



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Косолаповский детский сад  
«Ромашка»  
Л.М.Рассанова  
30.08.2024г

**Примерное десятидневное меню  
МДОУ «Косолаповский детский сад «Ромашка»  
для детей с 1года до 3 лет**

**Первый день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1 Завтрак										
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	3,20	28,59	110,0			0		
197. 13	Чай с молоком сгущенным	160	0,9	1,08	17,28	60,4	0,018	0,018	0,162	38,034	0,37
125 7	Батон нарезной Сыр порциями	30/ 10	2,25 2,32	0,87 2,95	15,42 0	78,6 31,0		0,03	0,07	88,0	0,10
	Итого:	350	11,8	8,1	61,29	280,0	0,018	0,048	0,232	126,034	0,47
	Обед										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,43	8,13	5,01	131,26			179,25		
631	Жаркое по- домашнему	110	13,64	4,75	13,46	143,0			11,32	3,45	0,65
933	Компот из сухо- фруктов	150	0,29		29,52	100,14			0,18	0,18	0,54
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	450	21,44	13,36	65,7	459,7	0,05	0,05	190,75	15,23	1,69
	Полдник										
83.0 6	Вермишель молочная	110	6,84	7,92	33,12	168,77	0,072	0,018		7,6	0,97
392	Чай с джемом (повидлом)	150	0,09		9,36	37,71				10,08	0,45
	Итого:	260	9,06	8,25	56,4	206,48	0,102	0,038		23,68	1,93
						936,18					

### Второй день (1-3)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак										
273	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,72	5,15	20,19	108,03			0,51		
27	Какао с молоком	170	3,51	3,69	14,85	108,00		0,18	0,54	124,4	0,54
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	10,36	9,17	48,96	284,73	0,03	0,2	11,05	130,4	1,05
	Обед										
151	Суп картофельный	150	4,86	5,67	7,74	101,33			6,12		
178	с клецками	20	1,17	0,05	4,78	33,76			0,062		
298	Голубцы ленивые	100	14,14	9,088	20,048	197,04	0,08	0,16	20,032	60,272	1,632
157	Компот из кураги	150	0,73	0,04	23,55	76,5	0,018	0,036	0,72	29,25	0,6
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	460	22,98	15,33	73,83	493,93	0,148	0,246	26,93	101,12	2,73
	Полдник										
367	Галушки творожные	100	14,0	11,3	14,1	154,6	0,05	0,24	0,38	134,1	0,62
113	Чай	150	10,8	2,79	12,6	47,7		0,005	5,4	10,8	0,45
	Итого:	250	24,8	14,09	26,7	202,3	0,05	0,24	5,78	144,9	1,07

980,96

Третий день (1-3)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	150	6	4,8	23,4	124,5	0,13	0,16	1,05	140,83	1,93
1024	Кофейный напиток с молоком	170	1,26	1,4	20,07	94,5			1,44	154,8	0,9
2	Бутерброд с джемом	30 5	1,54	0,16	13,16	61	0,02		0,01	4,6	0,27
	Итого:	355	8,8	6,36	56,63	280	0,15	0,16	2,5	300,23	3,1
	Обед										
41	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08			4,43		
317	Макаронотварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017		3,24	0,73
111	Тефтели мясные	50	7,58	5,69	3,88	100,24	2,84	0,07	0,48	5	1,2
119	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,36	0,9	2,9	14,24	0,009	0,003	0,6	2,48	0,11
401	Компот из изюма	150	0,27		29,52	100,5				15,3	0,9
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	500	23,52	10,53	78,56	491,36	2,93	0,14	5,51	37,62	3,44
	Полдник										
269	Запеканка овощная	100	3,5	11,0	18,6	160,7	0,12	0,09	27,0	39,0	12,25
1010	Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,045	13,7	44,25			5,04	12,9	1,44
	Итого:	250	5,88	21,65	47,26	204,95	0,136	0,11	32,04	57,712	14,11

