

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 2» с.Усть-Кулом  
от 28.08.2023 г. № 144  
Е.А.Тимохова

**Примерное 10-дневное меню для питания детей до 3-х лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад № 2» с.Усть-Кулом,  
на 2023-2024 учебный год  
(летне-осенний сезон)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)
			Выход	Б	Ж	
<b>1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
86	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63
260	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,88</b>	<b>16,7</b>	<b>56,7</b>	<b>400,81</b>
	<b><u>II завтрак</u></b>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
4	Салат из свежей капусты и моркови	30	0,49	3,63	3,02	40,49
34	Свекольник с мясом и сметаной	150	2,54	3,9	8,27	87,0
161	Биточки мясные с подливой	60/30	9,15	10,05	4,92	151,50
194	Макароны отварные с маслом	110	4,05	3,89	25,90	154,81
241	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,92</b>	<b>21,91</b>	<b>84,61</b>	<b>602,5</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
289	Ватрушка с творогом	40/20	4,72	1,75	27,87	146,11
262	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	-	10,10	42
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,97</b>	<b>2,95</b>	<b>50,98</b>	<b>255,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,17</b>	<b>41,56</b>	<b>204,09</b>	<b>1308,41</b>
	<b>Норма</b>		<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>2 ДЕНЬ - ВТОРНИК</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
99	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,42	5,0	29,66	185,15
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
6	Батон с маслом	30/5	2,37	5,68	21,77	120,08
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,43</b>	<b>14,46</b>	<b>75,98</b>	<b>452,01</b>
	<b><u>II завтрак</u></b>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50,0</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
22	Салат из свеклы с чесноком, раст. масло	30	0,42	3,02	2,77	39,98
38	Суп куриный с макаронными изделиями	150	1,7	1,72	12,86	74,45
181	Кура отварная с соусом	60/40	15,62	15,62	0,83	208,01

191	Рис отварной с маслом	110	2,85	3,73	29,54	165,13
239	Компот из кураги	150	0,25	-	17,0	68,99
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>23,11</b>	<b>24,53</b>	<b>84,58</b>	<b>639,92</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
296	Шаньга с картофелем	50	5,96	3,63	32,91	189,67
251	Напиток «Снежок»	150	3,64	3,6	14,58	106,65
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
<b>Итого за прием</b>			<b>9,9</b>	<b>7,23</b>	<b>56,99</b>	<b>336,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,84</b>	<b>46,22</b>	<b>229,35</b>	<b>1478,25</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>3 ДЕНЬ - СРЕДА</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
90	Каша манная молочная с маслом	150	4,9	5,27	29,09	183,69
8	Яйцо вареное 0,5	24	2,7	2,4	0,15	32,78
263	Чай с медом	150	0,09	0	9,03	36,48
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
<b>Итого за прием</b>			<b>17,23</b>	<b>23,56</b>	<b>76,28</b>	<b>554,34</b>
14	<b><u>II завтрак</u></b> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
2	Салат витаминный	30	0,34	3,04	3,46	42,58
39	Суп картофельный с мясн. фрикадельками	150/20	5,62	4,42	10,82	105,57
134	Биточки рыбные	60/30	8,88	1,65	5,82	73,65
206	Пюре картофельное с маслом	110	2,34	4,45	17,09	117,67
233	Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,77	87,14
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>20,47</b>	<b>14,0</b>	<b>80,54</b>	<b>509,97</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117,06
263	Чай сладкий	150	0,09	-	9,03	36,48
2	Хлеб пшеничный	30	2,34	3,12	13,10	88,4
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
<b>Итого за прием</b>			<b>8,12</b>	<b>7,71</b>	<b>57,93</b>	<b>336,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,22</b>	<b>45,27</b>	<b>226,55</b>	<b>1451,25</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
98	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,84	4,97	24,46	157,6
261	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,0	66,99
7	Батон с джемом	30/10	1,88	2,95	21,66	120,75
<b>Итого за прием</b>			<b>6,77</b>	<b>9,12</b>	<b>59,12</b>	<b>345,34</b>
14	<b><u>II завтрак</u></b> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
6	Салат из св. капусты с зел. гор. с раст. маслом	30	1,08	2,75	1,3	34,5
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150	2,03	3,09	12,64	86,48
152	Гуляш из говядины с подливой	60/50	18,58	20,75	5,78	284,17
186	Гречка отварная рассыпчатая	110	6,4	3,98	33	226,11
256	Напиток из шиповника	150	0,51	-	15,76	35,15

