



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующей  
МДОУ «ЦРР-детский сад «Марьино»  
От 28 июня 2021г. №1-99  
*Т.А. Егорова*

## Примерное десятидневное меню для детей 1,5-3 лет ЗИМА

с 10 часовым пребыванием в дошкольном  
образовательном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	<b>День 1</b>						
Завтрак:	1.Макароны от	130	2,04	2,12	29,10	124,16	0
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139,0	130
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>6,77</b>	<b>9</b>	<b>51,66</b>	<b>295,0</b>	
2-Завтрак	Яблоки	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>43</b>	368
Обед:	1.Суп гороховый с гречками	150	3,7	2,6	10,7	49	99
	2.Бифстрогано	40	6,69	6,31	1,7	90,32	278
	3.Рис отварной	110	2,6	3,9	26,9	152	315
	4.Салат из капу	45	0,7425	3,1	2,2095	40,8465	б/н
	5.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	6.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>16,2825</b>	<b>16,34</b>	<b>80,7895</b>	<b>495,4165</b>	
Полдник:	1.Биточки манные со сгущ. молоком	80	2,6	2,6	18,8	122,40	144
	2. Кисель	150	0,06	0	16,69	67,1	383
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>2,66</b>	<b>2,60</b>	<b>35,49</b>	<b>189,45</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1235</b>	<b>26,1125</b>	<b>28,34</b>	<b>177,74</b>	<b>1022,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	<b>День 2</b>						
Завтрак:	1.Каша гречневая	150	5,24	7,82	18,75	104,3	68
	2.Кофе на молоке	160	4,4	4,9	20,9	141,0	130
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>12,09</b>	<b>20,27</b>	<b>54,27</b>	<b>381,3</b>	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	<b>8,1</b>	<b>0,27</b>	<b>10,8</b>	<b>83,7</b>	435
Обед:	1.Борщ со сметаной	150/10	1,15	3	8	60,0	76
	2.Пельмени	130	17,31	7,57	31,33	262,65	439
	3.Икра свекольная	45	1,1	2,07	5,5485	45,0	54
	4.Хлеб ржаной	25	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	5.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>22,067</b>	<b>13,04</b>	<b>81,8885</b>	<b>522,045</b>	
Полдник:	1.Вареники ленивые	100	11,3	11,95	11,65	198,5	156
	2. Чай с сахаром	100	0,15	0,08	11,25	45,0	430
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>11,45</b>	<b>12,03</b>	<b>22,9</b>	<b>243,5</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1230</b>	<b>53,707</b>	<b>45,61</b>	<b>169,86</b>	<b>1230,545</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	<b>День 3</b>						
Завтрак:	1.Каша молочная	150	5,12	5,45	15,99	82,23	63
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	8,12	33,16	52
	3.Печенье витаминизированное	20	4,1	2,3	13,2	94	136
	4. Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>9,39</b>	<b>11,92</b>	<b>37,36</b>	<b>246,89</b>	
2-Завтрак	Бананы	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	156
Обед:	1.Суп рыбный	150	9,5	0,45	6,9	78	43
	2.Фрикадельки	50	9,5	5,05	0,39	85	286
	3.Гречка отварная	110	2,8	3,91	13,3	160	67
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Салат "Витаминный"	45	0,513	3,21	3,537	45,405	7
	6.Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,66	53	148
	7.Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>24,773</b>	<b>13,8</b>	<b>63,497</b>	<b>540,955</b>	
Полдник:	1.Винегрет	100	1,6	5,1	8,4	91,5	2
	2. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Печенье	15	3	3,9	6	67,2	85
	4.Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
<b>Итого:</b>		<b>285</b>	<b>5,95</b>	<b>9,28</b>	<b>34,51</b>	<b>241,45</b>	

