

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ

"Детский сад № 35

"Василинка"

М.Н. Ануфриева

"02" сентября 2019г

**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте от 1.6 до 3 лет,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения  
(весенне-летнее с 01.03. по 31.08)**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
21\2	Суп молочный с лапшой на молоке	150	2.6	2.8	9.0	71.3	0.3
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.2	20.6	121.5	0.3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.6	2.3	11.7	91.5	0.0
	<b>Итого</b>		<b>7.6</b>	<b>8.2</b>	<b>41.3</b>	<b>284.2</b>	<b>0.6</b>
10-00 час	Сок 100гр		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
<b>Обед</b>							
23\1	Салат из отварной свеклы раст. маслом с сол. огурцами	40	0.5	3.3	2.3	40.7	0.95
11\2	Рассольник с крупой со сметаной	150\3,8	1.8	4.5	12.5	99.0	14.4
27\8	Кнели мясные паровые	60	9.9	9.8	3.5	141.8	0.1
18\3	Рагу из овощей	100	1.53	2.46	9.00	64.66	7.07
4\10	Компот из кураги и изюма	150	0.30	0.0	18.40	71.0	50.08
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>17.61</b>	<b>20.45</b>	<b>67.97</b>	<b>537.11</b>	<b>72.59</b>
<b>Полдник</b>							
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (снежок)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	<b>Итого</b>		<b>6.3</b>	<b>12.1</b>	<b>23.5</b>	<b>248.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31.9</b>	<b>41.2</b>	<b>142.6</b>	<b>1112.5</b>	<b>83.2</b>
% ккал						<b>79.46</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	4.0	23.0	146.3	0.3
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.2	20.6	121.5	0.3
апр.13	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	20\5\7	3.6	4.7	10.0	97.4	0.5
	<b>Итого</b>		<b>11.6</b>	<b>11.8</b>	<b>53.7</b>	<b>365.2</b>	<b>1.1</b>
10-00 час	Напиток витаминизированный 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
<b>Обед</b>							

14\1	Салат из свежих огурцов с растит.маслом	40	0.3	3.9	0.9	40.0	3.6
12\2	Суп картофельный со сметаной	150\3,8	1.0	1.6	6.8	45.8	3.4
36\2	с рыбными фрикадельками	20	2.4	0.2	0.2	12.0	0.2
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90.0	5.6	5.8	4.9	95.5	2.3
3\3	Картофельное пюре	100.0	2.1	2.8	13.7	90.0	7.1
9\10	Кисель из с/ф	150	1.0	0.1	28.6	115.0	50.3
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>15.9</b>	<b>14.9</b>	<b>77.4</b>	<b>518.3</b>	<b>59.9</b>
	<b>Полдник</b>						
8\12	Сдоба обыкновенная	50	4.6	2.7	25.6	162.0	0.1
10\10	Чай	150	0.0	0.0	8.2	31.5	0.0
	<b>Итого</b>		<b>4.6</b>	<b>2.7</b>	<b>33.8</b>	<b>193.5</b>	<b>0.1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32.4</b>	<b>29.8</b>	<b>174.6</b>	<b>1119.7</b>	<b>71.1</b>
% ккал						<b>79.98</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150,0	4.87	4.50	23.40	154.50	0.31
12\10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	<b>Итого</b>		<b>9.43</b>	<b>7.71</b>	<b>42.93</b>	<b>279.60</b>	<b>0.58</b>
10-00 час	Яблоко свежее 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	<b>Обед</b>						
2\1	Горошек зеленый с яйцом	30\10	2.90	2.30	2.50	42.00	7.10
2\2	Борщ со сметаной	150\3,8	3.7	5.0	7.7	90.7	6.4
4\8	Плов из мяса говядины	150.0	11.1	12.4	26.0	261.6	0.7
15\10	Напиток из шиповника	150	0.2	0.1	12.5	48.8	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>21.39</b>	<b>20.20</b>	<b>70.91</b>	<b>563.05</b>	<b>51.83</b>
	<b>Полдник</b>						
	Кондитерские изделия (Пряник)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (Йогурт)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	<b>Итого</b>		<b>6.25</b>	<b>12.10</b>	<b>23.50</b>	<b>248.45</b>	<b>0.00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37.47</b>	<b>40.41</b>	<b>147.14</b>	<b>1133.80</b>	<b>62.41</b>
% ккал						<b>80.99</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
9\5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150.0	11.80	9.80	10.80	192.30	0.10
		20	0.50	0.90	15.0	70.0	0.0
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.3	2.2	10.1	66.7	0.3
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	<b>Итого</b>		<b>17.9</b>	<b>14.8</b>	<b>45.3</b>	<b>399.20</b>	<b>0.44</b>
10-00 час	Сок 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
15\1	Салат из свежих помидоров с растит.маслом	40	0.40	4.00	1.40	43.30	9.00
24\2	Суп-пюре из птицы	150	6.82	7.05	4.80	109.50	0.18
34\2	с гречками	15,0	1.28	0.12	8.06	39.75	0.00

