



Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 4
М.В.Повечерова
Дата: 15.05.2025

Утверждено:
ИП Чернов К.А.
Куркин
Дата: 15.05.2025

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10 часов)



День 1

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

210	омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168	0,1
121	икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4	49,33	0,04
7	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
410	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54	0,3
	Итого	350	13,24	20,34	25,83	353,74	0,48

2-ой Завтрак

537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

71	овощи натуральные свежие(огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,05
149	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
277	гуляш	50	7,45	5,7	6,45	107,5	3,37
181	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	6,95	35,7	252,5	
390	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	530	19,84	16,49	86,65	608,64	9,365

Полдник

431	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
416	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	220	8,04	5,03	49,48	277,89	0,87
	Всего на День	1200	41,62	41,86	172,06	1286,27	50,715

День 2

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

171	суп молочный с макаронными издели	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0
100	бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	0
412	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	365	6,39	11,32	38,05	244,6	2,83

2-ой Завтрак

118	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

23	салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	0,33	1,83	1,37	23,31	0,69
133/4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
417	котлеты рубленные из птицы	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5
419	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
330	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамино	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	555	17,82	27,59	80,38	616,1	7,63

Полдник

449	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
319	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
507	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	270	15,66	25,99	42,72	404,43	0,37
	Всего на День	1290	40,27	65,3	170,95	1309,13	20,83

День 3

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

199	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,96	75,45	
	Итого	345	11,46	12,78	67,35	398,65	0,9

2-ой завтрак

537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

43	салат карт.с луком	30	0,9	4,3	8,5	75	3,75
140	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
377	голубцы с мясом (ленивые)	180	23,68	33,78	78,42	107,28	1,62
520	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	550	29,13	40,59	131,48	419,37	11,67

Полдник

535	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
457	булочка "Российская"	50	1,95	2	1,5	18,2	0,03
	Итого	200	6,15		7,65	105,95	0,03
	Всего на День	1195	47,24	53,37	216,58	969,97	52,6

День 4

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	8

Завтрак

272	каша жидкая молочная овсяная	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	350	10,02	12,65	35,89	331,01	0,76

2-ой Завтрак

118	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

78	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
73	Щи из свежей капусты с картофелем и см	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
310	Картофель отварной	110	2,31	4,95	16,06	119,9	10,4
248	Котлета рыбная	60	7,31	3,43	5,65	80,53	0,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
390	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
115	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	575	15,01	14,97	68,92	564,58	18,865

Полдник

15/609	кондитерские изделия	85	2,7	5,89	18,31	137,1	0,03
534	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85	2,47
	Итого	235	7,27	9,96	25,86	222,1	2,5
	Всего на День	1260	32,7	37,98	140,47	1164,69	32,125

День 5

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	ккал	с
			1	2	3	7	8

Завтрак

189	каша жидкая молочная пшениная	150	4,22	4,99	12,9		203,6	0,42
100	бutterброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802		119	0
416	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	1,152
	Итого	365	10,31	11,31	38,522		429,6	1,572

2-ой Завтрак

537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1		46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1		46	40

Обед

29	Салат из сырых овощей	30	0,33	1,81	1,13		22,17	1,68
138	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	3		67,8	5,88
297	макаронь отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32		137	
286	Тефтели	50	8,69	5,7	6,45		107,3	3,36
330	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42		16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамино	150	0,5	0,07	24		99,6	0,55
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25		49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12		38,67	0
	Итого	560	18,34	15,14	73,69		538,3	11,54

Полдник

560	Ватрушка с творожны фаршем	70	5,95	6,23	15,48		141,79	0,19
410	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24		45	0,3
	Итого	230	6,45	6,24	26,72		186,79	0,49
	Всего на день	1255	35,6	32,69	149,032		1200,69	53,602

День 6

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
297	макароны отварные с маслом, сахаром	130	6,97	7,66	18,63	182	
102	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
412	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,3
	Итого	355	9,59	11,62	57,73	350,6	0,78
2-ой завтрак							
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

29	салат из сырых овощей	30	0,33	1,81	1,13	22,17	1,68
146	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,1	10,8	69,75	2,33
411	плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5	0,45
520	кисель из яблоч с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	530	17,65	27,1	61,03	576,79	5,81
Полдник							
452	булочка Домашняя	60	1,95	4,81	29,22	177	0
507	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	4,17	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на День	1195	31,91	45,7	170,01	1211,14	46,59

День 7

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
248	каша рисовая молочная жидкая с сахаро	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
7	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
114	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	
410	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	355	8,26	11	42,455	306,71	0,76
2-ой Завтрак							
118	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
23	салат из свежих помидор с луком репчат	30	0,33	1,83	1,37	23,31	0,69
133/4	борщ с капустой и картофелем со сметан	150	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
299	котлеты биточки, шинцели	50	7,95	7,2	8	130,5	0,05
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
390	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	540	15,75	23,06	70,88	565,6	7,995
Полдник							
449	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
319	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
535	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
	Итого	270	17,2	28,19	34,56	431,43	0,37
	Всего на День	1265	41,61	62,65	157,695	1350,74	19,125

День 8

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	8

Завтрак

199	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42
100	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365	9,66	12,405	51,155	373,39	0,59

2-ой Завтрак

537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

43	салат карт.с луком	30	0,9	0,85	1,95	17,5	
73	щи из свежей капусты с картофелем и см	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
262К	Запеканка из печени с рисом	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48
330	Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамино	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	455	12,65	10,73	52,11	367,33	14,44

Полдник

559	ватрушка с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
410	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	235	4,82	1,77	52,91	246	0,33
	Всего на День	1155	27,63	24,905	166,275	1032,72	55,36

День 9

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

272	каша жидкая молочная овсяная	150	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
102	бүтерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
412	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	375	8,56	14,54	58,12	403,72	3,73

2-ой Завтрак

118	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

71	овощи натуральные свежие(огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,05
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
417	котлеты рубленные из птицы	50	9,2	11,9	12,4	190,12	8,74
419	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0
520	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,7	1,35
115	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
114	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	540	16,4	22,27	79,98	576,07	16,09

Полдник

226	Лапшевник с творогом (соус молочный)	115	10,97	6,61	31,08	230,15	0,03
507	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	265	13,63	9,21	45,39	290,9	0,03
	Всего на День	1 280	38,99	46,42	193,29	1 317,69	29,85

День 10

День 10									
№ реч. по сбор.		вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У			с	
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
199	каша жидкая молочная из гречневой	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42		
100	бугерборд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0		
410	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3		
	Итого	365	8,98	10,715	54,815	353,15	0,72		
2-ой Завтрак									
537	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40		
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40		
Обед									
221	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68		
138	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88		
297	макаронны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	0		
239	тефтели рыбные	50	6,2	5,4	8,01	122	4,7		
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07		
390	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675		
115	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0		
114	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0		
	Итого	560	14,92	13,94	77,84	606,93	13,005		
Полдник									
15/609	Кондитерское изделие	85	2,7	5,89	18,31	137,1	0,03		
416	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72		
	Итого	235	5,76	8,55	31,49	226,26	0,75		
	Всего на День	1260	30,16	33,205	174,245	1232,34	54,475		
	Всего за 10 дней	12 355	368	435	1 711	12 075	415		
	Средний суточный рацион	1244	38,4	43,5	175,3	1291	43,4		
Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120			

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г