



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №10
М.Н.Юдина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ МБДОУ №10

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,0	5,0	16,71	126,51	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
ИТОГО за завтрак :		6,74	10,12	41,92	278,58	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Ряженка	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	500	10,94	13,4	48,01	352,48	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	110	1,79	4,24	9,54	84,65	311
Компот из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	525	15,97	15,27	63,27	502,41	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	65/10	5,1	6,6	34,63	203,68	1309
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
ИТОГО за полдник:	225	5,10	6,6	41,49	231,05	
ВСЕГО за день:		32,06	35,27	152,77	1085,94	

День: второй
 Неделя: первая
 Возрастная категория: Ясли

Прием пищи, наименование	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесом	150	4,07	5,57	16,72	131,27	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,3	13,06	40,01	317,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	8,57	13,06	50,07	355,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	150/30	5,85	5,51	9,61	126,07	71
Рыба тушеная с овощами	60/30	9,28	0,49	0,55	89,0	247
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из свежих огурцов	30	0,04	1,41	0,23	20,8/19,68	30
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	398
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	590	20,02	12,03	54,36	488,98	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	90/10	11,66	10,51	23,59	145,05	238
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	250	15,86	13,79	31,68	215,95	
ВСЕГО за день:		44,45	38,88	134,11	1060,73	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Салат из квашеной / свежей капусты	40	0,28	1,88	1,0	24,72/26,39	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,98	57,75	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с сыром	25/10	4,01	3,15	11,98	91,4	
ИТОГО за завтрак :		13,81	16,72	35,42	319,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,26	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	14,42	16,72	45,22	357,86	
ОБЕД						
Свекольник	150	1,55	3,45	12,75	93,48	65
Плов с говядиной	180	9,97	11,2	16,36	236,17	286
Помидор соленый / свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
ИТОГО за обед:	555	15,26	15,02	64,15	496,5	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	60	2,88	2,43	32,57	142,49	458
Ряженка	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	220	7,28	7,71	35,31	219,39	
ВСЕГО за день:		32,57	36,38	147,14	1074,75	

День: четвертый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: Ясли

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Пудинг творожно-рисовый с молочным соусом	105/35	10,52	12,41	27,11	205,83	200
Чай с лимоном	180/6	0,05	-	6,86	29,35	958
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,89	12,57	52,03	326,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	451	12,16	12,57	54,59	355,63	
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Птица отварная	55	8,22	6,42	0,34	115,7	287
Макаронные изделия отварные с овощами	110	2,33	4,11	20,4	125,77	306
Салат из свежих огурцов	30	0,04	1,41	0,23	20,8/19,68	30
Компот из сухофруктов	150	-	-	14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
ИТОГО за обед:	530	14,99	15,7	61,42	494,91	
ПОЛДНИК						
Пирожок с капустой и яйцом	60	4,92	4,41	32,93	158,0	455
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	210	9,12	7,69	39,02	228,9	
ВСЕГО за день:		36,27	35,96	161,53	1078,44	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет с сыром	85	7,79	8,35	1,7	141,39	194
Икра кабачковая / салат из свежей моркови	30	0,28	1,04	2,3	25,3/26,8	50
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за завтрак :		11,31	10,8	24,17	284,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Йогурт	150	4,8	3,75	6,0	75,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	465	16,11	13,55	29,02	359,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеном	150	1,25	2,92	11,14	97,54	80
Печень говяжья тушеная в соусе	55/40	11,48	9,79	2,53	144,17	240
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор соленый / свежий	30	0,33	-	0,72	6,0/4,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	407
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	580	17,0	16,98	57,15	492,42	
ПОЛДНИК						
Шницель рыбный	70	5,31	3,61	1,43	61,91	48
Салат из квашеной / свежей капусты	30	0,18	1,35	1,4	21,0/22,04	33
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
ИТОГО за полдник:	315	7,05	8,94	27,64	220,86	
ВСЕГО за день:		40,14	40,47	118,2	1072,89	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	150	3,86	4,8	17,09	130,01	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,09	12,29	41,38	315,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	8,36	12,29	50,44	354,54	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Голубцы ленивые в сметанном соусе	170/20	10,61	10,81	15,04	217,83	298
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	387
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	570	16,24	15,05	66,12	495,73	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	3,1	3,7	33,71	168,35	455
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	210	7,3	6,98	33,3	239,25	
ВСЕГО за день:		32,38	34,32	156,36	1089,52	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Помидор свежий	35	1,0	-	2,08	12,6	10
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		12,72	11,79	42,02	317,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,46	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:		12,99	11,79	44,63	358,06	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	150	1,25	3,47	9,54	90,98	64
Котлета рыбная любительская	70	4,62	2,96	3,83	90,37	227
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат свежей капусты	30	0,18	1,35	0,81	21,0/22,04	33
Сок фруктовый	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:		11,34	12,27	66,84	496,96	90
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	60	3,36	3,83	27,37	142,69	432
Ряженка	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	220	7,76	8,11	42,16	219,59	
ВСЕГО за день:		31,76	31,7	157,23	1074,61	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшеном	150	3,93	5,08	16,89	131,27	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	3,29	6,75	12,03	117,55	
ИТОГО за завтрак :		9,18	13,08	39,53	319,89	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	460	9,45	13,08	48,59	358,59	
ОБЕД						
Борщ со свежей капустой	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Гуляш из говядины	60/30	10,36	10,27	3,49	141,29	246
Макаронные изделия отварные	100	3,06	3,85	20,85	138,9	306
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
ИТОГО за обед:	540	16,92	18,75	58,05	490,21	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	100	1,5	4,3	11,16	74,0	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	305	10,65	11,2	24,68	235,95	
ВСЕГО за день:		37,02	43,03	131,32	1084,75	

День: девятый
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	100/35	10,34	12,41	18,35	204,66	237
Чай с лимоном	180/7	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,66	12,57	43,27	313,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	453	11,93	12,57	52,83	356,61	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	150	3,52	2,57	13,82	103,23	67
Запеканка из печени с рисом	70	9,2	7,2	10,96	139,8	294
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Компот из свежих яблок	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	560	17,11	17,02	75,89	495,94	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	60	7,61	3,75	5,33	74,0	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	255	9,59	5,75	30,97	211,65	
ВСЕГО за день:		38,63	35,34	159,69	1064,2	

День: десятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисом	150	3,34	4,78	17,94	125,81	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		6,96	10,58	40,58	293,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Йогурт	150	4,8	3,75	6,0	75,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	510	11,76	14,33	46,58	368,03	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	3,94	8,85	80,07	156
Куры тушеные	55/8	8,33	8,3	1,1	129,14	671
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,9	4,59	29,62	149,94	297
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	
ИТОГО за обед:	533	16,56	18,45	63,58	487,86	
ПОЛДНИК						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	280	7,03	7,58	25,8	213,75	
ВСЕГО за день:		35,35	40,36	135,96	1069,64	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005