



Утверждаю
 Заведующая *Е. Н. Сафронова*
 Е. Н. Сафронова

Примерное 10-дневное меню для детей до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение (с 12-часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 день 1							
Завтрак – 8-30	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток Пряники	150 160 40	5,5 3,8 1,68	9,2 4,4 5,6	26,3 17,5 18,24	188,3 100,7 98,4	№94 №395
Итого за завтрак		350	10,98	19,2	62,04	387,4	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Рассольник со сметаной, с мясом курицы Жаркое по-домашнему с мясом курицы Свекольный салат Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 170 40 150 40	2,16 12,41 0,4 1,0 0,4	2,8 2,9 0,7 0,06 0,4	10,0 18,65 8,2 15,8 16,7	117,3 150,4 32,9 86,6 80,0	№74 №276 №33 №376
Итого за обед		620	16,37	6,86	69,35	467,2	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо Хлеб пшеничный Оладьи со стученным молоком Чай с сахаром Апельсины	40 30 80/30 150 110	5,08 0,9 7,4 0 0,9	4,6 1,05 6,7 0 0,2	0,28 15,3 45,4 8,1 22,0	60,3 79,3 271,7 33,3 93,0	№213 №449 №392 №371
Итого за уплотненный полдник		440	14,28	12,55	91,08	537,6	
ВСЕГО за весь день:			47,03	40,41	229,67	1459,2	

Прием пищи Неделя 1 день 2	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная геркулесовая	150	6,3	7,8	18,9	166,7	№94
	Какао	160	5,6	6,0	20,8	129,4	№397
	Хлеб пшеничный с маслом	34/10	1,8	7,5	14,6	135,3	№1
Итого за завтрак		354	13,7	21,3	54,3	431,4	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины и со сметаной	200	1,6	3,8	24,1	138	№67
	Мясная котлета из мяса говядины	70	5,3	4,2	7,8	73,4	№282
	Отварные макароны с маслом	110	6,0	4,4	27,4	186	№317
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,2	28,6	№15
	Сок мультифрукт	200	0,9	0,7	18,18	76	№399
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
Итого за обед		660	14,6	15,3	95,38	582,0	
Уплотненный полдник – 16-00	Салат из консервированной кукурузы	40	1,1	2,42	3,15	38,9	№12
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Запеканка из творога	110	11,4	13,2	29,7	271,3	№237
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,06	15	47,5	№383
	Бананы	110	1,4	0,5	20,2	90,8	№368
Итого за уплотненный полдник	440	14,9	17,23	83,35	527,8		
ВСЕГО за весь день:	ВСЕГО:		47,55	57,58	237,63	1617,20	

Прием пищи Неделя 1 день 3	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша гречневая молочная	150	4,5	5,1	15,9	132,7	№94
	Кофейный напиток	160	3,8	4,4	17,5	100,7	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	34/10	1,8	7,5	14,6	135,3	№1
Итого за завтрак		354	10,1	17,0	48,0	368,7	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
		150	4,5	1,5	6,0	56	
Итого за второй завтрак							
Обед – 12-00	Суп картофельный с мясом говядины со сметаной	200	2,2	2,47	12,8	80,8	№77
	Мясо говядины тушеное с овощами	180	4,37	3,9	13,03	203,7	№274
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,03	2,45	32,8	№10
	Компот из сухофруктов	150	1	0,06	15,8	86,6	№376
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
	Итого за обед		610	9,16	8,86	60,78	483,9
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба минтай, запеченная в омлете	110	8,9	3,54	2,36	93,5	№249
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,5	
	Кисель	150	0,1	0,06	15	47,5	№383
	Булочка ванильная	70	3,4	7,0	26,46	236,4	№467
	Яблоки	100	0,4	0,4	8,9	40	№398
Итого за уплотненный полдник		460	13,7	12,05	68,02	496,9	
ВСЕГО за весь день:			37,46	39,41	182,8	1405,5	

Прием пищи Неделя 1 день 4	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша манная молочная	150	4,77	10,3	12,8	136,9	№90
	Какао	160	5,6	6,0	20,8	129,4	№395
	Хлеб пшеничный с маслом	34/10	1,8	7,5	14,6	135,3	1
Итого за завтрак		354	12,17	23,8	48,2	401,6	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6,0	75	№401
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6,0	75	
Обед – 12-00	Суп с клецками с мясом свинины со сметаной	200	1,6	2,0	10,2	101,2	№85
	Бефстроганов из мяса свинины	120	12,2	8,5	4,7	146,5	№278
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	110	3,2	5,1	16,0	176,5	№315
	Квашенная капуста	40	0,5	0,04	4,8	20,2	№29
	Чай с сахаром	150	0	0	8,1	33,3	№392
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
Итого за обед		660	17,9	16,04	60,5	557,7	
Уплотненный полдник – 16-00	Винегрет	140	3,6	13,0	10,2	135,8	№45
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Компот из сухофруктов	150	1,0	0,06	15,8	86,6	№379
	Печенье	20	0,5	1,68	5,47	29,52	
	Бананы	110	1,4	0,5	20,2	90,8	№368
Итого за уплотненный полдник		450	7,4	16,09	66,97	422,02	
ВСЕГО за весь день:			41,82	59,88	181,67	1456,32	

