

**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей с 1,6 лет до 3-х лет  
с 10,5 часовым пребыванием детей в МДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>	<b>Неделя 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром № 259сб	130	7,8	6,5	22,9	182	0,13	№36
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Бутерброд с маслом № 71 сб	37	1,35	6,15	8,35	93,5	0	№2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>347</b>	<b>11,67</b>	<b>14,9</b>	<b>43,49</b>	<b>354,7</b>	<b>0,76</b>	
<b>2 –й завтрак:</b>	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне № 113сб	150	1,56	1,98	4,62	42,45	3,15	№14
	Жаркое подомашнему с отварным мясом №328 сб	160	15,04	11,44	14,19	245,6	7,04	№46
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>510</b>	<b>21,08</b>	<b>14,15</b>	<b>51,48</b>	<b>431,05</b>	<b>10,19</b>	
	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
	Сдоба обыкновенная №603	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0	№74
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>9,15</b>	<b>5,43</b>	<b>34,68</b>	<b>224,55</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1167</b>	<b>42,4</b>	<b>34,58</b>	<b>139,75</b>	<b>1053,3</b>	<b>12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>	<b>Неделя 1</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная № 232сб	150	5,6	5	27,2	176	1,3	№32
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>7,68</b>	<b>5,29</b>	<b>47,87</b>	<b>257,2</b>	<b>1,3</b>	
2 –й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
Обед:	Свекольник на м/к бульоне № 54 – 18 сб	150	3,45	1,98	8,14	64,33	4,05	№14 (1)
	Пюре из гороха с маслом №389 сб	110	12,1	2,75	21,8	160,6	0	№54
	Рыба тушеная в сметанном соусе № 298	100	13,4	4	3,3	102,6	1,54	№42
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>33,7</b>	<b>9,44</b>	<b>72,61</b>	<b>499,33</b>	<b>5,74</b>	
Полдник:	Шанежка с картошкой № 540 сб	60	5,8	5,4	27,3	181	1,3	№72
	Какао с молоком № 462 сб	180	2,47	2,41	11,5	78,3	0,58	№63
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>8,27</b>	<b>7,81</b>	<b>38,8</b>	<b>259,3</b>	<b>1,88</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1270</b>	<b>50,15</b>	<b>22,64</b>	<b>169,38</b>	<b>1058,83</b>	<b>8,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>	<b>Неделя 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная № 230 сб	150	4,66	4,95	23,43	156,7	1,03	№31
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
<b>2 –й завтрак:</b>	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с фрикадельками № 123 сб	150	3,22	2,92	13,13	79,2	4,96	№17
	Бигус № 329сб	160	14,4	10,64	4,16	170,4	12,3	№47
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>14,29</b>	<b>49,96</b>	<b>392,6</b>	<b>17,26</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным № 279 сб	130	20,7	10	19,5	252	0,17	№40
	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
<b>Итого полдник:</b>		<b>280</b>	<b>25,05</b>	<b>13,75</b>	<b>25,5</b>	<b>327,75</b>	<b>1,22</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1240</b>	<b>56,73</b>	<b>35,54</b>	<b>133,53</b>	<b>1046,25</b>	<b>20,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>	<b>Неделя 1</b>							
Завтрак:	Каша геркулес молочная № 234 сб	150	5,37	6,36	21,8	166,2	1,12	№28
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>7,45</b>	<b>6,65</b>	<b>42,47</b>	<b>247,4</b>	<b>1,12</b>	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне. со сметаной № 104 сб	150	0,9	2,7	2,25	37,05	5,1	№11
	Птица в соусе с томатом №367сб	60	5,7	6,64	1,33	87,9	0,21	№50
	Каша гречневая рассыпчатая № 252сб	110	6,5	4,85	28,7	184,7	0	№26
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>17,85</b>	<b>14,9</b>	<b>71,65</b>	<b>481,45</b>	<b>5,46</b>	
