

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №71 от  
11.07.2022

Примерное 10-ти дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет  
МБДОУ "Детский сад №145"

Единое 10-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 -х лет							
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	1,34
375	Чай заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>326</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
57	Икра кабачковая (консервы)	40	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/к б-не	150/7	1,71	4,45	5,34	69	11,12
276	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,71	16,3	181	6,41
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	<b>480</b>	<b>22</b>
<b>Полдник</b>							
167	Запеканка морковная	105	3,29	7,77	19,59	161	2,18
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,74</b>	<b>11,84</b>	<b>80,8</b>	<b>487</b>	<b>3,44</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1493</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>214</b>	<b>1378</b>	<b>31</b>

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	150\5	5,22	8,46	20,35	177	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>338</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,1	3,92	38	6,26
57	Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не	150	1,57	3,07	7,65	67	6,17
298	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,04	164	15,03
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	<b>451</b>	<b>28</b>
<b>Полдник</b>							
355	Капуста тушеная в молоке	150	3,3	3,3	11,1	87	25,5
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
477	Булочка молочная	50	4,9	1,6	31	156,9	0,1
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13,5	46,5	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	<b>432</b>	<b>27</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1333</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>191</b>	<b>1264</b>	<b>67</b>

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
98	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,86	8,48	22,23	184	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,35</b>	<b>17,98</b>	<b>47,29</b>	<b>400</b>	<b>2,62</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
54	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40	2,7
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150\15	1,417	2,037	7,41	54,25	3,45
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110	14,7
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>596</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>491</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>							
261	Тефтели рыбные тушеные	60\15	7,5	2,39	8,28	85	0,28
64	Овощи тушеные	120	3	4,11	11,7	100,8	6,7
394	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	<b>414</b>	<b>9</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1526</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>192</b>	<b>1390</b>	<b>39</b>

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
86	Каша гречневая на молоке с маслом	150\5	5,94	8,85	21,34	188	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>349</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<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>							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	150	1,63	1,7	8,75	59	4,95
477	Суфле из мяса	60	15,2	5,82	2,1	124	0,14
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>65</b>	<b>465</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	27,71	19,78	36,83	436,6	0,56
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13,5	46,5	0
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>615</b>	<b>1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1363</b>	<b>66</b>	<b>50</b>	<b>190</b>	<b>1475</b>	<b>26</b>

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
84	Каша "Рябчик" молочная	150	4,98	5,66	20,71	152,25	1,46
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>368</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	170\10	6,68	7,4	14,1	169,4	10,11
317	Макароны отварные	150	4,61	0,66	24,91	124	1,81
305	Биточки рубленые из курицы	60	11,66	2,75	9,98	111	0,09
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	<b>528</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>							
256	Котлеты любительские из рыбы	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	0
354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,01
457	Чай - заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>324</b>	<b>2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1486</b>	<b>52</b>	<b>34</b>	<b>205</b>	<b>1305</b>	<b>21</b>

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	189	1,37
457	Чай - заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12,57</b>	<b>16,71</b>	<b>47,36</b>	<b>338</b>	<b>1,37</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	150	3,71	3,26	9,79	84,7	3,49
282	Биточки, рубленые из мяса	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
344	Рагу из овощей	120	2,25	5,13	12	103	9,96
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	<b>509</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>							
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90	20,59
454	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,64</b>	<b>13,51</b>	<b>59,77</b>	<b>404</b>	<b>22,29</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1426</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>151</b>	<b>1061</b>	<b>40</b>

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
111	Омлет с зеленым горошком	140	6,6	9	3,7	118	2,53
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>334</b>	<b>4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
58	Свекольник на м\к б-не	150	1,63	3,108	8,46	69,65	5,27
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11,1	8,24	25,5	221	3,56
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>414</b>	<b>9</b>
<b>Полдник</b>							
200	Крупеник с маслом	155	16,93	12,26	33,52	312	0,42
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>23,49</b>	<b>16,59</b>	<b>53,9</b>	<b>456</b>	<b>2,47</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1361</b>	<b>53</b>	<b>36</b>	<b>107</b>	<b>1246</b>	<b>16</b>

53

36

107

1246

16



ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
96	Каша пшеничная молочная с маслом	150\5	5,97	8,91	23,46	197	1,34
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>365</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150\20	4,1	4	10,22	95,1	93
305	Котлета рубленая из курицы	60	11,7	2,8	10,0	111,0	1,1
199	Пюре гороховое с маслом	120\3	10,65	5,35	27,35	199	0
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>539</b>	<b>29,0</b>	<b>12,6</b>	<b>74,3</b>	<b>528,7</b>	<b>94,3</b>
<b>Полдник</b>							
249	Рыба, запеченная в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84	0,24
145	Свекла тушеная в сметане	120	2,53	7,4	11,5	123,4	1,6
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13,5	46,5	0
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>16,41</b>	<b>13,81</b>	<b>53,77</b>	<b>396,9</b>	<b>1,84</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1449</b>	<b>57</b>	<b>41</b>	<b>195</b>	<b>1376</b>	<b>103</b>

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>358</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<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 рыбой с гренками	150/20	6,78	3,09	42,7	159,7	7,3
15	Сложный гарнир	110	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2
261	Тефтели рыбные тушеные	60/30	7,5	3,2	10,2	99,6	0,3
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>103</b>	<b>479</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>							
235	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,5	383	0,29
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>61</b>	<b>519</b>	<b>1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1336</b>	<b>57</b>	<b>45</b>	<b>219</b>	<b>1402</b>	<b>28</b>

