



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский

сад № 3

Л. Ю. Антонова

10 июня 2024 г.

Примерное 10-дневное меню

для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

посещающих дошкольное образовательное учреждение

посещающих дошкольное образовательное учреждение							
Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 день							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	130	3,3	2,8	16,7	106,0	0,3
14\10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	100,8	0,4
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	Итого		6,9	9,1	19,6	298,3	0,7
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7

	Обед						
14\1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	4,0	1,0	40,0	3,6
18\2	Суп с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48,0	1,8
25\8	Пудинг из мяса говядины	60	12,7	11,7	0,6	158,0	0,1
8\3	Капуста тушеная	110	2,5	2,1	12,9	68,5	22,9
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		21,2	19,4	61,0	459,0	69,6

	Полдник						
7\12	Ватрушка с повидлом	50	3,0	2,4	30,0	152,0	0,3
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		7,3	7,2	36,0	239,5	0,3
	Итого за день		30,5	30,0	107,1	1040,0	69,6
%ккал.						74,3	

2 день							
	Завтрак						
14\4	Каша (рис, пшено) с маслом	130	3,3	3,8	16,6	114,1	0,3
13\10	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	Итого		7,2	8,3	38,3	272,6	0,7
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7

	Обед						
15\1	Салат из свежих помидор	30	0,3	3,0	1,4	43,3	8,0
19\2	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89,0	5,2
9\8	Печень по строгоновски	80	10,1	10,6	2,1	144,0	0,0
3\3	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,4	99,0	7,9
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		20,5	18,1	68,7	519,8	51,9

	Полдник						
6\12	Ватрушка со сметаной	35	3,0	4,5	16,5	120,0	0,1
	Молоко	150,0	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
	Итого		7,3	9,0	23,3	204,0	0,9
	Итого за день		39,5	41,1	161,4	1039,6	63,5
% ккал.						74,3	

3 день							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное	80,0	11,8	9,6	10,1	179,0	0,2

	Молоко сгущенное	10,0	0,7	0,8	5,5	32,8	0,2
10\10	Чай	150,0	0,0	0,0	6,8	26,3	0,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	Итого		14,1	12,7	34,1	329,6	0,4
10-00 час	Напиток яблочный	100	0,03	0,03	10,7	43,2	0,7
	Обед						
5\1	Салат из свежей капусты, моркови с	30,0	0,5	2,0	3,0	31,5	11,3
17\2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	11,9	88,5	3,4
10\7	Тефтели из мяса	60	8,5	7,3	5,6	122,0	0,5
18\3	Рагу из овощей	120	1,8	3,0	12,8	77,5	9,2
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	13,7	54,0	37,5
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		17,6	12,9	62,7	464,0	63,5
	Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
43-2/3	Макароны с сыром	100	4,8	3,8	20,2	136,8	0,03
	Итого		8,6	12,1	27,8	220,8	1,2
	Итого за день		39,9	39,0	141,8	1057,6	75,1
% ккал						75,54	

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный	80,0	7,8	10,5	1,4	131,0	0,3
12\10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0	0,2
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25\5\7	3,9	5,7	12,3	97,1	0,1
	Итого		12,8	17,3	22,1	274,1	0,6
10-00 час	Напиток из яблок и апельсин	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
32\1	Салат из отварного свеклы, соленых огурцов и	30	0,3	2,4	1,8	30,0	0,7
2\2	Борщ со сметаной с мясом	150	1,3	3,2	7,6	60,0	6,5
5\8	Плов из отварного мяса говядины	150	11,1	10,9	27,6	249,0	0,7
	Кисель фруктовый	150	0,1	0,0	18,5	72,0	37,7
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	41,4	0,0
	итого		16,0	17,0	73,9	495,1	45,6
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	2,40	5,10	20,40	127,10	0,00
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		6,7	9,9	26,4	214,6	0,0
	Итого за день		35,6	44,3	133,1	1026,9	46,8
% ккал.						73,4	

5 ДЕНЬ

	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая с маслом	130	4,2	4,8	19,0	130,8	0,3
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	66,7	0,5
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	итого		8,1	9,3	40,7	289,0	0,8
10-00 час	Напиток из апельсин	100	0,1	0,0	12,2	50,3	9,0
	Обед						
54-33-2020	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	7,5
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	8,3	58,5	0,3
2\9	Кура отварная в соусе	60	7,3	7,8	1,2	105,0	0,3
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	5,7	4,6	30,4	167,0	0,6
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		18,6	18,9	76,2	475,0	41,8
	Полдник						
11\12	Пирожок с изюмом	60	3,1	1,9	25,7	126,5	0,1
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
	Итого		7,4	6,4	32,5	210,5	0,9
	Итого за день		37,8	37,8	166,3	1024,8	53,4
% ккал.						73,2	

6 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с маслом	130,0	4,7	4,3	21,8	134,3	0,2
12\10	Чай с молоком	150	2,3	2,2	8,4	63,9	0,2

