



**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения с 10-часовым пребыванием**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углево-ды	энергетическая ценность, ккал
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
21/2	Суп молочный с лапшой	150,0	2,6	2,8	9,0	71,25
1/13	Хлеб с маслом	20/5	3,3	4,4	9,4	91,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,25	2,18	10,05	66,75
	Итого		8,15	9,38	28,45	229,3
10-00 час.	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
31/2	Суп крестьянский с крупой, со сметаной и мясом	150,0	1,35	3,3	7,57	66,0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	7,5	6,0	32,8	216,6
12/8	Гуляш из отварного мяса, говядины	40,0	5,96	6,28	1,88	88,0
15/10	Напиток из шиповника	150,0	0,15	0,08	12,5	48,8
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		18,16	16,11	75,45	521,1
	<b>Полдник</b>					
19/12	Пирожок с капустой	40/20	4,5	3,2	25,5	143
	Снежок	150	4,3	4,5	6,8	84
	Итого		8,8	7,7	32,3	227
	<b>Итого за день</b>		<b>35,51</b>	<b>33,59</b>	<b>146</b>	<b>1020,1</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
14/4	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	3,9	25,3	146
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101
4/13	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		10,9	12	55,5	358,5
10-00 час.	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
30/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	40,0	0,53	6,00	3,67	70,67
14/2	Суп овощной со сметаной и мясом	160,0	4,0	4,43	6,36	81,94
268/2010	Суфле «Рыбка»	120,0	14,34	12,24	10,00	207,69
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0	14,9	54,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		22,47	23,12	55,63	516
	<b>Полдник</b>					
7/12	Пирожок с яблоками	60,0	3,33	4,24	22,95	143,94
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	84
	Итого		7,63	8,74	29,75	227,94
	<b>Итого за день</b>		<b>41,4</b>	<b>44,26</b>	<b>150,68</b>	<b>1145,14</b>

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
2/6	Омлет, запеченный или паровой	70	6,8	9,2	1,2	115
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67
4/13	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		12,6	16,9	23,0	293,5
10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
15/1	Салат из свежих помидор	40	0,5	3,3	3,6	42,0
32/2	Суп фасолевый	150	2,8	2,9	10,8	74,0
2/9	Кура отварная в соусе	130	12,2	13,1	2,1	175,0
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0
15/10	Напиток из шиповника	150,0	0,15	0,08	12,5	48,8
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		24,15	23,63	82,1	629,5
	<b>Полдник</b>					
5/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	28,2	156,0
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	87,0
	Итого		8,8	8,1	34,2	243
	<b>Итого за день</b>		<b>45,95</b>	<b>49,03</b>	<b>149,1</b>	<b>1208,7</b>
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,8	5,6	21,9	151
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	3,9	11,8	90,5
	Итого		7,8	10,6	42,1	287,5
10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
14/1	Салат из свежих огурцов	40	0,4	4,0	1,9	44
9/2	Суп Рассольник	150	1,1	2,0	7,8	51,0
9/8	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144,0
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0
1/10	Компот из кураги	150	0,2	0,0	14,5	53,0
8,	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		17,1	19,75	61,9	483,7
	<b>Полдник</b>					
	Сырники из творога	80	13,7	7,6	16,2	189,6
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	84
	Итого		18,0	12,1	23,0	273,6
	<b>Итого за день</b>		<b>43,3</b>	<b>42,85</b>	<b>136,8</b>	<b>1087,5</b>

