

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ "Детский сад "Лучик"

Е.В. Монакова



**Десятидневное меню для детей,  
посещающих с 10-часовым пребыванием  
дошкольное образовательное учреждения, в соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов питания  
Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет**

день-1						
Завтрак						
Макаронны отварные	100	4,68	4,92	28,2	166	1996 г.№194
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
Сыр	30	8,04	8,19	0	108,3	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>22,49</b>	<b>25,665</b>	<b>52,775</b>	<b>495,3</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	150/15/8	5,92	4,66	6,46	91	2004 г.№56
Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,15	14,55	183	1996 г.№153
Икра свекольная	30	0,57	2,5	3,8	40	1996 г.№19
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>533</b>	<b>16,65</b>	<b>15,52</b>	<b>59,52</b>	<b>474,2</b>	
Полдник						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	10,18	10,66	11,75	215	1996 г.№117
Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109	1996 г.№253
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>13,61</b>	<b>14,44</b>	<b>27,53</b>	<b>324</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1293</b>	<b>22,89</b>	<b>25,765</b>	<b>63,545</b>	<b>1339,5</b>	

**День - 2****Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	1996 г. №96
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г. №249
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,37</b>	<b>16,295</b>	<b>59,675</b>	<b>427,5</b>	

**2-й завтрак**

Фрукты свежие	100	0,41	0,41	10,09	45	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>	

**Обед**

Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0,17	0,35	0,47	3,5	
Борщ из св.капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/15/8	6,98	5,17	4,15	76	1996 г. №27
Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	12,29	4,94	2,02	102	1996 г. №161
Гарнир: рис отварной	120	2,7	4,39	21,72	151	1996 г. №191
или Рис отварной с овощами	120	3,61	4,68	20,32	139	2004 г. №62
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г. №241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>583</b>	<b>24,33</b>	<b>15,06</b>	<b>63,07</b>	<b>492,7</b>	

**Полдник**

Запеканка из овощей с маслом сливочным	100/7	4,5	10,2	22,14	198,6	1996 г. №62
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г. №263
<b>Итого за полдник</b>	<b>287</b>	<b>7,89</b>	<b>12,88</b>	<b>46,32</b>	<b>303,7</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>44</b>	<b>44,645</b>	<b>179,155</b>	<b>1268,9</b>	
----------------------	-------------	-----------	---------------	----------------	---------------	--

день-3						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,08	5,49	14,67	132	1996 г.№86
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,72</b>	<b>14,545</b>	<b>48,095</b>	<b>367,5</b>	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	150/15/8	7,2	2,29	9,26	99	1996 г.№33
Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	60/25	11,55	7,18	13,11	164	1996 г.№161
или Кнели из говядины с маслом сливочным	60/5	9,25	4,12	5,42	103	1996 г.№159
Гарнир: капуста тушеная	120	2,54	4,38	5,58	96	1996 г.№200
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>558</b>	<b>23,48</b>	<b>14,06</b>	<b>62,66</b>	<b>519,2</b>	
Полдник						
Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,87	214	1996 г.№289
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,18</b>	<b>8,83</b>	<b>29,62</b>	<b>251</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1233</b>	<b>42,78</b>	<b>37,535</b>	<b>151,145</b>	<b>1183,7</b>	

**День-4****Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	180	1996 г.№98
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,83</b>	<b>15,945</b>	<b>63,775</b>	<b>438,5</b>	

**2-завтрак**

Фрукт	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	

**Обед**

Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0,17	0,35	0,47	3,5	
Суп гороховый с мясом	150/15	4,29	0,36	12,09	76	1996 г.№36
Оладьи из печени	60	4,64	4,29	7,63	95	1996 г.№150
Гарнир: картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	1996 г.№206
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>13,88</b>	<b>10,1</b>	<b>70,1</b>	<b>465,7</b>	

**Полдник**

Вермишель в молоке	150	5,96	6,91	25,5	183	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>9,35</b>	<b>9,59</b>	<b>49,68</b>	<b>288,1</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>34,46</b>	<b>35,735</b>	<b>194,325</b>	<b>1238,3</b>	
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

**День 5**

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,1</b>	<b>13,895</b>	<b>54,595</b>	<b>381,5</b>	

**2-й завтрак**

Сок фруктовый	120	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	

**Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150/15	7,67	1,26	10,898	91	1996 г.№38
Рыба, тушенная в томатно-сметанном соусе	140	13,15	10,04	3,75	180	1996 г.№143
Гарнир: картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	1996 г.№206
или картофель отварной	120	2,32	3,38	12,94	115	1996 г.№204
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>605</b>	<b>25,6</b>	<b>16,4</b>	<b>64,558</b>	<b>562,2</b>	

**Полдник**

Омлет натуральный	80	6,27	7,25	2,253	100	1996 г.№111
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Печенье (вафли)	30	2,22	3	22,86	121,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>11,88</b>	<b>12,93</b>	<b>49,293</b>	<b>326,9</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>48,98</b>	<b>43,325</b>	<b>179,216</b>	<b>1316,6</b>	
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

**День 6**

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Греча рассыпчатая с сахаром	120/8	6,84	5,78	32,94	216	1996 г.№186
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	1996 г.№263
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>12,8</b>	<b>15,775</b>	<b>59,115</b>	<b>401,6</b>	