<b>Итого за 3 день:</b>	<b>1300</b>	<b>40,613</b>	<b>36,5</b>	<b>156,367</b>	<b>1124,295</b>	
-------------------------	-------------	---------------	-------------	----------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	<b>День 4</b>						
Завтрак:	1.Каша овсянная	150	5,07	5,36	15,86	109,7	65
	2.Какао на молоке	160	4	3,5	16,8	114,00	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>13,8</b>	<b>15,74</b>	<b>47,22</b>	<b>362,73</b>	
2-Завтрак	Яблоки	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	368
Обед:	1.Суп вермишелевый	150	2,3	1,68	12,0	72,0	82
	2.Рагу овощное	150	13,0	14,1	11,2	224,5	89
	3.Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	11	46	148
	4.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>53,5</b>	<b>421,3</b>	
Полдник:	1.Рыба тушеная	40	5,68	3,0	2,64	60,0	90
	2.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430

	4. Вафля	20	0,58	0,7	15,5	70,8	152
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>7,61</b>	<b>3,92</b>	<b>38,25</b>	<b>213,7</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1080</b>	<b>38,76</b>	<b>36,04</b>	<b>148,75</b>	<b>1040,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	<b>День 5</b>						
Завтрак:	1.Каша молочн	150	4,98	5,36	15,11	117,5	61
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>7,43</b>	<b>12,91</b>	<b>37,73</b>	<b>285,3</b>	
2-Завтрак	Кисломолочный	<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>0,27</b>	<b>10,8</b>	<b>83,7</b>	435
Обед:							
	1. Суп геркулесовый	150	3,1	4,53	14,75	108,0	40
	2.Ленивые гол	180	15,9	10,2	22,5	246,0	298
	3.Салат из свек	30	0,501	1,254	2,46	23,13	34
	4.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	5.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>22,051</b>	<b>16,414</b>	<b>78,99</b>	<b>540,38</b>	
Полдник:							
	1.Запеканка творожная с соусом сладким	80	10,8	7,2	7,9	145,00	81
	2.Соус сладкий	20	0,128	0,0	2,19	13,06	116

	3.Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>11,078</b>	<b>7,3</b>	<b>21,34</b>	<b>203,06</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1345</b>	<b>48,659</b>	<b>36,874</b>	<b>148,86</b>	<b>1112,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2</b>	<b>День 6</b>						
Завтрак:	1.Каша гречневая	150	5,24	7,82	18,75	114,3	68
	2.Кофе на молоке	180	4,5	5	21,4	145,0	130
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>12,19</b>	<b>20,37</b>	<b>54,77</b>	<b>395,3</b>	
2-Завтрак	Яблоки	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	368
Обед:	1. Щи со сметаной	150	1,05	2,9	5	50	67
	2.Плов из курицы	150	14,0	12,9	23,5	267,0	100
	3.Салат из свеклы	30	0,501	1,254	2,46	23,13	34
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	46	148
	5.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,7	436
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>17,2</b>	<b>17,304</b>	<b>61,24</b>	<b>464,8</b>	
Полдник:	1.Оладьи с повидлом	60	4,72	4,3	6,66	152,46	449

	2.Молоко	150	5,49	4,89	9,09	102,0	400
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>10,21</b>	<b>9,19</b>	<b>15,75</b>	<b>254,46</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1185</b>	<b>40,001</b>	<b>47,264</b>	<b>141,56</b>	<b>1157,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2</b>	<b>День 7</b>						
Завтрак:	1.Каша пшеничная	150	5,13	5,4	15,98	107,8	64
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	8,12	33,16	52
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>9,98</b>	<b>12,3</b>	<b>38,66</b>	<b>280,0</b>	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>0,27</b>	<b>10,8</b>	<b>80</b>	435
Обед:	1.Суп гречневый	150	3,1	4,53	14,7	108,0	40
	2.Котлета мясная	50	7,7	5,8	8	115,0	282
	3.Макароны отваренные	110	4,8	3,7	23,1	145	205
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Икра морковная	45	1,1	2,07	5,5485	45,0	54
	6.Хлеб ржаной	25	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	7.Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>19,8675</b>	<b>17,5</b>	<b>95,7885</b>	<b>608,195</b>	
Полдник:	2.Сырники	85	14,5	11,5	11,1	212,00	85



