



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

Номер рецепту- ры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углево- ды	энергети- ческая ценность, ккал
1 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	Полдник					
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
	Итого за день		35,51	33,59	146	1020,1
2 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	Полдник					
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
	Итого за день		41,4	44,26	150,68	1145,14

Номер рецеп-туры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углево-ды	энерге-тическая цен-ность, ккал
3 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	Полдник					
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
	Итого за день		45,95	49,03	149,1	1208,7
4 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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	58,3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43,4
	Итого		17,1	19,75	61,9	483,7
	Полдник					
	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
	Итого за день		43,3	42,85	136,8	1087,5

Номер рецеп- туры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углево- ды	энерге- тическая цен- ность, ккал
5 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
	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
	Полдник					
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
	Итого за день		31,9	33,73	170,17	1136,2
6 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
	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
	Полдник					
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
	Итого за день		37,95	35,94	178,02	1163,9
7 день						
	Завтрак					
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 рецеп- туры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав			
			белки	жиры	углево- ды	энергети- ческая ценность, ккал
10-00 час.	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
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
	Полдник					
	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
	Итого за день		30,4	32,05	153,3	978,9
8 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	Полдник					
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
	Итого за день		36,5	38,95	145,4	980,4
9 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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
ткк	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 рецеп-туры	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
	Полдник					
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
	Итого за день		40,1	39,15	157,5	1118,9
10 день						
	Завтрак					
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
	Обед					
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
	Полдник					
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
	Итого за день		33,02	36,28	151,13	1059,09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575921

Владелец Миронова Оксана Степановна

Действителен с 10.06.2022 по 10.06.2023