

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад №1»

от 24.03.2025 № 32-ОД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида №1»

# Основное (организованное)

## 10-дневное меню

### (зимний период)

(для детей до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>1 Завтрак</b>								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	80	5,82	3,62	30,00	175,87	0	№117
	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	4,7	№7
	Вафли	40	0,32	0,28	8,01	35,0	0	№83
<b>2 Завтрак</b>								
	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0	22,8	92,5	0,25	№62
<b>Обед</b>								
	Суп рассольник на мясном бульоне	180	0,97	3,04	6,56	62,0	4,52	№61
	Плов с говядиной	110	19,46	16,55	26,97	334,74	0	№137
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40/50	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотнённый полдник</b>								
	Каша манная молочная	180	4,39	7,46	20,11	166,0	0,67	№39
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 1 день</b>			<b>49,21</b>	<b>43,7</b>	<b>203,33</b>	<b>1345,16</b>	<b>15,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
<b>1 Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	180	5,15	6,03	19,44	160,54	0/0	№51
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<b>2 Завтрак</b>								
	Напиток из изюма с лимоном	100	0,25	0,25	25,35	104,7	11,4	№139
<b>Обед</b>								
	Помидор свежий	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Борщ на костном бульоне	180	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48	№13
	Котлета куриная	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32	0	№135
	Пюре картофельное		2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	№23
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Вареники ленивые со сметанным соусом	60/15	20,0	20,0	20,8	203,0	1,1	№64
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 2 день</b>			<b>59,34</b>	<b>57,10</b>	<b>178,08</b>	<b>1310,97</b>	<b>39,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>1 завтрак</b>								
	Каша кукурузная молочная	180	7,44	8,07	35,28	243,92	0	№ 97
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№ 1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	10,2	№ 106
<b>2 завтрак</b>								
	Кисломолочный напиток	100	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	№ 11
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	40	0,3	1,5	0,6	21,0	5,0	№ 72
	Суп гороховый с курицей	180	1,66	1,83	12,1	92,9	3,2	№ 17
	Рыбное суфле	110	20,69	6,63	1,44	154,1	0	№ 107
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№ 9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№ 79
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Маннй пудинг со сгущенным молоком	70/10	4,2	3,8	36,4	195,0	22,0	№ 94
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№ 5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№ 154
<b>Итого за 3 день</b>			<b>54,65</b>	<b>35,79</b>	<b>177,62</b>	<b>1228,39</b>	<b>46,01</b>	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------	-------------	------------------	--	--	----------------	-----------	-------------

	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
<b>День 4</b>								
<b>1 завтрак</b>								
	Каша молочная геркулесовая	180	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	№41
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<b>2 завтрак</b>	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	5,17	№148
<b>Обед</b>								
	Свежий огурец	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,195	0,923	9,559	48,94	1,35	№102
	Овощное рагу с курицей	110	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	№35
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Крупеник творожный со сметанным соусом	90	19,8	15,71	33,02	361,6	0,67	№109
		10	3,36	23,69	6,72	253,53	0	№113
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 4 день</b>			<b>53,37</b>	<b>67,43</b>	<b>190,38</b>	<b>1498,76</b>	<b>31,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								

<b>1 завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	№47
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	0	№85
<b>Обед</b>								
	Соленый огурец	15	0,38	0,07	1,61	8,05	10,0	№101
	Свекольник на курином бульоне	180	2,95	3,86	12,1	115,6	0,62	№121
	Картофельная запеканка с курицей	110	15,22	7,3	23,77	297,54	0	№74
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Плюшка сдобная	70	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	№55
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 5 день</b>			<b>47,75</b>	<b>38,94</b>	<b>182,32</b>	<b>1418,40</b>	<b>18,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
<b>1 завтрак</b>	Рожки отварные с	110	4,69	6,48	25,03	183,81	0	№21



	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,8	19,4	168,7	0,67	№49
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
<b>2 Завтрак</b>	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	5,17	№ 148
<b>Обед</b>								
	Помидор свежий	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	180	9,63	7,75	23,42	207,1	5,27	№125
	Биточки рыбные	70	13,9	1,4	3,2	100,0	2,1	№12
	Рис отварной	60	4,3	5,25	20,1	162,0	0	№131
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотнённый полдник</b>								
	Творожная запеканка со сметанным соусом	90	12,24	8,33	8,93	164,8	0,24	№53
		10	3,36	23,69	6,72	253,53	0	№113
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 7 день</b>			<b>73,87</b>	<b>66,67</b>	<b>185,65</b>	<b>1534,66</b>	<b>33,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			



<b>День 8</b>								
<b>1 Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	180	4,95	6,75	27,0	140,28	0,67	№133
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75	№3
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	0	№85
<b>Обед</b>								
	Бульон куриный с яйцом	180 22,5	5,0 2,85	1,0 2,57	0 0,157	30,0 35	0 0	№144 №143
	Пирожок с курицей	90	2,71	2,27	16,9	306,68	0	№150
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотнённый полдник</b>								
	Сельдь	30	2,55	6,33	5,87	90,71	0	№146
	Винегрет	70	0,63	5,07	4,16	64,63	4,17	№152
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 8 день</b>			<b>39,71</b>	<b>43,03</b>	<b>162,187</b>	<b>1294,41</b>	<b>11,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>1 завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	180	5,23	7,8	18,76	166,78	0,18	№ 43
	Булка с маслом	40/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№ 1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	10,2	№ 106
<b>2 завтрак</b>	Кисель плодово-ягодный	100	0,36	0/0	22,8	92,5	0,25	№62
<b>Обед</b>								
	Огурец соленый	15	0,38	0,07	1,61	8,05	10,0	№101
	Щи на курином бульоне	180	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07	№59
	Гуляш из курицы	60	18,56	20,72	5,77	143,79	0	№100
	Вермишель отварная	60	2,17	2,08	19,15	124,48	0	№129
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Сырник творожный со сметаной	60/70	4,2	30,0	23,0	175,5	0,6	№68
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 9 день</b>			<b>46,3</b>	<b>72,76</b>	<b>181,68</b>	<b>1167,07</b>	<b>37,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			

<b>День 10</b>								
<b>1 завтрак</b>								
	Омлет	90	4,71	5,44	1,92	75,0	0,13	№33
	Булка с маслом	40/4;	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
<b>2 завтрак</b>								
	Кисломолочный напиток	100	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	№11
<b>Обед</b>								
	Огурец свежий	20	1,4	1,0	2,18	32,51	10,1	№57
	Суп с мучными клецками на костном бульоне	180	113,11	2,38	37,52	192,14	1,35	№111
	Ленивые голубцы с курицей	110	9,2	6,8	28,42	214,0	13,8	№91
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	№9
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,86	104,8	0	№79
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша пшеничная молочная	180	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68	№45
	Булка с маслом	40/4;	1,58	5,24	9,81	93,87	0	№1
	Чай сладкий	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5	№5
	Фрукты свежие	80	0,4	0,4	11,74	48,31	0,4	№154
<b>Итого за 10 день</b>			<b>164,36</b>	<b>44,92</b>	<b>186,24</b>	<b>1275,87</b>	<b>36,17</b>	

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»

\_\_\_\_\_ Литвинова Т.А.

Приказ №        от

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Летнее меню с 01.05 по 30.09

# Зимнее меню с 01.10 по 30.04

Приложение 1

К приказу от 01.09.2022 № 46/1

Основное (организованное)  
10-дневное меню  
(зимний период)