Полдник:	Молоко № 470 сб	180	5,2	4,5	8,6	95,9	1,05	№65
	Творожник №54-5В сб	50	5,8	7,6	21	176,1	0,03	№73
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>11</b>	<b>12,1</b>	<b>29,6</b>	<b>272</b>	<b>1,08</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1200</b>	<b>35,8</b>	<b>32,85</b>	<b>160,62</b>	<b>1056,75</b>	<b>7,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>		<b>Неделя 1</b>						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная № 235 сб	150	5,6	5,6	26,8	179,7	0,97	№33
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Печенье №582сб	20	1,5	1,96	14,88	83	0	№81
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>5,58</b>	<b>7</b>	<b>43,95</b>	<b>260,2</b>	<b>0,99</b>	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
Обед:	Суп лапша домашняя № 104 сб	150	0,9	2,7	2,25	37,05	5,1	№11
	Рагу из овощей № 177 сб	110	2,1	4,7	10,3	93,5	6,6	№25
	Котлеты из птицы припущенные № 372 сб	60	12	10,8	6,4	170	0,51	№51
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>21,35</b>	<b>16,01</b>	<b>63,42</b>	<b>470,45</b>	<b>11,06</b>	
Полдник:	Омлет натуральный № 315 сб	130	11,21	16,9	2,73	208	0,24	№38
	Какао с молоком № 462 сб	150	2,06	2,0	9,6	65,75	0,48	№63
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>15,17</b>	<b>19,1</b>	<b>24,63</b>	<b>320,75</b>	<b>0,72</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1270</b>	<b>42,6</b>	<b>42,21</b>	<b>142,1</b>	<b>1094,4</b>	<b>12,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>	<b>Неделя 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая № 202 сб	130	7,67	5,34	34	218,2	0	№26
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Бутерброд с маслом № 71 сб	37	1,35	6,15	8,35	93,5	0	№2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>5,58</b>	<b>7</b>	<b>43,95</b>	<b>260,2</b>	<b>0,99</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
<b>Обед:</b>	Суп -харчо № 109 сб	150	2,21	3,6	5,15	70,9	11,65	№12
	Макароны отварные № 206 сб	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0	№35
	Гуляш из отварного мяса № 327 сб	60	12	11,7	2,03	154,8	0	№45
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>21,94</b>	<b>19,03</b>	<b>67,2</b>	<b>509,6</b>	<b>4,26</b>	
<b>Полдник:</b>	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
	Ватрушка с повидлом № 531сб	60	7,8	2,8	21,7	144	0	№75
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>12,15</b>	<b>6,55</b>	<b>27,7</b>	<b>219,75</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1177</b>	<b>43,56</b>	<b>42,11</b>	<b>179,86</b>	<b>1256,2</b>	<b>7,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>	<b>Неделя 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая молочная № 227сб	150	5,43	4,98	24,84	165,9	0,94	№29
	Чай с молоком № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Печенье №582сб	20	1,5	1,96	14,88	83	0	№81
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>7,68</b>	<b>5,29</b>	<b>47,87</b>	<b>257,2</b>	<b>1,3</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной № 95 сб	150	1,11	2,65	4,17	45	4,8	№10
	Каша перловая с овощами №211сб	110	2,52	2,3	24,9	129,9	0,35	№27
	Котлеты рыбные № 307 сб	60	7,71	0,94	6	63,43	0	№64 (1)
	Соус красный основной № 422 сб	25	0,65	0,65	1,55	14,07	0,7	№59
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>20,9</b>	<b>14,8</b>	<b>57,73</b>	<b>462,4</b>	<b>11,99</b>	
<b>Полдник:</b>	Картофельное пюре № 377 сб	110	2,97	4,4	6,38	77	2,7	№52
	Какао с молоком № 462 сб	150	2,06	2,0	9,6	65,75	0,48	№63
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>6,93</b>	<b>6,6</b>	<b>28,28</b>	<b>189,75</b>	<b>3,18</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1275</b>	<b>39,85</b>	<b>28,33</b>	<b>167,88</b>	<b>1088,2</b>	<b>21,56</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>	<b>Неделя 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная № 230 сб	150	4,7	4,9	23,4	157	1,03	№31