1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>27,52</b>	<b>28,26</b>	<b>88,76</b>	<b>715,27</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
129	Сырники творожные со сгущенкой	130/20	33,56	6,01	39,92	346,59
263	Чай с медом	150	0,09	-	9,03	36,48
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	-	10,10	42
<b>Итого за прием</b>			<b>33,5</b>	<b>6,01</b>	<b>59,05</b>	<b>425,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,19</b>	<b>43,39</b>	<b>218,73</b>	<b>1535,77</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>5 ДЕНЬ-ПЯТНИЦА</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
93	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,75	6,68	19,12	155,25
254	Кофейный напиток с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
<b>Итого за прием</b>			<b>13,45</b>	<b>29,16</b>	<b>57,45</b>	<b>440,65</b>
	<b><u>II завтрак</u></b>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
15	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30	0,22	3,02	0,9	31,08
56	Щи из свеж. капусты со сметаной и мясом	150	2,21	4,24	6,38	70,8
153	Жаркое по-домашнему	170	19,13	15,44	21,86	302,92
240	Компот из свежих фруктов	150	0,12	-	11,24	45,48
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>23,95</b>	<b>23,14</b>	<b>61,96</b>	<b>533,64</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
274	Булочка домашняя	45	3,28	5,30	36,80	171,15
251	Напиток «Снежок»	150	3,68	3,6	14,58	106,65
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
<b>Итого за прием</b>			<b>7,26</b>	<b>8,9</b>	<b>60,88</b>	<b>317,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,06</b>	<b>60,20</b>	<b>192,09</b>	<b>1342,09</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>6 ДЕНЬ-ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
91	Каша пшеничная	150	5,58	6,02	26,46	182,94
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,37	6,75	13,81	126,21
<b>Итого за прием</b>			<b>11,59</b>	<b>16,55</b>	<b>64,82</b>	<b>455,93</b>
	<b><u>II завтрак</u></b>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
5	Салат из св. капусты, помидоров и огурцов	30	0,66	3,31	1,02	36,52
27	Борщ из свеж. капусты с мясом и сметаной	150/10	2,96	5,22	6,49	84,95
163	Плов из отварной говядины	170	20,68	17,59	28,65	313,78
239	Компот из чернослива	150	0,24	-	17,0	68,99
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>26,81</b>	<b>26,56</b>	<b>74,74</b>	<b>587,6</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
289	Ватрушка с повидлом	45/25	5,31	1,97	31,36	164,37
255	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,04	87,98
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
<b>Итого за прием</b>			<b>11,0</b>	<b>6,76</b>	<b>59,4</b>	<b>347,35</b>

