

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ  
«Ошканерский детский  
сад «Ромашка»  
от «12» сентября 2022г. № 31

**Примерное**  
**10 – дневное меню**  
(возрастная категория до 3 лет)  
(осеннее – зимний период)

д. Старокрещено  
2022

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал			
<b>День 1 (понедельник)</b>									
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
	Каша пшеничная молочная	150	3,3	6,6	20,5	156	2,5	311	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,34	396	
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>8,33</b>	<b>15,9</b>	<b>53,72</b>	<b>392,8</b>	<b>3,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>22,7</b>	<b>96</b>	<b>4,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,15	9,75	80,85	3,45	81	
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,82	31,2	155,1	-	204	
	Шницель рыбный натуральный	60	9,06	2,94	6,15	87	1,97	258	
	Огурцы соленые	10	0,08	0,01	0,17	1,3	0,5	107/2	
	Компот с изюмом	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-		
	<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>21,05</b>	<b>7,21</b>	<b>82,3</b>	<b>477,5</b>	<b>6,22</b>	
	<b>Полдник</b>	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
Яйца вареные		(40) 1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	213	
Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400	
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>16,2</b>	<b>11,71</b>	<b>32,65</b>	<b>301</b>	<b>2,14</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1375</b>	<b>46,7</b>	<b>34,82</b>	<b>191,37</b>	<b>1267,3</b>	<b>16,06</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Каша пшеничная молочная	150/7	3,45	0,98	30	178,7	2,5	31
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
<b>Итого:</b>		<b>352</b>	<b>11,33</b>	<b>10,58</b>	<b>57,52</b>	<b>406,7</b>	<b>3,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,15	3,15	9,3	77	6,75	83/121
	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34	359	0,96	304
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	1,11	78
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>26,28</b>	<b>23,54</b>	<b>81,03</b>	<b>641,7</b>	<b>10,11</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225	0,21	186
	Ряженка	100	2,9	3,2	4	59	0,7	251
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>8,67</b>	<b>10,4</b>	<b>53,47</b>	<b>335,44</b>	<b>1,8</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1267</b>	<b>46,68</b>	<b>44,92</b>	<b>201,82</b>	<b>1427,84</b>	<b>25,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,66	156	0,1	2
	Каша геркулесовая молочная	150	2,4	6,4	15,75	132	2,67	29
	Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
<b>Итого:</b>		<b>362</b>	<b>7,54</b>	<b>12,66</b>	<b>54,72</b>	<b>365</b>	<b>3,96</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>22,7</b>	<b>96</b>	<b>4,5</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,05	2,94	7,65	61,5	6,15	57
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	109,8	18,15	321
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,2	2,45	5,1	72,75	0,18	255
	Соус белый основной	30	0,63	1,56	2,13	25,14	0,09	347
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>16,06</b>	<b>12,23</b>	<b>63,69</b>	<b>398,69</b>	<b>99,57</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	351
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	0,7	251
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>22,16</b>	<b>17,22</b>	<b>19,36</b>	<b>323,45</b>	<b>1,04</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1377</b>	<b>46,88</b>	<b>42,11</b>	<b>160,47</b>	<b>1183,14</b>	<b>109,07</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Каша манная молочная	150	2,4	6,4	15,75	132	2,67	34
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	395
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>7,65</b>	<b>15,99</b>	<b>43,17</b>	<b>352</b>	<b>3,87</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>	Рассольник домашний	150	1,25	3,06	8,85	67,95	7,1	75
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	Котлеты по-хлыновски	60	9,9	4	6	99,6	0,17	454
	Огурцы соленые	10	0,08	0,01	0,17	1,3	0,5	107/2
	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
	<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>16,12</b>	<b>11,07</b>	<b>59,54</b>	<b>401,1</b>	<b>24,44</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	100	63,4	3,17	64,7	309,5	0,2	741/504
	Снежок	100	2,9	3,2	4	59	0,7	251
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>66,3</b>	<b>6,37</b>	<b>68,7</b>	<b>368,5</b>	<b>0,9</b>
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1185</b>	<b>90,47</b>	<b>33,73</b>	<b>181,71</b>	<b>1167,6</b>	<b>34,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Каша «Дружба»	150	4,4	6,3	27,0	180,9	0,68	84
	Какао с молоком	180	3,78	3,3	15,5	106,8	1,44	397
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>12,91</b>	<b>16,48</b>	<b>57,06</b>	<b>426,7</b>	<b>2,19</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>22,7</b>	<b>96</b>	<b>4,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,7	10,2	62	5	80
	Азу с овощами	150	12,75	7,2	14,6	181,5	3,51	438
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,64	78
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,65	67,05	0,06	383
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>18,12</b>	<b>12,97</b>	<b>62,13</b>	<b>445,05</b>	<b>9,21</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	6,54	3,03	24,79	153	0,09	738
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Итого:</b>		<b>225</b>	<b>8,12</b>	<b>7,9</b>	<b>19,08</b>	<b>187,89</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1345</b>	<b>40,35</b>	<b>37,35</b>	<b>160,97</b>	<b>1155,64</b>	<b>16,1</b>	
<b>ИТОГО за неделю ккал. 1240,3</b>								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал			