Прием пищи Неделя 1 день 5	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Каша молочная рисовая	150	4,46	1,65	13,44	148,3	№90 №395 №1
	Кофейный напиток	160	3,8	4,4	17,5	100,7	
	Хлеб пшеничный с маслом	34/10	1,8	7,5	14,6	135,3	
Итого за завтрак		354	10,06	13,55	45,54	384,3	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Борщ с капустой, со сметаной и мясом курицы	200	2,0	1,7	30,4	104	№58
	Котлета рыбная любительская из минтая	70	7,0	3,5	4,0	51	№255
	Картофельное пюре	130	2,1	8,2	29,8	162,3	№321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,2	28,6	№15
	Компот из сухофруктов	150	1,0	0,06	15,8	86,6	№376
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
	Итого за обед		630	12,9	16,36	97,9	512,5
Уплотненный полдник – 16-00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,3	№213
	Сырник из творога	110	8,4	17,2	26,7	216,0	№231
	Хлеб пшеничный	30	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№399
	Яблоки	100	0,4	0,4	8,9	40	№368
Итого за уплотненный полдник		480	15,68	23,25	69,36	471,6	
ВСЕГО за весь день:			44,04	54,96	220,0	1435,4	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6							
Завтрак – 8-30	Каша молочная геркулесовая Кофейный напиток Пряники	150 160 40	6,3 3,8 1,68	7,8 4,4 5,6	18,9 17,5 18,24	166,7 100,7 98,4	№94 №395
Итого за завтрак		350	11,78	17,8	54,64	365,8	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (йогурт)	150	5,4	1,8	7,2	67	№401
Итого за второй завтрак		150	5,4	1,8	7,2	67	
Обед – 12-00	Суп картофельный с рисом на м/б Гуляш из отварного мяса курицы Картофельное пюре Салат из свеклы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 100 130 40 150 40	1,52 8,68 2,1 0,4 1,0 0,4	1,36 5,9 8,2 0,7 0,06 0,4	15,2 2,8 29,8 8,2 15,8 16,7	106,4 135 162,3 32,9 86,6 80	№80 №277 №321 №33 №376
Итого за обед		660	14,1	16,62	88,5	603,2	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо Пудинг из творога со сгущенным молоком Хлеб пшеничный Чай с сахаром Апельсины	40 100/30 30 150 110	4,08 7,78 0,9 0 0,9	4,6 12,3 1,05 0 0,2	0,47 10,2 15,3 18,18 22,0	60,3 256,1 79,3 33,3 93	№213 №234 №392 №371
Итого за уплотненный полдник		460	14,66	18,15	66,15	522,0	
ВСЕГО за весь день:			45,94	54,37	211,63	1558,0	

