



**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет**

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						
21\2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,4	0,3
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	1,6	3,7	20,3	77,2	0,0
	Итого		6,5	8,7	39,4	215,5	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
21\1	Салат из отварной свеклы с раст	40	0,5	3,9	2,9	48,7	3,0
9\2	Рассольник с крупой сметаной	150	2,7	3,8	10,3	80,1	4,1
27\8	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,7	3,5	141,7	0,1
8\3	Капуста тушеная	65	1,5	1,3	7,5	40,5	13,6
3\3	Картофельное пюре	65	1,4	1,4	9,7	58,5	4,7
15\10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9	66,9
	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		19,5	20,7	65,0	508,9	92,4
	Полдник						
496\2010	Коржик молочный	60	3,9	6,7	37,1	224,3	0,0
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		8,2	11,5	43,1	311,8	0,0
	Итого за день		36,0	42,7	167,0	1137,4	107,8
%ккал.						81,2	
2 день							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	4,0	23,1	146,6	0,3
14\10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,6	3,7	20,3	77,2	0,0
	итого		9,0	10,3	60,6	325,3	0,5
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						

	Огурец порционный	60,0	0,4	0,1	1,5	9,0	6,0
12\2	Суп картофельный с рыбными	150,0	3,4	1,8	9,4	67,7	6,7
36\2	с рыбными фрикадельками	15,0	2,3	0,2	0,2	12,0	0,2
28\8	Рулет мясной фаршированный о	60,0	9,3	8,1	3,7	125,0	
3\3	Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	13,7	90,0	7,2
4\10	Компот из кураги	150,0	0,2	0,0	13,8	53,4	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		21,0	13,5	60,8	447,6	57,7
	Полдник						
6\12	Ватрушка со сметаной	65,0	5,6	8,4	32,0	223,0	0,1
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,8
	Итого		9,9	12,9	38,8	307,0	0,9
	Итого за день		40,3	37,1	170,0	1122,6	69,1
% ккал.						80,2	
3 день							
	Завтрак						
19\5	Суфле творожное	100,0	9,8	8,0	9,1	149,3	0,2
	со сгущенным молоком.	50,0	1,3	2,3	7,5	55,0	0,2
12\10	Чай с молоком	150,0	2,2	2,3	8,4	63,7	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,6	3,7	20,4	77,2	0,0
	итого		14,8	16,3	45,4	345,2	0,6
10-00 час	Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью	40,0	0,6	2,6	3,9	42,0	15,0
25\2	Суп-пюре гороховый	150,0	8,3	3,8	18,9	145,5	4,4
	с гренками	15,0	1,2	0,1	8,0	39,7	0,0
6\7	Рыба запеченая в молочном	30\30	6,3	1,6	2,9	51,0	0,0
18\3	Рагу из овощей	100,0	1,5	2,4	9,0	64,6	7,0
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	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		21,5	10,9	74,8	487,3	63,9
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	150,0	4,3	4,8	5,9	87,4	0,0
37\8	Запеканка картофельная фарши	180,0	13,4	12,3	27,7	268,0	13,0
1\11	с молочным соусом	20,0	0,4	1,1	1,3	17,3	0,0
	Итого		18,1	18,2	34,9	372,7	13,0
	Итого за день		54,8	45,8	165,0	1247,9	87,6
% ккал.						89,1	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти						
	(рис, пшено) с маслом слив.	150,0	3,8	4,4	19,2	131,6	0,4
11\10	Чай с лимоном	150,0	0,1	0,0	6,8	27,0	0,6
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5\7	3,3	4,4	9,4	91,3	0,0
	сыром						

	Итого		7,2	8,8	35,4	249,9	1,0
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
2\1	Горошек зеленый	40,0	2,9	2,3	2,5	42,3	7,1
	с яйцом						
2\2	Борщ со сметаной с мясом	10,0	4,6	3,9	8,1	86,2	6,7
4\8	Плов из мяса говядины	150,0	11,1	12,4	25,9	261,6	5,3
8\10	Кисель из клюквы	150,0	0,1	0,0	18,4	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		21,9	19,1	73,3	546,1	56,8
	Полдник						
15\12	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью и джемом	50,0	3,1	2,3	20,5	115,7	0,2
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150,0	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		7,5	7,1	26,5	203,2	0,2
	Итого за день		37,0	35,5	145,0	1041,9	68,0
% ккал.						74,4	

5 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченный или паровой 80г		7,8	10,5	1,4	131,0	0,1
13\10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,6	3,7	20,3	77,2	0,0
	итого		11,7	16,4	32,0	276,7	0,5
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
21\1	Салат из отварного свеклы с морковью и раст. маслом	40,0	0,5	3,9	2,9	48,6	3,0
29\2	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,4	2,1	8,3	58,5	0,3
2\9	Кура отварная в соусе	60,0	7,3	7,8	1,2	105,0	0,3
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с о	130,0	7,5	5,9	39,6	217,0	0,8
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	13,7	37,6	54,0
	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		20,3	20,1	84,2	557,2	58,4
	Полдник						
489\2010	Кекс "Детский"	50,0	2,9	9,1	25,0	193,0	0,2
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
	Итого		7,2	13,5	31,8	276,3	0,2
	Итого за день		39,6	50,5	157,7	1152,9	69,1
% ккал.						82,3	

6 ДЕНЬ

	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная с маслом	150,0	4,0	3,8	20,7	133,8	0,3
12\10	Чай с молоком	150	2,3	2,2	8,4	63,9	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\7	1,9	3,9	11,8	90,5	0,0
	Итого		8,2	10,0	40,9	288,2	0,5
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						