1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,60	2,30	11,70	91,50	0,00
	Итого		8,6	8,8	41,9	289,7	0,4
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0
25\2	Суп пюре из картофеля	150	1,80	2,00	9,60	61,00	3,60
34\2	Гренки(сухарики)	15	1,29	0,12	8,06	39,45	0,00
14\8	Биточек из мяса говядины	60	9,5	8,3	9,7	140,8	0,1
15\3	Каша перловая рассыпчатая	110	4,6	3,5	19,8	127,6	3,9
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,5	43,4	0,0
	Итого		19,5	14,2	71,3	470,4	45,2
	Полдник						
2\6	Сдоба обыкновенная	30	2,7	2,0	16,2	94,0	0,1
	Молоко кипяченое	150	4,30	4,4	6,8	83,3	0,0
	Итого		7,0	6,4	23,0	177,3	0,1
	Итого за день		35,1	29,5	146,9	980,6	46,4
% ккал.						70,0	

7 ДЕНЬ

22\2	Суп молочный с крупой	150,0	2,6	3,1	10,9	81,0	0,4
14\10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	100,8	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1,94	3,85	11,74	90,50	0,00
	Итого		7,4	9,6	41,0	272,3	0,8
10-00 час	Напиток из апельсин и яблок	100	0,0	0,0	10,7	43,2	0,7
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с сол. огурцом	40,0	0,5	3,3	3,0	40,6	0,9
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,80	9,20	11,50	141,00	5,33
11\7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,9	87,0	0,4
4\3	Картофельное пюре с морковью	110	2,1	2,9	14,1	85,8	6,1
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20,0	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,8	0,3	9,2	47,8	0,0
	Итого		16,3	16,3	65,9	498,9	49,4
	Полдник						
43-2\3	Макаронны отварные с сыром	100	4,8	3,8	20,2	136,8	0,03
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150,0	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		9,1	8,6	26,2	224,5	0,0
	Итого за день		32,9	24,9	143,8	1038,9	51,0
% ккал						74,2	

8 ДЕНЬ

	Завтрак						
18\4	Каша ассорти (рис, греча)	130	3,30	3,80	16,04	111,80	0,34
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	66,70	0,40
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25\5\7	3,90	5,74	12,27	97,09	0,05
	Итого		9,50	11,74	38,31	275,59	0,79
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	10,68	43,19	0,70
	Обед						
15\1	Салат из свежих помидор	30	0,30	3,00	1,05	32,50	6,70
5\2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,1
36\8	Запеканка картофельная, фаршированная	150	11,50	10,60	21,00	227,40	10,80
Пром.	Кисель фруктовый	150	0,07	0,00	18,40	72,00	38,40
	Хлеб пшеничный витамин	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00
	Итого		16,43	17,41	69,21	492,36	60,00
	Полдник						
	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
16.мар	Коржик молочный	50	3,30	5,00	26,30	162,40	0,30
	Итого		7,63	9,40	33,10	245,70	0,30
	Итого за день		33,59	38,58	151,30	1056,84	61,79
% ккал						75,5	

9 ДЕНЬ

	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная и маслом сливочным	130	4,20	3,90	20,30	133,50	1,50

12\10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	39,7	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1,95	3,85	11,75	90,50	0,00
	Итого		7,25	8,85	40,45	263,70	1,70
10-00 час	Напиток из апельсин	100	0,14	0,03	12,20	50,34	9,00
	Обед						
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74,0	4,0
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	11,80	12,00	16,40	214,00	7,90
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00
55\2013	Салат винегрет	50	0,80	5,00	4,30	65,00	2,20
	Итого		17,64	20,81	64,46	497,46	51,70
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
2\6	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,3
			12,13	15,33	7,40	218,50	0,30
	за день		37,16	45,02	124,51	1030,00	62,70
						73,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 27015872020840669156210240000535857500955739
Владимир Антонович Параска Куркина
Действителен с 02.10.2025 по 02.10.2026

10 ДЕНЬ							
Завтрак							
19\5	Суфле творожное	80	11,8	9,6	10,1	179,0	0,2
	Молоко сгущенное	10	0,7	0,8	5,5	32,8	0,2
11\10	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,80	26,60	0,70
1\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\5	1,94	3,85	11,74	59,00	0,00
	итого		14,52	14,25	34,14	207,40	1,07
10-00 час	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	10,68	43,19	0,70
	Обед						
14\1	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,90	0,70	30,00	2,70
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40,0	8,1
43\3	Макароны отварные	100	3,50	2,50	22,70	125,00	0,00
12\8	Гуляш из отварного мяса	40	11,75	12,50	2,90	171,00	0,00
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00
	Итого		20,19	20,31	64,12	510,60	48,47
	Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
15\12	Кондитерские изделия	30	2,4	5,1	20,4	127,0	0,0
	Итого		6,70	9,50	27,20	210,30	0,00
	Итого за день		41,44	44,09	136,14	1061,49	50,24
% ккал						75,8	