	в сметанно-молочном соусе	15	0,55	1,0	2,11	23,5	117
	2. Чай с сахаром	100	0,15	0,08	11,25	45,0	430
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>15,2</b>	<b>12,55</b>	<b>24,46</b>	<b>280,51</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1315</b>	<b>53,1475</b>	<b>42,6</b>	<b>169,71</b>	<b>1248,665</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2</b>	<b>День 8</b>						
Завтрак:	1. Суп молочный	150	4,39	4,36	14,99	106,25	62
	2. Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>6,84</b>	<b>11,91</b>	<b>37,61</b>	<b>274,05</b>	
2-Завтрак	Бананы	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	156
Обед:	1. Борщ со сметаной	150/4	1,1	2,95	7,7	61,0	76
	2. Жаркое по-домашнему	180	9,55	9,8	17,46	219,4	96
	3. Салат "Витаминный"	45	0,513	3,21	3,537	45,405	7
	4. Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	5. Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
<b>Итого:</b>		<b>564</b>	<b>13,413</b>	<b>16,3</b>	<b>63,477</b>	<b>469,5</b>	7

Полдник:	1. Плюшка (собст. пр-ва)	50	3,6	2,6	23,2	132,00	184
	2. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,75</b>	<b>2,7</b>	<b>34,45</b>	<b>177,00</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1239</b>	<b>24,503</b>	<b>32,35</b>	<b>156,54</b>	<b>1015,565</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2</b>	<b>День 9</b>						
Завтрак:	1. Каша рисовая	150	5,14	5,43	15,99	109,64	66
	2. Какао на молоке	160	3,99	3,4	16,4	111,00	397
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>11,58</b>	<b>16,38</b>	<b>47,01</b>	<b>356,64</b>	
2-Завтрак	Яблоки	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	368
Обед:	1. Рассольник со сметаной	150	2,7	3,9	12,9	97	89
	2. Котлета рыбная	50	5,5	4,1	6,25	82,0	239
	3. Картофельное пюре	110	2,3	3,4	5,8	90	58
	4. Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Салат из свежих овощей	45	0,747	3,1905	3,825	46,5885	20

	6.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	46	148
	7.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>13,557</b>	<b>15,8</b>	<b>66,5</b>	<b>481,1</b>	
Полдник:	1.Салат овощной	40	1,2	4,0	3,7	56,4	22
	2.Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Вафля	20	0,58	0,7	15,5	70,80	152
	4. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
<b>Итого:</b>		<b>225</b>	<b>3,13</b>	<b>4,94</b>	<b>39,31</b>	<b>210,00</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1235</b>	<b>28,667</b>	<b>37,5205</b>	<b>162,61</b>	<b>1090,78</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2</b>	<b>День 10</b>						
Завтрак:	1.Запеканка тв	130	14,68	5,66	16,64	142,91	221
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>19,41</b>	<b>12,54</b>	<b>39,2</b>	<b>313,71</b>	
2-Завтрак	Кисломолочнь	<b>150</b>	<b>8,1</b>	<b>0,27</b>	<b>10,8</b>	<b>83,7</b>	435
Обед:	1.Свекольник со сметаной	150/3	2,8	1,2	7,6	53	5\2

	2.Гуляш из отв	60	7,734	6,1	1,968	93,8	277
	3.Гречка отвар	110	4,8	3,7	23,1	145	205
	4.Салат из капу	45	0,675	2,025	3,15	33,75	4
	5.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	1,5	65	148
	6.Лимонный на	150	0,15	0	19,28	78,75	436
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>18,3</b>	<b>13,375</b>	<b>56,598</b>	<b>469,3</b>	
Полдник:	1. Пряник	20	0,96	0,6	15,54	67,16	608
	2. Чай с сахаром	130	0,1	0,1	14,6	40,0	430
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>1,06</b>	<b>0,66</b>	<b>30,14</b>	<b>107,16</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1200</b>	<b>46,829</b>	<b>26,845</b>	<b>136,74</b>	<b>973,87</b>	