,40
5\9	Биточки куриные	60	10,76	8,77	8,89	158,25	0,23
18\3	Картофельное пюре	100	1,90	2,70	11,40	78,70	5,50
15\10	Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	12,60	48,90	66,90
6\10	Хлеб пшеничный витаминный	25	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>20,41</b>	<b>20,43</b>	<b>63,49</b>	<b>531,55</b>	<b>81,42</b>
	<b>Полдник</b>						
11\10	Чай слимоном	150	0,60	0,01	6,75	24,00	0,59
6\12	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,33	205,80	0,09
	<b>Итого</b>		<b>5,77</b>	<b>7,76</b>	<b>35,08</b>	<b>229,80</b>	<b>0,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,65</b>	<b>43,27</b>	<b>129,62</b>	<b>1072,60</b>	<b>95,35</b>
% ккал						<b>90,00</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
19\5	Суфле творожное	100	14,70	12,10	13,70	224,00	0,23
	со сгущенным молоком	15	0,38	0,68	11,25	52,50	0,00
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,1	66,9	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	<b>Итого</b>		<b>18,98</b>	<b>17,28</b>	<b>46,75</b>	<b>434,90</b>	<b>0,63</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
20\1	Салат из свежих помидор	35	0,35	3,50	1,22	38,00	7,86
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельк	150	3,83	9,24	10,31	141,00	5,33
6\7	Рыба запечена в молочном соусе	30\30	6,30	1,60	2,90	51,00	0,00
8\3	Капуста тушеная	100	2,30	1,90	9,10	62,70	20,90
8\10	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,50	0,00	16,20	63,80	37,60
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,1	12,3	68,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	52,0	0,0
	<b>Итого</b>		<b>16,88</b>	<b>16,64</b>	<b>62,03</b>	<b>476,50</b>	<b>71,69</b>

	<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4,32	4,41	6,75	83,33	0,00	
15\12	Пирожок с морковью	60	3,76	2,74	24,63	139,00	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>8,08</b>	<b>7,15</b>	<b>31,38</b>	<b>222,33</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,34</b>	<b>41,47</b>	<b>149,96</b>	<b>1176,43</b>	<b>82,60</b>	
% ккал						<b>100,00</b>		
<b>5 ДЕНЬ</b>								
	<b>Завтрак</b>							
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,50	23,40	154,50	0,31	
14\10	Какао с молоком	150	2,90	2,60	17,20	101,50	0,20	
4\13	Хлеб пшеничн с маслом с сыром	20\5\7	3,60	4,70	10,00	97,40	0,50	
	<b>итого</b>		<b>11,37</b>	<b>11,80</b>	<b>50,60</b>	<b>353,40</b>	<b>1,01</b>	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>	
	<b>Обед</b>							
31\1	Салат из отвар. картофеля с соевым соусом и растительным маслом	35	0,51	2,38	3,40	37,63	1,69	
29\2	Суп-пюре гороховый с мясом	150	6,05	2,89	11,36	94,70	0,38	
34\2	с гречками	15	1,28	0,12	8,06	39,75	0,00	
4\8	Плов из мяса говядины	150	11,10	12,40	26,00	261,60	0,70	
6\10	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0,37	0,00	13,72	54,00	37,57	
	Хлеб пшеничный витамин.	10	0,80	0,13	4,90	27,20	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	52,0	0,0	
	<b>Итого</b>		<b>22,11</b>	<b>18,22</b>	<b>77,44</b>	<b>566,88</b>	<b>40,34</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт в ассортименте	150	4,35	4,80	6,00	87,45	0,00	
5\5	Кондитерские изделия	50	2,50	9,8	23,10	187,5	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>6,85</b>	<b>14,60</b>	<b>29,10</b>	<b>274,95</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,73</b>	<b>45,02</b>	<b>166,94</b>	<b>1237,93</b>	<b>51,35</b>	
% ккал						<b>104,00</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>								
	<b>Завтрак</b>							
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,0	5,40	5,00	22,00	154,50	0,30	
12\10	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75	0,20	
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3,30	2,00	9,50	70,20	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>9,75</b>	<b>8,06</b>	<b>39,92</b>	<b>270,45</b>	<b>0,50</b>	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>	
	<b>Обед</b>							
14\1	Салат из свеклы с изюмом	40,0	0,50	3,30	9,00	6,30	0,00	
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,40	2,06	8,35	58,50	0,29	
17\8	Биточки из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100,0	10,43	9,82	8,63	165,00	0,06	
36\3	Гарнир из овощей сборный	100,0	2,60	2,60	11,10	78,70	4,50	
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,30	0,06	13,16	53,25	52,56	
	Хлеб пшеничный витамин.	25,0	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>18,83</b>	<b>18,24</b>	<b>72,54</b>	<b>481,75</b>	<b>57,41</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт в ассортименте	150,0	4,35	4,80	6,00	87,45	0,00	
	Пирожок или ватрушка с повидлом	60,0	3,60	2,90	36,30	183,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>7,95</b>	<b>7,70</b>	<b>42,30</b>	<b>270,45</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,93</b>	<b>34,40</b>	<b>164,56</b>	<b>1065,35</b>	<b>67,91</b>	