8\3	Капуста тушенная	100.0	2.3	1.9	9.1	62.7	20.9
6\7	Рыба запеченная в молочном соусе	40\40	9.20	1.50	2.90	68.0	0.10
8\10	Кисель из клюквы	150.0	0.5	0.0	16.2	63.8	37.6
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>22.51</b>	<b>14.92</b>	<b>52.42</b>	<b>438.96</b>	<b>67.78</b>
	<b>Полдник</b>						
474\2010	Булочка "Российская"	60	4.20	4.30	33.30	193.0	0.0
	Молоко кипяченое	150	4.32	4.41	6.75	83.33	0.00
	<b>Итого</b>		<b>8.5</b>	<b>8.7</b>	<b>40.1</b>	<b>276.3</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49.3</b>	<b>38.8</b>	<b>147.6</b>	<b>1157.2</b>	<b>78.2</b>
% ккал						<b>82.66</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
2\6	Омлет запеченный или паровой	80	5.85	7.87	1.05	98.50	0.08
1\1	Горошек зеленый	30	1.01	1.20	2.30	23.00	3.10
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.2	20.6	121.5	0.3
1\13	Хлеб пшеничн с маслом	20\5	2.94	5.66	30.54	115.90	0.07
	<b>итого</b>		<b>13.31</b>	<b>17.88</b>	<b>54.50</b>	<b>358.90</b>	<b>3.52</b>
10-00 час	Банан свежий 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
21\1	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом	40	0.50	3.90	2.90	48.70	3.00
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1.42	2.10	8.32	58.50	0.28
2\9	Мясо кур отварное в соусе	80	7.29	7.87	1.24	105.00	0.34
1\3	Картофель отварной	100	1.30	3.20	18.10	105.00	4.00
6\10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.00	13.72	54.00	37.57
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>14.46</b>	<b>17.51</b>	<b>66.53</b>	<b>491.20</b>	<b>45.19</b>
	<b>Полдник</b>						
12\10	Чай с молоком	150	1.00	1.00	8.40	45.80	0.20
21\3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	80	2.36	2.96	14.89	97.60	6.65
1\11	с соусом молочным	20	0.35	0.90	1.10	21.30	0.05
	<b>Итого</b>		<b>3.36</b>	<b>3.96</b>	<b>23.29</b>	<b>143.40</b>	<b>6.85</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31.53</b>	<b>39.75</b>	<b>154.12</b>	<b>1036.20</b>	<b>65.56</b>
% ккал						<b>74.01</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
5\4	Каша манная молочная маслом сливочным	150.0	4.0	3.8	20.6	133.5	0.3
12\10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	<b>Итого</b>		<b>8.5</b>	<b>7.0</b>	<b>40.2</b>	<b>258.6</b>	<b>0.6</b>
10-00 час	Сок 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
4\1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	40.0	0.7	2.70	4.10	42.7	12.0
25\2	Суп-пюре из картофеля	150	2.5	2.6	11.8	82.0	13.25
34\2	с гречками	15	1.28	0.12	8.06	39.75	0.00
14\8	Биточек из мяса говядины	60	9.2	9.2	3.5	133.0	0.0
43\3	Макароны отварные	100	4.2	2.6	25.6	153.0	0.0