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>5,15</b>	<b>41,61</b>	<b>238</b>	<b>1,03</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
<b>Обед:</b>	Суп с мак. издел. и картофелем на м/к бульоне № 129	150	1,74	2,5	7,32	58,65	2,28	№19
	Тефтели из говядины в молочном соусе № 206 сб	60	6,9	6,9	4,3	106,3	0	№48 /1
	Капуста тушеная № 380 сб	110	2,2	3,74	8,36	75,9	12,87	№53
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>15,14</b>	<b>13,78</b>	<b>55,53</b>	<b>394,65</b>	<b>15,15</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога запеченные № 286 сб	130	38,48	10,14	41,47	410,8	0,39	№41(1)
	Какао с молоком № 462 сб	150	2,06	2,0	9,6	65,75	0,48	№63
	Соус сметанный натуральный №409сб	20	0,59	3,74	0,97	39,88	0,04	№86
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>26,55</b>	<b>15,71</b>	<b>40,38</b>	<b>410,75</b>	<b>1,22</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1270</b>	<b>48,59</b>	<b>34,74</b>	<b>147,62</b>	<b>1086,4</b>	<b>17,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>		<b>Неделя 2</b>						
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная № 229сб	150	3,9	4,95	20,7	143	0,99	№30
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№78
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>7,07</b>	<b>6,61</b>	<b>40,01</b>	<b>247,2</b>	<b>1,12</b>	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
Обед:	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне № 56 сб	150	2,21	3,6	5,15	70,87	11,65	№15
	Картофель тушеный с луком и томатом №171 сб	110	3,7	1,8	15,4	91,6	5,3	№24
	Биточки из птицы припущенные № 372 сб	60	12	10,8	6,4	170	0,51	№51
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>32,55</b>	<b>9,51</b>	<b>71,87</b>	<b>492,25</b>	<b>8,36</b>	
Полдник:	Молоко № 470 сб	180	5,2	4,5	8,6	95,9	1,05	№65
	Булочка домашняя №542сб	60	4,2	6,7	27,8	189	0	№73
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>9,4</b>	<b>11,2</b>	<b>36,4</b>	<b>284,9</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1210</b>	<b>52,27</b>	<b>30,42</b>	<b>168,08</b>	<b>1144,7</b>	<b>11,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>	<b>Неделя 2</b>							
Завтрак:	Каша рисовая молочная №236 сб	150	3,87	4,89	24,13	156	1,0	№34
	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
	Печенье №582сб	20	1,5	1,96	14,88	83	0	№81
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>5,16</b>	<b>6,48</b>	<b>36,34</b>	<b>254,1</b>	<b>1,0</b>	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
<b>Итого 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	
Обед:	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной № 115 сб	150	1,59	2,1	5,67	48	2,35	№16
	Рагу из овощей с отварным мясом №177 сб	160	15,69	14,43	10,53	236	12	№49
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>21,41</b>	<b>19,78</b>	<b>61,7</b>	<b>509,57</b>	<b>23,08</b>	
Полдник:	Омлет с сыром № 275	130	15,08	20,15	2,34	251,87	0,32	№39
	Кофейный напиток с молоком № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№78
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>	<b>19,12</b>	<b>22,56</b>	<b>24,42</b>	<b>377,87</b>	<b>0,95</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1310</b>	<b>51,18</b>	<b>44,3</b>	<b>174,54</b>	<b>1196,89</b>	<b>9,81</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>477,47</b>	<b>364,44</b>	<b>1626,73</b>	<b>11479,29</b>	<b>157,34</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>47,75</b>	<b>36,44</b>	<b>162,67</b>	<b>1147,93</b>	<b>15,73</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>104%</b>	<b>103%</b>	<b>96%</b>	<b>100%</b>	<b>60%</b>	