

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Пушкинский детский
сад «Радуга»

О.В . Алиева

«01» апреля 2025 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 1- 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0.68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		8,73	7,46	43,89	277,8	10,77	
Обед: 11.50	Суп фасолевый	150	4.3	0.52	14.16	78.6	7.05	93
	Котлета рубленая из птицы с маслом	50/5	9,7	2.29	8,31	92,5	0.08	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,2	3,2	20,2	126,8	-	219
	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	2,8	34

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		550						
	Итого обед		23,36	8,63	86,2	517,67	11,22	
Полдник: 15.50	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	80	19,6	10,1	46,1	354	0,12	436 и 501
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0,98	414
Всего		230						
	Итого полдник		21,94	12,1	56,46	424	1,1	
	Всего за день	1220	54,03	28,19	186,55	1219,47	23,09	
День 2								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,6	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
		100						
	Итого завтрак		8,14	4,85	49,85	276,8	2,62	
Обед: 11.50	Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,8	5,27	64
	Шницель мясной с о сливочным маслом	50/5	7,7	5,89	8,03	115	0,07	299
	Каша вязкая пшеничная	110/5	3,0	3,0	18,5	117	-	182
	Овощи по сезону	30	0,5	2,34	3,7	39,2	-	

	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		550						
	Итого обед		17,37	14,92	82,61	540,1	5,64	
Полдник: 15.50	Омлет натуральный	60	5,73	11.04	1.10	127	0.10	229
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
Всего		210						
	Итого полдник		8,07	13,04	11,46	197	1,08	
	Всего за день	1200	33,58	32,81	143,92	1013,9	9,34	
День 3								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0.68	100
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14.62	136	-	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		7,29	11,46	45,81	315,5	2,7	
Обед: 11.50	Суп картофельный с крупой(рис)	150	1.18	1.63	8.74	54.45	4.95	86
	Рыба, запеченная в омлете	50	8,17	2,62	1,45	62,5	0,10	263
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,6	13,3	339
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,2	9,7	21

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	391
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		540						
	Итого обед		16,75	10,09	68,9	435,35	29,34	
Полдник: 15.50	Булочка « Дорожная»	70	4,75	9,77	36,5	253,4	-	453
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Всего		220						
	Итого полдник		7,9	12,49	49,46	342,4	1,20	
	Всего за день	1200	31,94	34,04	164,17	1093,25	33,24	
День 4								
Завтрак: 8.40	Каша овсяная вязкая с маслом	120/5	3,6	4,7	17,5	128	-	182
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		345						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Всего		100						
	Итого завтрак		16,82	14,18	54,48	414,6	12,05	
Обед: 11.50	Суп картофельный с клецками	150/10	1,31	1,98	8,04	55,36	3,68	91
	Тефтели мясные из филе птицы	50	7,3	8,1	9,7	142,5	0,70	303
	Каша вязкая гречневая	110/5	3,5	3,8	15,7	111,5	-	331
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390

	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		555						
	Итого обед		17,35	17,02	78,17	540,16	5,67	
Полдник: 15.50	Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.14	11.89	117	0.35	252
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
Всего		200						
	Итого полдник		5,87	5,15	18,88	145	0,37	
	Всего за день	1200	40,04	36,35	151,53	1099,76	18,09	
День 5								
Завтрак: 8.40	Суп молочный манный	150	4,03	3,93	12,7	102,4	0,70	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0.07	3
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		9,26	7,19	44,29	279,5	2,79	
Обед 11.50	Суп картофельный с вермишелью	150	1.61	1.7	10.2	62.85	4.95	88
	Рыба тушенная с овощами	50	4,95	2,85	1.28	50,8	0,94	261
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,6	13,3	339
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394

	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		540						
	Итого обед		14,25	11,10	74,08	456,55	19,49	
Полдник 15.50	Булочка школьная	70	5,8	2,24	39,16	200	-	455
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Всего		220						
	Итого полдник		8,95	4,96	52,12	289	1,20	
	Всего за день	1200	32,46	23,25	170,49	1025,05	23,48	
День 6								
Завтрак: 8.40	Суп молочный овсяный	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,6	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
		100						
	Итого завтрак		7,43	12	45,15	318,2	2,62	
Обед:11.50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/30	3,4/5,7	2,6/3,0	8,0/0.23	70,2/51	5,82/0.3	89
	Котлета рыбная запеченная	50/5	7,5	2,5	4,99	72,5	0,5	271
	Рагу из овощей	110	2,1	7,2	10,6	116	9,1	362
	Овощи по сезону	30	0,5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-