<b>Итого за день</b>			<b>49,8</b>	<b>49,65</b>	<b>210,76</b>	<b>1440,88</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>7 ДЕНЬ-ВТОРНИК</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
<b>84</b>	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83
<b>262</b>	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,93
<b>6</b>	Батон с маслом	30/5	2,37	5,68	21,77	120,08
<b>Итого за прием</b>			<b>8,33</b>	<b>13,13</b>	<b>61,1</b>	<b>367,84</b>
<b>14</b>	<b><u>II завтрак</u></b> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
<b>9</b>	Салат из моркови	30	0,34	3,02	3,11	41,04
<b>36</b>	Суп гороховый с мясом	150	3,9	4,49	8,17	88,70
<b>174</b>	Тефтели из говядины с рисом и соусом	60/30	7,85	11,6	9,44	196,14
<b>200</b>	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	15,11	98,06
<b>240</b>	Компот из консервированных фруктов	150	0,12	-	11,24	45,48
<b>1</b>	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>18,41</b>	<b>24,40</b>	<b>68,65</b>	<b>552,78</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
<b>273</b>	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35,00	215,20
<b>251</b>	Напиток «Снежок»	200	4,85	4,8	19,44	142,20
<b>13</b>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	-	11,8	45,0
<b>Итого за прием</b>			<b>14,06</b>	<b>9,25</b>	<b>66,24</b>	<b>402,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,43</b>	<b>56,71</b>	<b>247,14</b>	<b>1621,32</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>8 ДЕНЬ - СРЕДА</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					
<b>96</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,54	5,45	25,72	170,37
<b>254</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44
<b>5</b>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
<b>Итого за прием</b>			<b>13,24</b>	<b>18,93</b>	<b>64,05</b>	<b>455,77</b>
<b>14</b>	<b><u>II завтрак</u></b> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
<b>3</b>	Салат из св. капусты, моркови и яблок	30	0,4	3,04	2,1	36,33
<b>33</b>	Рассольник со сметаной и мясом	150	5,53	10,07	19,43	129,38
<b>144</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,45	6,88	6,44	137,39
<b>206</b>	Пюре картофельное с маслом	110	2,34	4,44	9,49	170,83
<b>237</b>	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22
<b>1</b>	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>23,35</b>	<b>25,06</b>	<b>79,15</b>	<b>640,51</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
<b>117</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	19,48	8,07	19,4	228,15
<b>263</b>	Чай с медом	150	0,09	-	9,03	3,48
<b>13</b>	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
<b>Итого за прием</b>			<b>21,07</b>	<b>8,07</b>	<b>49,43</b>	<b>326,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,06</b>	<b>52,06</b>	<b>204,43</b>	<b>1472,91</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b><u>Завтрак</u></b>					

110	Омлет натуральный	70	6,27	9,73	1,65	119,16
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,16	9,0	18,41	168,28
<b>Итого за прием</b>			<b>13,07</b>	<b>22,51</b>	<b>44,61</b>	<b>434,22</b>
14	<b>II завтрак</b> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,38	3,02	2,33	38,04
41	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,74
150	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,62	5,73	4,23	91,04
194	Макароны отварные с маслом	110	4,05	3,87	25,90	154,81
233	Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,77	87,14
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>21,27</b>	<b>15,63</b>	<b>79,83</b>	<b>522,61</b>
	<b>Полдник</b>					
289	Ватрушка с повидлом	45/25	5,31	1,97	31,36	164,37
255	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,04	87,98
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
<b>Итого за прием</b>			<b>9,8</b>	<b>6,76</b>	<b>47,9</b>	<b>292,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,54</b>	<b>44,9</b>	<b>184,14</b>	<b>1299,18</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117,06
253	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
<b>Итого за прием</b>			<b>14,16</b>	<b>21,1</b>	<b>54,89</b>	<b>434,08</b>
	<b>II завтрак</b> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,8</b>	<b>50</b>
	<b>Обед</b>					
10	Салат из моркови и яблок с раст.маслом	30	0,26	3,05	2,47	38,44
35	Суп овощной с мясом и сметаной	150	3,68	6,8	7,55	108,77
170	Рулет мясной с яйцом и подливой	60/40	9,48	6,39	3,84	110,9
200	Капуста тушеная	110	2,88	3,56	14,78	95,88
242	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
<b>Итого за прием</b>			<b>18,76</b>	<b>20,43</b>	<b>69,23</b>	<b>515,4</b>
	<b>Полдник</b>					
9	Вафли (печенье, пряники)	20	1,2	2,32	14,24	82,98
251	Напиток «Снежок»	150	3,64	3,6	14,58	106,65
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	-	11,8	45,0
<b>Итого за прием</b>			<b>5,24</b>	<b>5,92</b>	<b>59,72</b>	<b>331,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,56</b>	<b>47,95</b>	<b>195,64</b>	<b>1292,78</b>
<b>Норма</b>			<b>30,75</b>	<b>33,75</b>	<b>148,5</b>	<b>1012,5</b>
<b>Итого среднее за 10 дней</b>			<b>44,13</b>	<b>48,79</b>	<b>211,29</b>	<b>1262,15</b>

\* При составлении меню использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», составленный Пермской государственной медицинской академией Уральского регионального центра питания, 2001 год и рекомендованный Институтом питания РАМН.