976,31

**Четвертый день (1-3)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак										
271	Каша кукурузная жидкая	150	3,45	0,97	30	129,2					
394	Чай с молоком	170	2,61	2,79	14,13	82,3			0,45		
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	8,19	4,09	58,02	280,2	0,03	0,02	0,45	6	0,51
	Обед										
133	Суп картофельный с гречками	150	1,8	1,8	12,3	78	0,105	0,075	8,79	31,56	0,855
176		10	2,02	0,21	13,12	41,3					
299	Каша перловая	100	4,51	0,52	0,43	123,38	0,041	0,023		18,41	0,87
277	Гуляш из отварного мяса	30	7,6	7,6	1,8	82,52		0,06	0,26	9,46	1,06
156	Компот из чернослива	150	0,22	0,72	22,46	76,45	0,001	0,001	0,36	10,07	0,025
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	480	18,23	11,33	67,82	486,95	0,198	0,209	9,41	81,1	3,31
	Полдник										
125	Пудинг морковный с творогом	80	11,5	11,0	24,5	132,8					
369	Соус молочный сладкий	10	0,58	1,34	3,97	20,3	0,007	0,02	0,096	18,81	0,050
233	Кисель из джема	130	0,07		17,63	61,2			0,25	7,87	0,21
	Итого:	220	12,15	12,34	46,1	212,3	0,007	0,02	0,346	26,68	0,26

979,45

**Пятый день (1-3)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1. Завтрак:										
185	Каша манная с молоком и маслом	150	5,04	6,75	19,7	125,5	0,06	0,2	0,6	142,9	0,2
27	Какао с молоком	170	3,5	3,6	14,8	88		0,18	0,5	124,3	0,54
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	10,67	10,68	48,42	282,2	0,09	0,4	1,1	273,2	1,25
	Обед										
56	Борщ со сметаной	150	2,9	2,29	12,42	82,14	0,039	0,072	11,85	47,32	1,14
125	Картофель отварной	110	2,3	3,0	15,84	109,3			9,24		
134	Пудинг рыбный	50	8,8	4,34	10,99	88,5	0,014	0,09	0,08	41,9	0,11
372	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,14	10,9	21,89	77,24	0,03	0,05	0,87	14,49	0,89
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	500	16,22	22,01	78,85	442,48	0,133	0,26	22,04	115,3	2,61
	Полдник:										
60	Хачапури с сыром	80	10,8	10,5	25,4	156,34	40,3	0,8	0,11	0,09	0,25
400	Молоко кипяченое	120	4,58	4,08	7,58	56,66	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого:	200	15,38	14,58	32,9	213	40,36	1,04	0,5	189,7	0,41

937,68

### Шестой день (1-3)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Завтрак										
206	Макароны отварные с сыром	130	9,29	10,01	22,71	103,4	0,05	0,07	0,14	104,60	1,14
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	52,8	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	75,6			0		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	53	0,03	0,18	0	22	1,0
	Итого:	350	18,79	16,94	53,93	284,8	0,1	0,31	0,42	222,1	2,2
	Обед										
133	Суп картофельный	150	1,8	1,8	12,3	72	0,1	0,07	8,7	31,56	0,85
200	Капуста тушеная с мясом	120	9	7,5	7,36	242,03	0,05	0,05	19	71,06	0,9
157	Компот из кураги	150	0,72	0,04	23,55	91,66	0,018	0,036	0,72	29,27	0,62
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	460	13,6	17,84	49,92	490,99	0,218	0,206	28,42	143,49	2,87
	Полдник										
213	Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом	70	6,39	4,69	37,81	163,3		0,08	0,49	62,4	0,80
113	Чай	150	10,8	2,79	12,6	47,7		0,005	5,4	10,8	0,45
	Итого:	220	18,06	10,69	73,39	211	0,015	0,155	5,89	132,9	2,75

986,79

**Седьмой день(1-3)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
261	Каша ячневая вязкая	150	4,32	4,72	20,94	134,77			0,49		
394	Чай с молоком	170	2,61	2,79	14,13	77,21			0,45		
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	9,06	7,84	48,99	280,68	0,03	0,02	0,94	6	0,51
	Обед										
132	Рассольник ленинградский	150	1,8	2,7	12	135	0,13	0,09	5,47	34,24	0,72
52	Картофель в молоке	80	4	5,4	15,6	134,4	0,1	0,13	3	102	1,2
242	Рыба отварная	50	11,4	3,07	0,5	81,6			0,5		
256	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	79	0,01		11	3,38	0,17
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	470	19,46	11,73	59,56	515,3	0,29	0,33	19,97	151,2	3,14
	Полдник										
245	Сырники из творога	60	9,30	6,33	5,38	60	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
7	Цельное сгущенное молоко с сахаром	10	1,08	3,16	2,69	38,6	0,015	0,7	0,06	38,9	0,18
392	Чай с джемом (повидло)	150	0,09		9,36	37,71				10,8	0,45
	Итого:	220	10,47	9,49	17,43	136,31	0,045	0,84	0,19	127,5	1