Прием пищи Неделя 2 день 7	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак – 8-30	Молочная вермишель	150	5,6	5,34	23,79	132,06	№94
	Какао	160	5,6	6,0	20,8	129,4	№397
	Хлеб пшеничный с сыром	34/10	1,95	4,8	13,5	128,5	№3
Итого за завтрак		354	13,15	16,14	58,09	389,96	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ряженка)	150	4,35	3,75	4,6	76	№401
		150	4,35	3,75	4,6	76	
Обед – 12-00	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	200	4,4	2,8	26,9	165,2	№81
	Мясной биточек из мяса говядины и свинины в томатно-сметанном соусе	70/20	7,38	6,0	10,9	101	№282
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	4,7	4,7	29,3	164,3	№313
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,2	28,6	№15
	Лимонно-апельсиновый напиток	150	1,5	0,01	23,3	78,3	№374
	Хлеб ржаной	40	0,4	0,4	16,7	80	
	Итого за обед		630	18,78	16,41	108,3	617,4
Уплотненный полдник – 16-00	Рыба отварная	60	10,48	0,72	0,47	32	№242
	Рагу овощное	130	2,5	1,51	12,48	11,6	№343
	Хлеб пшеничный	40	0,9	1,05	15,3	79,3	
	Сок мультифрукт	200	0,9	0	18,18	76	№399
	Банан	110	1,4	0,5	20,2	90,8	№368
Итого за уплотненный полдник		450	16,19	3,78	66,63	289,7	
ВСЕГО за весь день:			52,47	40,08	237,62	1373,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 8							
Завтрак – 8-30	Каша молочная манная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром	150 160 34/10	4,77 3,8 1,95	10,3 4,4 4,8	12,8 17,5 13,5	136,9 100,7 128,5	№92 №395 №3
Итого за завтрак		354	10,52	19,5	43,8	366,1	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56	
Обед – 12-00	Щи с мясом говядины Плов с мясом говядины Салат из зеленого горошка Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 150 40 150 40	1,6 19,0 1,19 1,0 0,4	3,8 18,7 2,03 0,06 0,4	24,1 30,7 2,45 15,8 16,7	138 367,7 32,8 86,6 80	№67 №304 №10 №376
Итого за обед		580	23,19	24,99	89,75	705,1	
Уплотненный полдник – 16-00	Омлет натуральный Ватрушка с творогом Хлеб пшеничный Кисель Яблоки	85 90 30 150 100	6,4 0,9 0,9 0,4 0,5	11,4 6,7 1,05 0,06 0,4	1,1 36,48 15,3 15,0 8,9	127 247,9 79,3 47,5 40	№215 №458 №383 №368
Итого за уплотненный полдник		455	9,1	19,61	76,78	541,7	
Итого за весь день			45,9	65,6	216,33	1668,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 9	Завтрак –	150	5,5	6,5	15,2	167,9	№93
		160	5,6	6,0	25,8	129,4	№397
		34/10	1,95	4,8	13,5	128,5	№3
Итого за завтрак	35	13,05	17,3	49,5	425,8		
Второй завтрак –	Кисло-молочный напиток (кефир)	150	4,35	3,75	6,0	75	№401
		150	4,35	3,75	6,0	75	
Обед –	Борщ с картофелем, с мясом курицы Рыба минтай запеченная Картофель тушеный с томатом Квашенная капуста Сок мультифрукт Хлеб ржаной	200	2,64	2,88	34,5	89,6	№58
		80	4,4	2,6	7,09	68	№282
		130	2,8	2,14	19,3	161	№133
		40	0,5	0,04	4,8	20,2	№29
		200	0,9	0	18,18	76	№399
		40	0,4	0,4	16,7	80	
		690	11,64	8,06	100,57	494,8	
Уплотненный полдник –	Отварные макароны с сыром Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов Печенье Бананы	120	6,4	4,7	28,2	198,8	№206
		30	0,9	1,05	15,3	79,5	№132
		150	1,0	0,06	15,8	86,6	№376
		20	0,5	1,68	5,47	29,52	
		110	1,4	0,5	20,2	90,8	№368
Итого за уплотненный полдник	430	10,2	7,99	84,97	485,22		
Итого за весь день			39,24	37,1	241,04	1480,82	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 10							
Завтрак – 8-30	Каша молочная гречневая Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	150 160 34/10	4,5 3,8 1,8	5,1 4,4 7,5	15,9 17,5 14,6	132,7 100,7 135,3	№94 №395 №1
Итого за завтрак		354	10,1	17,0	48,0	368,7	
Второй завтрак – 10-30	Кисло-молочный напиток (ацидофильный напиток)	150	4,5	1,5	6,0	56	№401
Итого за второй завтрак		150	4,5	1,5	6,0	56	
Обед – 12-00	Сук с клецками с мясом говядины Ленивые голубцы с мясом говядины в сметанном соусе Салат из консервированной кукурузы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 150/20 40 150 40	1,6 9,7 1,1 1,0 0,4	2,0 8,9 2,42 0,06 0,4	10,2 16,1 3,15 15,8 16,7	101,2 174,8 38,9 86,6 80	№85 №298/355 №12 №20 №376
Итого за обед		600	13,8	13,78	61,95	481,5	
Уплотненный полдник – 16-00	Вареное яйцо Салат из картофеля с зеленым горошком Хлеб пшеничный Сок мультифрукт Яблоки	40 140 30 200 100	5,08 2,3 0,9 0,9 0,4	4,6 5,7 1,05 0 0,4	0,28 10,55 15,3 18,18 8,9	60,3 139,3 79,3 76 40	№213 №25 №399 №368
Итого за уплотненный полдник		510	9,58	11,75	53,21	394,9	
Итого за весь день			37,98	44,03	169,16	1301,1	
Итого:			43,94	49,34	212,76	1475,55	

Содержание белка, жиров, углеводов за период в % от калорийности: белки-3,0%, жиры-3,3%, углеводы-14,4%