

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 85 «Колокольчик» комбинированного вида»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от 26.01.2022 № 18

# **10-дневное меню**

## **Для детей от 1 года до 3 лет**



**Примерное 10-ти дневное меню (1-3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	Уг			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Неделя 1 день 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Макароны отварные с сыром	150	7.3	9	24	204.52	206	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.4	34.1	к/к	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.5</b>	<b>13.7</b>	<b>47.4</b>	<b>348.02</b>		
<b>2 завтрак</b>								
	Снежок	100	5.6	5	22	104	8	
	<b>итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>104</b>		
<b>обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4.37	3.41	10.23	89.1	209	
	Котлета рубленая из свинины	50	8	8.4	8.5	140.8	272	
	Капуста тушеная	110	2.1	4	5.9	156.58	131	
	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	7.3	29	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	<b>Итого в обед</b>	<b>490</b>	<b>16.57</b>	<b>16.11</b>	<b>44.23</b>	<b>475.48</b>		
<b>Полдник</b>								
	Овощи тушеные	80	2.47	4.14	10.18	90.18	212	
	Чай с сахаром	100	0.05	0	4.55	18.72	к/к	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	

	<b>итого в полдник</b>	<b>200</b>	<b>3.92</b>	<b>4.54</b>	<b>24.73</b>	<b>156.9</b>	
	<b>итого в 1 день</b>	<b>1145</b>	<b>35.59</b>	<b>39.35</b>	<b>138.36</b>	<b>1084.4</b>	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная "Геркулес"	150	4.9	5.9	19.4	151.1	189
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4
	Масло порциями	5	0	4.1	0	37.4	13
	Кофейный напиток	180	0.1	0	8.3	33.4	432
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>27.7</b>	<b>221.9</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты	150	3.4	5.7	3	115.20	83
	Тефтели мясные в молочном соусе	50	13.5	13.9	17.3	123.35	64
	Свекла тушеная	110	1.42	4.08	8.6	103.25	134
	Компот из свежих яблок с витамином С	150	0.15	0.15	16.72	82.5	859
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н
	<b>Итого в обед</b>	<b>490</b>	<b>20.57</b>	<b>24.13</b>	<b>57.92</b>	<b>484.30</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Домашняя"	60	4.6	4.2	30.9	242.93	471
	Йогурт	150	5	4.5	8.1	101.7	435
	<b>Итого в полдник</b>	<b>210</b>	<b>9.6</b>	<b>8.7</b>	<b>39</b>	<b>344.63</b>	
	<b>Итого в 2 - ой день</b>	<b>1155</b>	<b>35.87</b>	<b>42.93</b>	<b>137.72</b>	<b>1093.83</b>	
1	2	3	4	5	6	7	

<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная	150	4.3	5.8	18.9	144.8	189	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.1</b>	<b>12.7</b>	<b>47.3</b>	<b>338.7</b>		
<b>2 завтрак</b>								
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>19.8</b>	<b>91.2</b>		
<b>Обед</b>								
	Огурец свежий/помидор	30	0.28	0.03	0.9	6.3	212	
	Суп картофельный с горохом	150	4.1	3	18	114	99	
	Котлета рыбная любительская	50	7.9	2.9	3.5	78.8	256	
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	106.55	441	
	Сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	б/н	
	<b>Итого в обед</b>	<b>470</b>	<b>17.13</b>	<b>10.56</b>	<b>57.18</b>	<b>408.65</b>		
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога с вареньем	100	18.8	16.7	21.7	316.6	224	
	Молоко кипяченое	100	2.9	2.5	4.8	54	8	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>200</b>	<b>21.7</b>	<b>19.2</b>	<b>26.5</b>	<b>370.6</b>		
	<b>Итого в 3 день</b>	<b>1125</b>	<b>49.33</b>	<b>42.96</b>	<b>150.78</b>	<b>1209.15</b>		
1	2	3	4	5	6	7		
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная	150	5.2	6.2	23.4	171.3	189	
	Бутерброд с маслом и сыром	31	5.36	4.88	14	106	5	
	Какао с молоком	180	2.8	2.4	11.6	95.4	к/к	

	<b>Итого в завтрак</b>	<b>361</b>	<b>13.36</b>	<b>13.48</b>	<b>49</b>	<b>372.7</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.8</b>	<b>44.5</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	30	0.52	2.35	3.84	29.8	212
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	150	3.7	9.2	8	104.16	76
	Суфле из мяса птицы	50	8.5	10.1	8.4	132.83	283
	Рис отварной с маслом	110	2.4	3.9	18.9	132	33
	Компот из изюма	150	0.33	0.01	20.33	84.83	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н
	<b>Итого в обед</b>	<b>520</b>	<b>17.55</b>	<b>25.86</b>	<b>71.77</b>	<b>543.62</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8	
	яйцо вареное	40	4.9	4.5	0.3	61.3	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.075	0	7.57	31.35	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>220</b>	<b>6.775</b>	<b>5.9</b>	<b>30.37</b>	<b>202.45</b>	
	<b>Итого в 4 день</b>	<b>1201</b>	<b>38.085</b>	<b>45.64</b>	<b>159.94</b>	<b>1163.27</b>	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	150	64.65	8.58	27.8	209.42	268
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>69.45</b>	<b>15.48</b>	<b>56.2</b>	<b>403.32</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	30	0.6	1.9	3.8	26.7	58