**2-й завтрак**

Фрукт	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	

**Обед**

Суп крестьянский с мясом и сметаной	150/15/5	5,25	4,17	10,04	103	1996 г.№42
Картофельная запеканка с отварным мясом и маслом сливочным	150/8	15,28	15,03	13,1	273	1996 г.№157
Икра свекольная	30	0,57	2,5	3,8	40	1996 г.№19
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>538</b>	<b>23,29</b>	<b>21,91</b>	<b>61,65</b>	<b>576,2</b>	

**Полдник**

Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	10,17	13,9	23,73	330	1996 г.№129
Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109	1996 г.№253
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>13,6</b>	<b>17,68</b>	<b>39,51</b>	<b>439</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1286</b>	<b>50,09</b>	<b>55,465</b>	<b>171,045</b>	<b>1462,8</b>	
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

День 7						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	1996 г.№84
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,76</b>	<b>13,315</b>	<b>61,455</b>	<b>404,5</b>	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0,17	0,35	0,47	3,5	
Свекольник с мясом и сметаной	150/15/8	4,67	6,21	8,02	105	2004 г.№56
Котлета из рыбы любительская	60	13,4	1,87	3,57	83	1996 г.№135
Или суфле из рыбы	60	9,15	4,56	0,4	87	1996 г.№146
Гарнир: макароны отварные	100	4,68	4,92	28,2	166	1996 г.№194
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>543</b>	<b>25,11</b>	<b>13,56</b>	<b>74,97</b>	<b>517,7</b>	
Полдник						
Булочка «Российская»	50	3,54	2,42	32,66	167	1996 г.№276
или ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	40,8	218	1996 г.№289
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,52</b>	<b>7,34</b>	<b>83,21</b>	<b>422</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1268</b>	<b>47,79</b>	<b>34,315</b>	<b>230,405</b>	<b>1390,2</b>	

**День 8**

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная из пшена и риса жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	26,33	167	1996 г.№84
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,38</b>	<b>16,695</b>	<b>59,755</b>	<b>402,5</b>	

**2-й завтрак**

Фрукт	100	0,4		10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	

**Обед**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	1,82	1,22	9,91	69	1996 г.№34
Рагу из овощей	150	3,75	5,09	14,45	126	1996 г.№77
Котлета куриная	60	9,3	10,68	6,36	160	1996 г.№178
или Суфле из курицы	60	14,15	11,52	2,15	138	1996 г.№183
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>31,21</b>	<b>28,72</b>	<b>67,58</b>	<b>653,2</b>	

**Полдник**

Рыба, запеченная в омлете	84	8,86	9,24	4,46	159	1996 г.№138
Хлеб пшеничный	30	1,69	0,6	12	58	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
<b>Итого за полдник</b>	<b>264</b>	<b>11,45</b>	<b>12,13</b>	<b>26,21</b>	<b>254</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1289</b>	<b>54,44</b>	<b>57,645</b>	<b>164,315</b>	<b>1355,7</b>	
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--



**День 9**

**Завтрак**

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	1996 г.№90
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,81	153	1996 г.№249
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,49</b>	<b>13,975</b>	<b>63,815</b>	<b>422,5</b>	

**2-й завтрак**

Сок фруктовый	150	0,4	0,1	10,77	46	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	

**Обед**

Суп рыбный со сметаной или рыбными консервами	150/28	4,89	1,68	9,82	74	1996 г.№41
Печень по-строгановски	60/37	23,32	28,92	4,7	370	1996 г.№159
Гарнир: картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	1996 г.№206
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>32,99</b>	<b>35,7</b>	<b>64,43</b>	<b>735,2</b>	

**Полдник**

Блины с сахаром и маслом сливочным	120/10/7	6,95	8,56	57,13	365	1996 г.№288
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	1996 г.№255
<b>Итого за полдник</b>	<b>287</b>	<b>11,2</b>	<b>12,31</b>	<b>64,21</b>	<b>443</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1377</b>	<b>56,08</b>	<b>62,085</b>	<b>203,225</b>	<b>1646,7</b>	
----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

День 10						
Завтрак						
Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность,	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная жидкая «Геркулес»	150	5	8,25	16,98	162	1996 г.№93
Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	18,95	130	1996 г.№253
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,64</b>	<b>17,305</b>	<b>50,405</b>	<b>397,5</b>	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	120	0,4	0,1	10,77	<b>46</b>	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,77</b>	<b>46</b>	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	150/15/5	1,4	2,9	7,4	63	1996 г.№35
Плов из мяса	160	17,13	13,81	24,18	298	1996 г.№163
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	1,5	2,59	26	1996 г.№91
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	1996 г.№241
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,49	64,2	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>21,2</b>	<b>18,42</b>	<b>68,88</b>	<b>547,2</b>	
Полдник						
Винегрет с маслом растительным	50	0,82	2,67	9,2	47	1996 г.№2
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	1996 г.№263
Зефир (мармелад)	25	1,8	2,5	6,2	102	
<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,01</b>	<b>7,85</b>	<b>39,58</b>	<b>254,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>39,25</b>	<b>43,675</b>	<b>169,635</b>	<b>1244,8</b>	

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>12811</b>	<b>488,39</b>	<b>431,32</b>	<b>1674,141</b>	<b>13220,1</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1281,1</b>	<b>48,839</b>	<b>43,132</b>	<b>167,4141</b>	<b>1322,01</b>	