	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		555						
	Итого обед		23,94	18,44	68,55	540,5	17,01	
Полдник: 15.50	Булочка « Дорожная»	70	4.75	9.77	36.5	253.4	-	453
	Йогурт	150	2,8	2,5	8,5	70	-	ТУ-9222-001-7215
Всего		220						
	Итого полдник		7,55	12,27	45	323,4	0	
	Всего за день	1215	38,92	42,71	158,7	1182,1	19,63	
День 7								
Завтрак: 8.40	Каша вязкая гречневая	110/5	3,5	3,8	15,73	111	-	331
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
Всего		335						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
		100						
	Итого завтрак		14,58	10,8	55,79	381,2	2,98	
Обед: 11.50								
	Суп картофельный с крупой (овсяная)	150	1.67	1.95	9.8	63.75	4.95	86
	Биточки мясные	50/5	7,7	5,8	8,0	115	0,07	299
	Рис отварной	110/5	2,7	4,1	28,1	160	-	332

	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28	2,8	34
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20,8	84,7	0.3	394
Всего		550						
	Итого обед		17,42	14,34	92,32	569,75	8,12	
Полдник: 15.50	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58	124	0.12	251
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-	411
Всего		200						
	Итого полдник		8,81	6,04	15,57	152	0,12	
	Всего за день	1185	40,81	31,18	163,68	1102,95	11,22	
День 8								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0.68	100
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14.62	136	-	1
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		100						
	Итого завтрак		7,19	11,86	45,51	316,9	10,68	
Обед: 11.50	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.64	3.56	8.20	71.55	10.66	65
	Шницель рыбный	50/5	8,3	3,3	4,86	83	1.59	274
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,6	13,3	339
	Овощи по сезону	30	0.5	2,34	3,7	39,2	-	-

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	5
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		545						
	Итого обед		17,42	13,52	72,77	485,95	26,84	
Полдник: 15.50	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Всего		210						
	Итого полдник		8,88	13,76	14,06	216	1,3	
	Всего за день	1195	33,49	39,14	132,34	1018,85	38,82	
День 9								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,34	4,1	13,9	110,1	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0,07	3
Всего		340						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
		100						
	Итого завтрак		9,57	7,36	45,49	287,2	2,75	

Обед: 11.50	Суп картофельный	150	1.40	1.69	9.98	60.75	7.2	83
	Плов из филе птицы	130	13,4	4,7	21,74	183	0.33	321
	Винегрет овощной	30	0,4	1,8	2,3	27,4	3,9	46
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
Всего		510						
	Итого обед		19,94	8,99	75,05	462,7	12,72	
Полдник: 15.50	Пирожки печеные с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187	0,03	437
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
Всего		210						
	Итого полдник		5,84	5,75	45,13	257	1,01	
	Всего за день	1160	35,35	22,1	165,67	1006,9	16,48	
День 10								
Завтрак: 8.40	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0.68	101
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
Всего		330						
Второй завтрак 10.10	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418

		100						
	Итого завтрак		7,3	4,21	49,01	264,5	2,7	
Обед: 11.50	Щи из капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5	51	11,07	73
	Кнели из филе птицы с рисом	50	11,0	2,1	3,15	75,8	0,016	329
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,2	3,2	20,2	126,8	-	219
	Овощи по сезону	30	0,5	2,34	3,7	39,2	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
Всего		545						
	Итого обед		21,69	11,23	75,97	495,9	11,38	
Полдник: 15.50	Драчена	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,45	411
Всего		215						
	Итого полдник		6,46	8,78	10,95	148	0,66	
	Всего за день	1190	35,45	24,22	135,93	908,4	14,74	
	Итого за 10 дней		376,07	313,99	1572,98	10670,63	208,13	
	Сред. значение за 10 дней		38	32	157	1067	21	

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5
 Меню составила медсестра Соколенко Т.И.