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
14/4	Каша ячневая	150	4,5	3,98	23,0	146,25
8/10	Кисель	150	0,07	0,0	18,37	72,0
4/13	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		8,07	9,48	53,17	329,75
10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
	Морковь отварная	40,0	0,3	0,4	0,9	40,0
5/2	Суп Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0
5/8	Плов из отварного мяса говядины	150	11,18	10,9	26,0	249,0
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		16,18	15,15	71,5	509,7
	<b>Полдник</b>					
37/3	Кондитерские изделия	40	2,9	3,9	29,7	166,6
	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6,0	87,45
	Итого		7,25	8,7	35,7	254,05
	<b>Итого за день</b>		<b>31,9</b>	<b>33,73</b>	<b>170,17</b>	<b>1136,2</b>
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
5/4	Каша манная, молочная с маслом	150	3,97	3,8	20,6	133,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		11,8	13,1	55,4	367,5
10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
	Свекла отварная	40	0,66	0,04	3,9	19,3
6/2	Суп Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,2	1,95	4,95	42,0
14/8	Биточки из мяса говядины	60,0	8,55	8,32	3,9	124,5
43/3	Макаронные изделия отварные	130,0	4,6	3,3	28,08	162,9
	Соус молочный	30,0	0,6	1,7	2,0	26,0
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		19,01	15,86	77,13	525,4
	<b>Полдник</b>					
17/12	Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,5	152,5
	Кисломолочные продукты	130	3,74	4,18	5,19	75,8
	Итого		6,74	6,58	35,69	228,3
	<b>Итого за день</b>		<b>37,95</b>	<b>35,94</b>	<b>178,02</b>	<b>1163,9</b>
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
11/4	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154,0
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,8	27,0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	3,9	11,8	90,5
	Итого		6,9	8,4	43,0	271,5

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
10-00 час.	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0,5	3,3	3,1	41,0
16/2	Суп овсяный	150	2,0	3,3	13,7	80,0
9/7	Котлета рыбная	60	8,2	1,2	4,8	63,0
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14,5	53,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		16,2	11,05	71,7	428,7
	<b>Полдник</b>					
	Кекс детский	40	2,6	7,3	22,0	152,0
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84
	Итого		6,9	11,8	28,8	236,0
	<b>Итого за день</b>		<b>30,4</b>	<b>32,05</b>	<b>153,3</b>	<b>978,9</b>
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
2/6	Омлет, запеченный или паровой	70	6,8	9,2	1,2	115,0
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27,0
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		10,4	14,7	19,8	253,5
10-00 час.	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
3/1	Салат из свежей капусты	40	0,6	2,6	5,0	43
18/2	Суп с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48,0
3/9	Рагу из курицы	150	11,8	11,7	16,4	214
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		17,3	15,55	66,1	460,7
	<b>Полдник</b>					
7-2/12	Ватрушка с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215,0
	Кисломолочные продукты	150	4,3	4,8	6,0	8,5
	Итого		8,4	8,3	49,7	223,5
	<b>Итого за день</b>		<b>36,5</b>	<b>38,95</b>	<b>145,4</b>	<b>980,4</b>
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
7/4	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,5	4,4	32,8	186,0
3/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67,0
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		10,3	12,1	54,6	364,5
10-00 час.	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
2/2	Борщ со сметаной	150	0,9	3,3	7,7	60,0
13/8	Бифштекс из говядины	60	13,4	13,1	0,2	172,0
тгк	Гороховое пюре	100	4,1	3,7	13,5	100,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углево-ды	энергетическая ценность, ккал
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		22,0	20,55	57,0	487,7
	<b>Полдник</b>					
43-2/3	Макароны с сыром	130	6,3	5,0	27,7	178,0
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0
	Итого		7,4	6,1	36,1	224,0
	<b>Итого за день</b>		<b>40,1</b>	<b>39,15</b>	<b>157,5</b>	<b>1118,9</b>
<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,3	4,5	16,9	119,0
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	11,3	81,2
1/13	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/6	3,5	5,5	11,8	111,5
	Итого		9,7	12,6	40,0	311,7
	10-00 час. Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	<b>Обед</b>					
4/1	Салат из капусты с кукурузой	40	0,7	2,7	4,8	43,0
14/2	Суп овощной со сметаной и мясом	160,0	4,0	4,43	6,36	81,94
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная мясом	100,0	7,7	7,0	15,4	152,0
8/10	Кисель	150	0,07	0,0	18,37	72,0
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1,6	0,15	12,3	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		15,67	14,58	65,63	450,64
	<b>Полдник</b>					
37/3	Кондитерские изделия	40	2,9	3,9	29,7	166,6
	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6,0	87,45
	Итого		7,25	8,7	35,7	254,05
	<b>Итого за день</b>		<b>33,02</b>	<b>36,28</b>	<b>151,13</b>	<b>1059,09</b>