

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад «Солнышко»  
Е.А. Филиппова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ  
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

(разработано на основании сборника «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»,  
Методические рекомендации – Ярославль: «Ремдер», 2010.-240с.; «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий  
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Москва, «Хлебпродинформ» 2004г. 640с.)

День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	150	4,0	2,25	17,2	105,2	31(1)
	Чай с сахаром	150			12,0	48,0	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61,0	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>330</b>	<b>5,6</b>	<b>2,45</b>	<b>44,0</b>	<b>214,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	150	0,62		14,62	77	
Обед	Суп гороховый	180	8,16	4,24	16,8	131,2	10(1)
	Плов с курицей	150	12,8	15,8	32,6	273,6	70(1)
	Икра свекольная	45	0,6	2,9	2,6	46,6	5(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>23,93</b>	<b>23,46</b>	<b>88,8</b>	<b>604,6</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180			14,4,0	57,6	96(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/14	1,18	0,13	23,9	95,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>1,18</b>	<b>0,13</b>	<b>38,3</b>	<b>152,6</b>	
Ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	90	18,45	5,85		126,0	48
	Картофельное пюре	100	2	3,1	8,5	109,4	78(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61,0	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>22,05</b>	<b>9,15</b>	<b>37,7</b>	<b>354,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,655</b>	<b>53,38</b>	<b>35,19</b>	<b>223,42</b>	<b>1402,4</b>	

День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	1,76	0,192	15,76	52,64	35(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>5,81</b>	<b>8,192</b>	<b>47,36</b>	<b>287,74</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Банан	95	1,25	0,4	18	76,8	
Обед	Суп перловый со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Зраза ,рубленая из птицы	60	5,6	8,7	12,2	162	60(1)
	Капуста тушеная	100	2,0	2,7	5,5	70	82(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>575</b>	<b>15,65</b>	<b>17,28</b>	<b>70,02</b>	<b>510,0</b>	
Полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Пряник	11	0,07	0,03	8,85	29,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>191</b>	<b>4,32</b>	<b>3,93</b>	<b>16,35</b>	<b>115</b>	
Ужин	Сырники творожные со сгущённым молоком	120/22	20	13,5	32,3	335,7	45(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>352</b>	<b>21,6</b>	<b>13,7</b>	<b>61,5</b>	<b>454,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1553</b>	<b>48,63</b>	<b>43,5</b>	<b>213,24</b>	<b>1443,84</b>	

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	150	1,3	0,19	11,4	52,48	37(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный и маслом	30/7	1,68	6,04	14,88	113,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>337</b>	<b>5,68</b>	<b>9,63</b>	<b>49,28</b>	<b>308,28</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	3,76	5,2	7,44	108	6(1)
	Жаркое по-домашнему	150	2,1	8,7	20,3	219,5	57(1)
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	26	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>8,39</b>	<b>14,44</b>	<b>64,88</b>	<b>506,7</b>	
Полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Круассан	20	3,5	3,3	34,2	162,2	104(1)
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,75</b>	<b>7,2</b>	<b>41,7</b>	<b>248</b>	
<b>ужин</b>							
	Омлет натуральный	80	6,5	8	2,68	114,6	43(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>8,2</b>	<b>31,88</b>	<b>233,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1562</b>	<b>30,22</b>	<b>39,77</b>	<b>195,2</b>	<b>1331,98</b>	

День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	3,0	16	108,2	34(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>8,45</b>	<b>11,1</b>	<b>53</b>	<b>367,8</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Груша	95	0,38	0,2	9,7	32	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	3,2	2,4	13,4	122,9	155(1)
	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	130/30	3	8,9	13,4	299,2	486(2)/86(1)
	Кукуруза	30	1,72	0,9	10,8	50,4	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Напиток из сока	150	0,16	0,16	19,8	64,3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>10,2</b>	<b>12,88</b>	<b>70,6</b>	<b>592,5</b>	
Полдник	Йогурт	180	2,3	3,8	6	130,6	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>3,9</b>	<b>4</b>	<b>20,8</b>	<b>191,6</b>	
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	120	108	13,8	15,8	210	46(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			8,3	33,3	96(1)
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>109,6</b>	<b>14</b>	<b>45,0</b>	<b>328,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1535</b>	<b>132,53</b>	<b>42,18</b>	<b>199,1</b>	<b>1512,5</b>	

День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	4,6	2,7	19,3	120,3	32(1)
	Какао с маслом	150	2,5	3,3	17,6	117,5	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	1,05	3,77	9,3	71,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>337</b>	<b>8,15</b>	<b>9,77</b>	<b>46,2</b>	<b>308,9</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Апельсин	95	0,76	0,19	6,9	36	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	180	3,28	4,96	9,5	101,4	12(1)
	Суфле с птицей	150	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>14,36</b>	<b>16,251</b>	<b>58,81</b>	<b>440,4</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
	Ватрушка с повидлом	70	8,2	5,0	35,4	195	108(1)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>5,0</b>	<b>49,8</b>	<b>252,6</b>	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Молоко	120	3,48	3	5,76	64,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>6,8</b>	<b>42,96</b>	<b>249,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1,492</b>	<b>40,99</b>	<b>38,01</b>	<b>204,67</b>	<b>1287,1</b>	