4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40,0	0,7	2,7	4,1	42,7	12,0
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,3	0,8	8,6	47,4	1,8
	с мясом	15,0	3,5	3,4	0,0	45,0	0,2
14\8	Биточек из мяса говядины	60,0	9,5	8,3	9,7	140,8	0,1
18\3	Рагу из овощей	100,0	1,5	2,5	9,0	64,7	7,1
5\10	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,3	0,1	15,0	61,7	45,1
	Хлеб пшеничный витамин.	20,0	1,5	0,2	9,3	42,7	0,0
	Хлеб ржаной	25,0	1,6	0,3	8,5	43,4	0,0
	Итого		20,0	18,2	64,2	488,3	66,3
	Полдник						
	Кондитерские изделия	30,0	2,4	5,1	20,4	127,1	0,0
	Молоко кипяченое	150,0	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
	Итого		6,7	9,5	27,2	210,4	0,0
	Итого за день		35,3	38,1	142,1	1029,6	76,8
% ккал.						73,5	
7 ДЕНЬ							
12\4	Каша овсянная с маслом	150,0	5,5	5,9	24,3	164,0	0,4
14\10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1,9	3,9	11,8	90,5	0,0
	Итого		10,3	12,4	53,3	356,0	0,6
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
10\1	Салат из свеклы с сол. Огурцом 40		0,5	3,3	3,0	40,6	0,9
6\2	Щи из св. капусты со сметаной	150,0	1,1	1,9	4,5	39,8	8,2
	с мясом	13,0	1,4	0,5	0,0	10,1	
11\7	Тефтели рыбные в соусе	60\30	5,2	2,8	5,1	69,2	5,4
4\3	Картофельное пюре с морковью	100,0	1,8	2,7	11,4	78,6	7,3
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
	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		13,2	8,4	53,2	342,3	58,5
	Полдник						
43-2\3	Макаронные изделия отварные	130,0	4,6	3,3	28,0	162,8	0,0
	с сыром	11,0	2,7	2,7	0,0	36,1	
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150,0	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
	Итого		13,0	10,9	34,0	286,4	0,0
	Итого за день		36,9	32,6	150,3	1037,5	69,2
% ккал						74,1	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
21\2	Суп молочный с крупой	150	2,60	3,15	10,60	81,00	0,39
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	10,00	66,70	0,39	0,52
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и	20\5\7	3,30	4,40	9,40	91,30	0,04
	Итого		8,10	17,55	86,70	172,69	0,95

10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
5\1	Огурец порционный	60	0,40	0,05	1,50	9,00	6,00
5\2	Свекольник со сметаной	150	15,2	6,4	1,7	126,0	11,3
36\8	Запеканка картофельная,	150	11,50	10,60	23,10	227,30	10,80
1\11	С соусом молочным	20	0,40	1,10	1,30	17,30	0,04
8\10	Кисель из клюквы	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		30,83	18,66	64,46	542,06	66,52
	Полдник						
11\10	Чай с лимоном	200	2,90	3,00	11,20	85,00	0,30
5\5	Вареники ленивые	100	15,70	11,40	16,70	293,30	0,20
	со сгущенным молоком	15	0,40	0,70	11,20	52,50	0,00
	Итого		19,00	15,10	39,10	430,80	0,50
	Итого за день		58,33	51,71	200,06	1188,25	77,97
% ккал						84,9	

9 ДЕНЬ

	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная	150	4,90	4,50	23,40	154,50	1,70
	и маслом сливочным						
13\10	Чай с лимоном	150	0,10	0,00	6,80	27,00	0,60
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого		7,34	10,16	60,74	297,40	2,30
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
14\2	Суп овощной с зеленым горошком	150	1,20	3,90	7,30	65,00	5,10
4\9	Плов из мяса кур	180	17,20	15,70	31,40	331,00	1,30
15\10	Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	13,60	49,00	66,80
	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		21,86	20,21	70,76	535,46	73,20
	Полдник						
12\10	Чай с молоком	150	1,10	1,10	8,40	46,00	0,20
2\6	Омлет запеченный или	80	7,80	10,50	1,40	131,00	0,00
	Хлеб пшеничный витамин	25	1,31	0,12	9,83	46,63	0,00
	Итого		10,21	11,72	19,63	223,63	0,20
	Итого за день		39,81	42,49	160,93	1099,19	85,70
% ккал						78,5	

10 ДЕНЬ

	Завтрак						
4\4	Каша кукурузная молочная	150	3,40	4,40	16,50	119,00	0,40
	с маслом сливочным						
13\10	Кофейный напиток с молоком.	150	2,20	2,10	10,00	66,70	0,40
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,56	3,70	20,30	77,20	0,00
	итого		7,16	10,20	46,80	262,90	0,80
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Порционный помидор	56	0,30	0,10	2,30	11,10	7,10
24\2	Суп-пюре из птицы	150	6,80	7,00	4,80	109,50	0,18
34\2	гречкой	15	1,20	0,10	8,00	39,70	0,00
3\8	Мясо говядины, тушеное с	150	11,70	11,70	14,80	213,70	8,00

4\10	Компот из кураги и изюма	150	0,20	0,00	14,50	53,00	37,60
	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,50	0,20	9,30	42,70	0,00
	Хлеб ржаной	27,5	1,76	0,33	9,16	47,76	0,00
	Итого		23,46	19,43	62,86	517,46	52,88
	Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,80	5,20	90,00	0,00
448\2010	Сдоба "Обыкновенная"	60	5,30	3,90	33,80	188,00	0,02
	Итого		9,80	8,70	39,00	278,00	0,02
	Итого за день		40,82	38,73	158,46	1101,06	63,70
% ккал						78,6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Костоусова Марина Викторовна

Действителен с 18.05.2021 по 18.05.2022