% ккал						94,00	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150,0	3,80	4,40	19,20	131,30	0,40
13\10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,30	2,20	10,10	66,90	0,40
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	<b>Итого</b>		<b>7,70</b>	<b>8,90</b>	<b>41,00</b>	<b>289,70</b>	<b>0,80</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
23\1	Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	35,0	0,43	2,89	2,03	35,59	0,83
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	150,0	3,50	2,30	8,70	70,00	1,90
11\7	Бифштекс рубленый	70,0	28,90	15,20	8,10	284,00	0,00
4\3	Капуста тушеная	50,0	1,20	1,00	5,80	31,00	0,00
	Картофельное пюре	50,0	1,10	1,40	7,50	45,00	0,00
9\10	Кисель из сухофруктов (кураги)	150,0	0,74	0,04	21,45	86,25	37,74
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>39,47</b>	<b>23,23</b>	<b>75,88</b>	<b>671,84</b>	<b>40,47</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко	150,0	4,32	4,41	6,75	83,33	0,00
	Булочка творожная	65,0	8,50	8,10	27,00	212,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>12,82</b>	<b>12,51</b>	<b>33,75</b>	<b>295,33</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,39</b>	<b>45,04</b>	<b>160,43</b>	<b>1299,57</b>	<b>51,27</b>
% ккал						85,00	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
21\2	Суп молочный с лапшой с маслом сливочным	150,0	2,60	2,80	9,00	71,30	0,30
14\10	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	135,00	0,39
2\13	Хлеб пшенич с маслом с яйцом	20\5\10	3,10	3,90	9,00	84,60	0,00
	<b>Итого</b>		<b>8,60</b>	<b>9,31</b>	<b>35,18</b>	<b>290,90</b>	<b>0,69</b>
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
15\1	Салат из свежих огурцов	35,0	0,25	3,46	0,60	35,00	2,39
5\2	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150,0	3,80	5,10	8,90	96,00	4,10
36\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150,0	14,30	13,08	24,71	276,00	1,11
1\11	С соусом молочным	20,0	0,39	1,13	1,31	17,30	0,05
5\10	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,49	0,02	16,20	63,00	37,64
	Хлеб пшеничный витамин.	25,0	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>22,83</b>	<b>23,19</b>	<b>74,02</b>	<b>607,30</b>	<b>45,29</b>
	<b>Полдник</b>						
11\10	Чай с лимоном	150,0	0,60	0,01	6,75	24,00	0,59
5\5	Сдоба "Обыкновенная"	50,0	4,38	3,26	27,06	156,70	0,08
	<b>Итого</b>		<b>4,98</b>	<b>3,27</b>	<b>33,81</b>	<b>180,70</b>	<b>0,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,81</b>	<b>36,17</b>	<b>152,81</b>	<b>1124,60</b>	<b>56,65</b>
% ккал						96,00	
<b>9 ДЕНЬ</b>							

	<b>Завтрак</b>							
9\5	Запеканка творожная	100	16,90	9,60	13,20	209,00	0,23	
	со сгущенным молоком	15	0,37	0,68	11,25	52,50	0,00	
13\10	Чай с молоком	150	1,05	1,1	8,4	45,5	0,2	
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>19,92</b>	<b>13,64</b>	<b>44,57</b>	<b>398,47</b>	<b>0,45</b>	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидор	35	0,35	3,50	1,22	38,00	7,86	
31\2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом	150	1,35	3,27	7,57	66,00	4,80	
11\8	Гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,00	0,27	
3\3	Картофельное пюре	100	1,90	2,70	11,40	78,70	5,50	
6\10	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0,40	0,00	13,70	54,00	37,70	
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,1	12,3	68,0	0,0	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	52,0	0,0	
	<b>Итого</b>		<b>16,53</b>	<b>19,29</b>	<b>59,03</b>	<b>488,70</b>	<b>56,13</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко	150	4,32	4,41	6,75	83,33	0,00	
43-2\3	Макароны с сыром	80	3,90	3,10	16,20	104,50	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>8,22</b>	<b>7,51</b>	<b>22,95</b>	<b>187,83</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,07</b>	<b>40,84</b>	<b>136,35</b>	<b>1117,70</b>	<b>66,58</b>	
% ккал						<b>96,00</b>		
<b>10 ДЕНЬ</b>								
	<b>Завтрак</b>							
8\4	Каша геркулесовая молочная	150	4,79	5,56	20,40	151,50	0,31	
	с маслом сливочным							
14\10	Какао с молоком	150	2,90	2,60	17,20	101,50	0,20	
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3,30	2,00	9,50	70,20	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>10,99</b>	<b>10,16</b>	<b>47,10</b>	<b>323,20</b>	<b>0,51</b>	
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,70</b>	<b>10,00</b>	
	<b>Обед</b>							
28\1	Салат из отварного картофеля моркови, лука с растительным маслом	35	0,55	2,38	3,74	39,38	1,24	
	Суп-пюре из картофеля с гречками	150/5	3,00	2,00	16,50	80,00	0,00	
	Шницель н/р из говядины	60	11,70	20,00	6,20	252,60	0,00	
	Рис припущенный с овощами	100	2,50	3,90	25,40	147,00	0,00	
15\10	Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	12,50	48,80	37,60	
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,60	0,10	12,30	68,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	10,00	52,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>21,55</b>	<b>28,78</b>	<b>86,64</b>	<b>687,78</b>	<b>38,84</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт в ассортименте	150	0,06	0,01	4,50	24,00	0,59	
7\12	Кондитерские изделия	50	2,50	9,80	23,10	187,50	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>2,56</b>	<b>9,81</b>	<b>27,60</b>	<b>211,50</b>	<b>0,59</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>35,50</b>	<b>49,15</b>	<b>171,14</b>	<b>1265,18</b>	<b>49,94</b>	
% ккал						<b>90,00</b>		