932,29

**Восьмой день (1-3)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
51	Каша рисовая жидкая	150	1,65	12,45	16,5	101,0	0,12	0,33	2,67	254	0,6
27	Какао с молоком	160	3,5	3,6	14,8	60,22		0,18	0,5	124,3	0,54
1	Хлеб (пшеничный) с маслом	30/	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
1		10	0,05	8,25	0,08	55				1,2	0,02
	Итого:	350	7,33	24,63	45,3	284,7	0,15	0,53	3,17	385,5	1,67
	Обед										
139	Суп картофельный с бобовыми	150	3,7	3,3	13,35	99	0,15	0,04	9	35,8	1,6
224	Рагу из овощей	100	3	12,4	17,25	134,5	0,12	0,10	30,07	58,2	1,14
451	Биточки (мясные)	50	7,9	7,2	8	100,75	0,05	0,7	0,11	15,05	0,77
156	Компот из чернослива	150	0,21	0,07	22,46	71,45	0,002	0,011	0,36	10,06	0,40
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	490	16,89	23,45	78,77	491,0	0,372	0,901	48,54	130,71	4,41
	Полдник										
165	Суп молочный с клецками	110	4,35	5,5	14,55	152	0,03	0,10	1,35	79,5	0,34
1010	Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,04	13,7	53,1			5,04	12,9	1,44
	Итого:	260	6,71	5,87	42,17	205,1	0,06	0,12	6,39	98,4	2,29

980,80



**Девятый день(1-3)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
93.13	Каша геркулесовая молочная	150	6	4,8	23,4	160,5	0,13	0,16	1,05	140,83	1,93
1009	Чай с сахаром	170	0,18	0,45	13,5	51,3			0,81	0,08	0,72
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	8,31	5,58	50,82	280,5	0,16	0,18	1,86	293,82	3,16
	Обед										
56	Борщ со сметаной	150	2,9	2,29	12,42	82,14	0,039	0,07	11,85	47,32	1,14
243	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,33	3,20	28,59	135,11					
637	Курица отварная	50	12,6	8,16		103,12	0,02			23,4	1,08
119	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,36	0,9	2,9	14,24	0,009	0,003	0,6	2,48	0,11
372	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,14	10,9	21,89	74,2	0,03	0,05	0,87	14,49	0,89
	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	500	24,41	25,93	83,51	494,15	0,148	0,175	13,32	99,29	3,72
	Полдник										
132	Лапшевник с творогом	80	11,8	7,3	29,5	134,15					
369	Соус молочный (сладкий)	10	0,58	1,35	3,9	20,3	0,007	0,02	0,09	18,81	0,05
233	Кисель из джема	120	0,07		17,63	61,18			0,25	7,87	0,21
	Итого:	210	12,45	8,65	51,03	215,63	0,007	0,02	0,34	26,68	0,26

990,28

**Десятый день (1-3)**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	1.Завтрак										
28	Каша пшеничная жидкая	150	3,3	6,6	20,55	137	0,32	0,33	2,53	253,41	1,65
1024	Кофейный напиток с молоком	170	1,26	1,4	20,07	74,5			1,44	154,8	0,9
1	Хлеб (пшеничный)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	Итого:	350	6,69	8,33	54,54	280,2	0,35	0,35	3,97	414,21	3,06
	Обед										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,5	12,6	72	0,06	0,06	11,25	17,68	0,43
8	Плов из отварного мяса говядины	110	11,1	10,95	27,6	170,6		0,15	0,75	17,25	1,65
401	Компот из изюма	150	0,27		29,52	100,5				15,3	0,9
1	Хлеб (ржаной)	40	2,08	0,48	17,71	85,3	0,05	0,05		11,6	0,5
	Итого:	450	15,25	12,93	87,43	428,4	0,11	0,125	12	61,83	3,48
	Полдник										
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	80	4,9	2,4	31,59	147,2	0,08	0,024	0,88	10,20	0,9
400	Молоко кипяченое	120	4,58	4,08	7,58	68	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого:	200	9,48	6,48	39,17	215,2	0,14	0,26	2,93	199,8	1,06

923,8