<b>День 6 (понедельник)</b>									
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,66	156	0,1	2	
	Каша ячневая молочная	150	3,3	9,75	22,2	192	2,7	311	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,0	0,28	396	
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>7,94</b>	<b>15,14</b>	<b>65,36</b>	<b>432</b>	<b>3,08</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты и картофелем	150	1,05	2,85	5,1	50,85	11,1	67	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	7,8	42,6	279	-	302	
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152	
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	1,11	78	
	Компот с изюмом	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-		
	<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>18,26</b>	<b>20,4</b>	<b>90,28</b>	<b>670,7</b>	<b>13,11</b>	
	<b>Полдник</b>	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225	0,21	186
Ряженка		100	2,9	3,2	4	59	0,7	251	
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>8,67</b>	<b>10,4</b>	<b>53,47</b>	<b>335,44</b>	<b>1,8</b>		
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1285</b>	<b>35,27</b>	<b>46,34</b>	<b>218,9</b>	<b>1482,14</b>	<b>28</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 7 (вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Каша рисовая молочная	150	1,65	12,5	16,5	132	2,7	33
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
<b>Итого:</b>		<b>350,5</b>	<b>4,17</b>	<b>20,06</b>	<b>38,22</b>	<b>297</b>	<b>4,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>22,7</b>	<b>96</b>	<b>4,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными фрикадельками	150	5,52	1,92	9,74	78,6	6,9	84/124
	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	3,8	12,0	83,4	10,49	322
	Пудинг рыбный	90	11,45	5,59	14,11	159,3	-	269
	Огурцы соленые	10	0,08	0,01	0,17	1,3	0,5	107/2
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>22,07</b>	<b>11,8</b>	<b>64,43</b>	<b>452,1</b>	<b>92,89</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	351
	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	0,7	251
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>22,16</b>	<b>17,22</b>	<b>19,36</b>	<b>323,45</b>	<b>1,04</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1330,5</b>	<b>49,52</b>	<b>49,08</b>	<b>144,71</b>	<b>1168,55</b>	<b>102,55</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Каша пшеничная молочная	150	3,5	1	30	178	2,5	31
	Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77	1,9	394
<b>Итого:</b>		<b>352</b>	<b>10,9</b>	<b>10,2</b>	<b>55,9</b>	<b>394</b>	<b>4,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,15	9,75	80,85	3,45	81
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	181,5	7,6	216
	Тефтели мясные	60	6,7	4,7	5,5	81	0,4	287
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,64	78
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,85	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>17,08</b>	<b>21,64</b>	<b>81,6</b>	<b>551,05</b>	<b>13,38</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,3	98,5	0,08	469
	Яйца вареные	(40) 1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Снежок	150	3,45	4,8	6	88,5	1,05	251
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>12,28</b>	<b>16</b>	<b>36,58</b>	<b>250</b>	<b>1,13</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1304</b>	<b>40,66</b>	<b>48,14</b>	<b>184,38</b>	<b>1241,05</b>	<b>24,01</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,66	156	0,1	2
	Каша манная молочная	150	2,4	6,4	15,75	132	2,67	34
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>7,19</b>	<b>15,95</b>	<b>41</b>	<b>338</b>	<b>3,65</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1,12	0	22,7	96	4,5	399
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>22,7</b>	<b>96</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,65	1,65	10,2	62,9	5	82
	Жаркое по-домашнему	150	18,7	5,1	15	180,7	6,1	276
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	1,11	78
	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,85	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-	
	<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>24,36</b>	<b>10,8</b>	<b>65,9</b>	<b>460,85</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	6,54	3,03	24,79	153	0,09	738
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	<b>Итого:</b>		<b>225</b>	<b>8,12</b>	<b>7,9</b>	<b>19,08</b>	<b>187,89</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1325</b>	<b>40,79</b>	<b>34,65</b>	<b>148,68</b>	<b>1082,74</b>	<b>20,85</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал			
<b>День 10 (пятница)</b>									
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
	Каша пшеничная молочная	150	3,3	6,6	20,5	156	2,5	311	
	Какао с молоком	180	3,78	3,3	15,5	106,8	1,44	397	
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>9,53</b>	<b>17,45</b>	<b>50,62</b>	<b>398,8</b>	<b>3,94</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,05	2,94	7,65	61,5	6,15	57	
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132	
	Шницель рыбный натуральный	60	9,06	2,94	6,15	87	1,97	258	
	Огурцы соленые	10	0,08	0,01	0,17	1,3	0,5	107/2	
	Кисель из повидла	150	0,06	-	16,65	67,05	0,06	383	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,15	6,9	33	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,28	35,5	-		
	<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>14,84</b>	<b>9,87</b>	<b>54,29</b>	<b>364,35</b>	<b>25,05</b>	
	<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	100	63,4	3,17	64,7	309,5	0,2	741
Ряженка		100	2,9	3,2	4	59	0,7	251	
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>66,3</b>	<b>6,37</b>	<b>68,7</b>	<b>368,9</b>	<b>0,9</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1185</b>	<b>90,44</b>	<b>33,51</b>	<b>180,9</b>	<b>1157,85</b>	<b>40,1</b>		
<b>ИТОГО за неделю ккал: 1279,6</b>									