7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.3	0.0	15.3	59.0	60.10
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>20.1</b>	<b>17.5</b>	<b>78.4</b>	<b>561.5</b>	<b>85.4</b>
	<b>Полдник</b>						
	Кондитерские изделия (Вафли)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (снежок)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	<b>Итого</b>		<b>6.3</b>	<b>12.1</b>	<b>23.5</b>	<b>248.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35.3</b>	<b>37.1</b>	<b>151.8</b>	<b>1111.2</b>	<b>95.9</b>
% ккал						<b>79.37</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.0	3.9	33.2	198.0	0.32
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.2	20.6	121.5	0.3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.6	2.3	11.7	91.5	0.0
	<b>Итого</b>		<b>9.1</b>	<b>9.4</b>	<b>65.5</b>	<b>411.0</b>	<b>0.6</b>
10-00 час	Напиток витаминизированный 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
	Огурец порционный	40	0.2	0.0	0.6	5.0	0.0
6\2	Щи из св. капусты со сметаной с мясом говядины	150\73,8	3.5	2.3	8.7	70.0	1.9
11\7	Тефтели рыбные в соусе	60\40	8.3	4.0	7.2	110.0	0.4
3\4	Каша гречневая вязкая	100	3.2	2.9	17.0	101.0	0.0
9\10	Кисель из с/ф	150	0.8	0.1	23.1	95.0	4.2
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>19.5</b>	<b>9.8</b>	<b>78.8</b>	<b>501.0</b>	<b>6.5</b>
	<b>Полдник</b>						
496/2010	Коржик молочный	60	6.0	7.2	39.8	240.9	0.0
12\10	Чай с молоком	150	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
	<b>Итого</b>		<b>61.3</b>	<b>8.5</b>	<b>49.9</b>	<b>295.8</b>	<b>0.2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>90.2</b>	<b>28.0</b>	<b>204.0</b>	<b>1250.5</b>	<b>17.3</b>
% ккал						<b>89.32</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150.0	3.8	4.4	19.2	131.3	0.4
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.3	2.2	10.1	66.7	0.3
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	<b>Итого</b>		<b>9.3</b>	<b>8.5</b>	<b>38.7</b>	<b>268.2</b>	<b>0.7</b>
10-00 час	Яблоко свежее 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
	Помидор порционный	40	0.48	0.08	1.52	9.20	0.00
5\2	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150\3,8	3.8	5.1	8.9	96.0	4.1

36\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	13.1	12.3	20.3	186.0	11.3
4\10	Компот из кураги и изюма	150	0.30	0.0	18.40	71.0	50.08
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>21.2</b>	<b>17.9</b>	<b>71.4</b>	<b>482.2</b>	<b>65.5</b>
	<b>Полдник</b>						
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (Йогурт)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	<b>Итого</b>		<b>6.3</b>	<b>12.1</b>	<b>23.5</b>	<b>248.5</b>	<b>0.0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37.2</b>	<b>39.0</b>	<b>143.4</b>	<b>1041.5</b>	<b>76.2</b>
% ккал						<b>74.39</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
9\5	Запеканка из творога	150	13.00	9.50	11.30	209.30	0.12
	со сгущенным молоком	20	0.50	0.90	15.00	70.00	0.00
12\10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.6	2.3	11.7	91.5	0.0
	<b>Итого</b>		<b>16.31</b>	<b>13.96</b>	<b>48.06</b>	<b>425.68</b>	<b>0.35</b>
10-00 час	Сок 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
25\1	Салат из отварной свеклы с изюмом и раст.маслом	40	0.50	3.30	8.10	62.70	0.60
31\2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150\3,8	1.10	3.10	7.20	66.00	12.90
11\8	Гуляш из мяса говядины	80	9.10	9.50	1.70	156.00	0.16
4\3	Картофельное пюре с морковью	100	1.9	2.7	11.4	78.7	5.5
6\10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.0	13.7	54.0	37.7
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>16.01</b>	<b>15.77</b>	<b>56.27</b>	<b>474.66</b>	<b>56.17</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	180	4.32	4.41	6.75	83.33	0.00
33\3	Оладьи картофельные (драники)	80	1.40	2.90	16.10	101.00	7.60
	<b>Итого</b>		<b>5.72</b>	<b>7.31</b>	<b>22.85</b>	<b>184.33</b>	<b>7.60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38.44</b>	<b>37.44</b>	<b>136.98</b>	<b>1127.37</b>	<b>74.12</b>
% ккал						<b>80.53</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>							
	<b>Завтрак</b>						
2\6	Омлет запеченый или паровой	80	7.80	10.50	1.40	131.00	0.11
1\1	Горошек зеленый	30	0.93	1.11	1.92	21.60	2.94
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3.00	2.90	13.40	89.00	0.52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20\5\7	3.6	4.7	10.0	97.4	0.5
	<b>Итого</b>		<b>15.28</b>	<b>19.20</b>	<b>26.74</b>	<b>339.02</b>	<b>4.06</b>
10-00 час	Банан свежий 100		<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.70</b>	<b>10.00</b>
	<b>Обед</b>						
6\1	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом	40	0.70	2.90	3.10	49.00	15.60