	Щи из квашеной капусты	150	3.4	5.7	3	89.2	153
	Суфле из печени	50	11.1	5	3.8	115.5	б/н
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	106.55	441
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	13.8	68.4	441
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н
	<b>Итого в обед</b>	<b>520</b>	<b>19.75</b>	<b>17.33</b>	<b>46.08</b>	<b>466.35</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с вермишелью	80	9.32	8.22	19.02	187.2	
	Кисель из варенья	150	0.09	0	29.03	116.49	518
	<b>Итого в полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.41</b>	<b>8.22</b>	<b>48.05</b>	<b>303.69</b>	
	<b>Итого в 5 день</b>	<b>1205</b>	<b>99.31</b>	<b>41.13</b>	<b>163.43</b>	<b>1216.36</b>	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Неделя 2 день 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	145	5	3.4	22.9	205.61	323
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4
	Масло порциями	5	0	4.1	0	37.4	13
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.2	33.7	к/к
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6.5</b>	<b>7.9</b>	<b>41.1</b>	<b>324.71</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы консервированной	30	1.15	2.47	3.21	47.66	12
	Суп картофельный с клецками и курой	150	4.6	4.4	14.6	116.1	92
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	12.3	28.2	11.5	225.84	274

	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	7.3	29	402	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	<b>Итого в обед</b>	<b>510</b>	<b>20.15</b>	<b>35.37</b>	<b>48.91</b>	<b>478.6</b>		
<b>Полдник</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	100	43.1	5.72	18.53	139.61	268	
	Чай с сахаром	100	0.05	0	4.55	18.72	к/к	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>200</b>	<b>43.15</b>	<b>5.72</b>	<b>23.08</b>	<b>158.33</b>		
	<b>Итого в 6 день</b>	<b>1160</b>	<b>70.5</b>	<b>49.09</b>	<b>126.19</b>	<b>1004.64</b>		
1	2	3	4	5	6	7		
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	150	5.2	6.2	23.4	171.3	189	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395	
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1	
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13.1</b>	<b>51.8</b>	<b>365.2</b>		
<b>2 завтрак</b>								
	сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>43</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат Свеколка	30	0.7	2.3	3.5	28.35	33	
	Суп домашний	150	4	4.8	11.9	127.47	170	
	Голубцы ленивые	150	13.5	14.5	11.8	232.4	306	
	Компот из изюма	150	0.33	0.01	20.33	84.83	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н	
	<b>Итого в обед</b>	<b>510</b>	<b>20.63</b>	<b>21.91</b>	<b>59.83</b>	<b>533.05</b>		
<b>Полдник</b>								
	Винегрет овощной	80	0.88	3.84	5.36	74.19	45	
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.075	0	7.57	31.35	6	



	<b>Итого в полдник</b>	<b>250</b>	<b>2.355</b>	<b>4.24</b>	<b>22.93</b>	<b>153.54</b>	
	<b>Итого в 7 день</b>	<b>1215</b>	<b>33.685</b>	<b>39.35</b>	<b>147.66</b>	<b>1094.79</b>	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная "Геркулес"	150	4.9	5.9	19.4	151.1	189
	Кофейный напиток	180	0.1	0	8.3	33.4	432
	Бутерброд с маслом и сыром	31	5.36	4.88	14	106	5
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>361</b>	<b>10.36</b>	<b>10.78</b>	<b>41.7</b>	<b>290.5</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Банан свежий	100	1.4	0.5	19.8	91.2	б/н
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>19.8</b>	<b>91.2</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый порционный	30	0.32	0.04	0.68	5.2	
	Суп рыбный	150	5.5	2	11.2	102.45	89
	Тефтели рыбные	50	4.42	1.02	4.59	45.26	360
	Картофельное пюре	110	2.05	4.23	9.38	106.55	441
	Сок	100	0.7	0.1	13.1	43	442
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	б/н
	<b>Итого в обед</b>	<b>470</b>	<b>15.09</b>	<b>7.69</b>	<b>51.25</b>	<b>362.46</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с вареньем	100	18.8	16.7	21.7	316.6	224
	Йогурт	100	3.33	3	5.4	67.8	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>200</b>	<b>22.13</b>	<b>19.7</b>	<b>27.1</b>	<b>384.4</b>	
	<b>Итого в 8 день</b>	<b>1131</b>	<b>48.98</b>	<b>38.67</b>	<b>139.85</b>	<b>1128.56</b>	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							

	Каша молочная из пшена и гречи "Дружба"	150	5.1	6.4	20.9	162.5	190
	Батон обогащенный	20	1.4	0.4	10	48	4
	Масло порциями	5	0	4.1	0	37.4	13
	Какао с молоком	180	2.8	2.4	11.6	95.4	к/к
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7.9</b>	<b>12.9</b>	<b>32.5</b>	<b>295.3</b>	
<b>2 завтрак</b>							
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	8.8	44.5	б/н
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>8.8</b>	<b>44.5</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0.9	1.7	1.7	29.5	б/н
	Суп из овощей с мясом	150	4.2	9.9	6.6	132.2	95
	Котлеты из мяса птицы	50	6.06	8.7	4.92	122.5	307
	Макаронные изделия отварные	90	3.3	2.8	21	122	331
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	13.8	68.4	441
<b>3</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.3	60	Б/Н
	<b>Итого в обед</b>	<b>500</b>	<b>17.06</b>	<b>23.6</b>	<b>60.32</b>	<b>534.6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	60	8.7	13.3	2.5	164.6	45
	Снежок	150	5.55	4.95	21.99	156	4
	<b>Итого в полдник</b>	<b>210</b>	<b>14.25</b>	<b>18.25</b>	<b>24.49</b>	<b>320.6</b>	
	<b>Итого в 9 день</b>	<b>1165</b>	<b>39.61</b>	<b>55.15</b>	<b>126.11</b>	<b>1195</b>	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Молочная вермишель	150	4.95	6.75	15.48	140.3	35
	Бутерброд с маслом	25	2.1	4.7	15	109.4	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.2	13.4	84.5	395
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.75</b>	<b>13.65</b>	<b>43.88</b>	<b>334.2</b>	







