День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	150	4,0	2,25	17,2	105,2	31(1)
	Чай с сахаром	150			12,0	48,0	96(1)
	Сухарики	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>5,6</b>	<b>2,45</b>	<b>44,0</b>	<b>199,5</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	150	0,62		14,62	77	
Обед	Суп вермишелевый	180	8,16	4,24	16,8	131,2	10(1)
	Гуляш мясной	70	8,0	13,2	2,2	173,6	55(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Икра свекольная	45	0,6	2,9	2,6	46,6	5(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>585</b>	<b>23,33</b>	<b>24,46</b>	<b>80,8</b>	<b>628</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150			14,4	57,6	96(1)
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	30/14	1,18	0,13	23,9	95	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>194</b>	<b>1,18</b>	<b>0,13</b>	<b>38,3</b>	<b>152,6</b>	
Ужин	Котлеты рыбные в томатном соусе	60/30	7,6	3,6	7,2	80,3	53(1)
	Картофельное пюре	100	1,6	2,46	16,5	114,5	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>6,26</b>	<b>52,9</b>	<b>289,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1659</b>	<b>41,53</b>	<b>33,3</b>	<b>230,62</b>	<b>1346,1</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150	3,53	5,1	24,7	165,4	38(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>7,78</b>	<b>13,2</b>	<b>61,7</b>	<b>425</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Банан	95	1,19	0,38	17	73	
Обед	Свекольник со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Тефтели из птицы в томатном соусе	60/30					
	Макароны отварные	100	4,0	3,16	22,3	123	75(1)
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>12,62</b>	<b>11,71</b>	<b>76,93</b>	<b>436,7</b>	
Полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Шоколад	20	0,6	0,17	7,9	20	
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,45</b>	<b>4,27</b>	<b>30,2</b>	<b>166,8</b>	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	110/9	11,42	8,4	15,7	229,8	44(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин</b>		<b>329</b>	<b>13,02</b>	<b>8,6</b>	<b>44,9</b>	<b>348,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1584</b>	<b>41,06</b>	<b>38,16</b>	<b>230,73</b>	<b>1449,9</b>	



День 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	1,76	0,192	15,76	52,64	35(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	118,3	100(1)
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	1,68	6,04	14,88	113,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>337</b>	<b>5,94</b>	<b>9,53</b>	<b>48,24</b>	<b>284,74</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Апельсин	95	0,76	0,19	6,9	36	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	5,68	5,36	15,52	124,8	149(2)
	Рагу овощное	100	1,78	4,8	10	92,8	83(1)
	Котлета мясная	60	8,1	8,1	10,2	150,1	59(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	91(1)
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>17,69</b>	<b>18,78</b>	<b>79,42</b>	<b>520,9</b>	
Полдник	Молоко	180	4,25	3,9	7,5	85,8	102(1)
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/12	4,0	4,5	29,5	190	114(1)
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,25</b>	<b>8,4</b>	<b>37</b>	<b>275,8</b>	
Ужин	Рыба, запеченная в томате с овощами	90	18,45	5,85		126	48
	Рис отварной рассыпчатый	100	1,6	2,46	16,5	114,5	73(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>21,65</b>	<b>8,51</b>	<b>45,7</b>	<b>359,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1612</b>	<b>54,28</b>	<b>45,41</b>	<b>217,26</b>	<b>1476,54</b>	

День 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожно-манная с изюмом со сгущенным молоком	120	108	13,8	15,8	210	46(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23	142	98(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>112,3</b>	<b>17,4</b>	<b>53,6</b>	<b>413</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Мандарин	95	0,76	0,19	6,9	36	
Обед	Щи из свежей капусты	180	3,2	2,4	13,4	82	13(1)
	Ежики из птицы в томатном соусе	130/30	17,68	14,8	13,1	308,8	64(1)/84(1)
	Икра из моркови с зеленым горошком	45	0,52	0,04	2,76	14	6(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Напиток из сока	150	0,16	0,16	19,8	64,3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>575</b>	<b>23,68</b>	<b>17,92</b>	<b>62,26</b>	<b>524,8</b>	
Полдник	Ряженка	180	2,3	3,8	6	130,6	103(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>3,9</b>	<b>4</b>	<b>20,8</b>	<b>191,6</b>	
Ужин	Зразы картофельные со сметанным соусом	110/40	3,8	9,6	15	179	29(1)/85(1)
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>360</b>	<b>5,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>297,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1540</b>	<b>146,04</b>	<b>49,31</b>	<b>187,76</b>	<b>1463,0</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150	4,2	3,0	16	108,2	34(1)
	Какао с молоком	150	2,5	3,3	17,6	118,3	100(1)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	1,55	4,7	14	117,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>8,25</b>	<b>11</b>	<b>47,6</b>	<b>344,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	95	0,30	0,30	7,46	35,8	
Обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	180	2,4	2	10	66	11(1)
	Зразы, рубленные из птицы	60	5,6	8,7	12,2	162	60(1)
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,2	3,6	22,4	123,4	74(1)
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,52	13,2	55,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,25		23,6	97,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>14,57</b>	<b>14,82</b>	<b>81,4</b>	<b>504,6</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
	Пирог с картофелем и луком	70	3,5	3,3	34,2	147,4	112
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>48,6</b>	<b>205,0</b>	
Ужин	Плов фруктовый	100	2,58	0,52	21,03	99,33	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96(1)
<b>Итого за ужин:</b>		<b>310</b>	<b>4,18</b>	<b>0,82</b>	<b>50,5</b>	<b>217,93</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1525</b>	<b>30,8</b>	<b>26,92</b>	<b>235,56</b>	<b>1307,43</b>	