19\2	Суп картофельный с рыбой	150.0	5.60	2.80	9.20	89.00	4.95
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	11.77	11.77	14.85	201.30	8.01
15\10	Напиток из шиповника	150	0.2	0.1	12.5	48.8	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	<b>Итого</b>		<b>21.80</b>	<b>17.99</b>	<b>61.92</b>	<b>508.05</b>	<b>66.13</b>
	<b>Полдник</b>						
	Чай	150	0.00	0.00	6.80	26.30	0.00
17\12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3.1	2.3	20.6	115.7	0.200
	<b>Итого</b>		<b>3.10</b>	<b>2.30</b>	<b>27.40</b>	<b>142.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40.58</b>	<b>39.89</b>	<b>125.86</b>	<b>1031.77</b>	<b>80.39</b>
% ккал						<b>73.70</b>	

0/1	Сыкт из белокочанной капусты с луком и раст. маслом	40	0.20	2.90	3.10	49.00	12.00
10-00 лас	Банан свежий 100		0.40	0.40		43.70	10.00
	<b>Итого</b>		<b>12.28</b>	<b>18.20</b>	<b>28.24</b>	<b>230.22</b>	<b>4.00</b>
1/12	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	200/2	3.0	4.7	10.0	97.4	0.2
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	3.00	2.00	12.40	89.00	0.21
1/1	Ледошек зеленый	30	0.92	1.11	1.92	21.00	1.04
2/8	Омлет запаренный или вареный	20	2.80	10.20	1.40	121.00	0.11
<b>Завтрак</b>							
<b>10 ДЕНЬ</b>							
% ккал						<b>1127.21</b>	<b>74.12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38.44</b>	<b>37.44</b>	<b>126.98</b>	<b>1047.21</b>	<b>74.12</b>
<b>Итого</b>			<b>8.22</b>	<b>7.31</b>	<b>22.82</b>	<b>184.29</b>	<b>7.00</b>
33/3	Овальный картофель (крупный)	50	1.40	2.00	10.70	101.00	2.00
	Молоко кипяченое	180	4.22	4.41	6.72	83.21	0.00
	<b>Итого</b>		<b>18.01</b>	<b>18.72</b>	<b>24.22</b>	<b>424.06</b>	<b>28.12</b>
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Хлеб пшеничный витамин	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
0/10	Компот из сухофруктов	120	0.4	0.0	13.7	24.0	27.2
4/2	Картофельное пюре с маргарином	100	1.2	2.2	11.2	28.7	2.2
1/8	Утка на масле тожидный	30	0.10	0.20	1.70	126.00	0.16
	Сметанной	120/2.8	1.10	3.10	2.20	66.00	12.00
21/2	Суп крестьянский с картофелем со сметаной						
22/1	Сыкт из отварной свеклы с маслом и раст. маслом	40	0.20	3.20	3.40	62.20	0.00
10-00 лас	Сок 100		0.40	0.40	0.20	42.20	10.00
	<b>Итого</b>		<b>18.31</b>	<b>12.96</b>	<b>48.06</b>	<b>422.08</b>	<b>0.38</b>
1/12	Хлеб пшеничный с маслом	200	3.0	2.2	11.7	91.2	0.0
12/10	Рав с маслом	180	1.28	1.28	10.08	24.00	0.22
0/2	Запеканка из творога со стевеновым яблоком	20	0.20	0.20	12.00	20.00	0.00
0/2	Запеканка из творога	150	11.00	9.20	11.20	209.20	0.12