



**Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
Для питания детей в МБДОУ "Чайка" с. Михайловка
Зимний период**

ясли 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ реп.
День 1								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180,00	2,85	5,01	14,29	114,00	0,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	Итого	365,00	5,34	8,96	36,94	247,00	2,42	
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	88
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	20
	Котлета мясная	60,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	299
	Капуста тушеная	110,00	2,04	3,20	13,60	91,50	12,10	
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	390
	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86
	Итого	610,00	18,84	10,68	85,03	511,65	32,29	
Подлник	Булочка "Веснушка"	50,00	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	456
	Какао с молоком	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00	
	Итого	200,00	2,62	2,32	8,24	61,50	0,00	
Итого за 1 день		1315,00	27,18	22,34	139,52	861,95	44,21	

День 2										
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	180,00	2,17	3,89	22,51	134,00	0,00		101	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		411	
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		1	
	Итого	365,00	4,66	7,84	45,16	267,00	2,42			
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386	
	Борщ с фасолью и картофелем	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03			
	Салат из свеклы	40,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80		34	
	Мясо тушеное с овощами	130,00	12,59	10,29	3,52	157,00	0,000		290	
Обед	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		394	
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86	
	Итого	570,00	17,09	13,40	50,94	393,25	4,10			
Полдник	Вареники ленивые	110,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13		250	
	Кисломолочный напиток	150,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20			
	Итого	260,00	14,86	10,38	15,58	221,00	1,33			
	Итого за 2 день	1335,00	36,99	32,00	120,99	923,05	17,35			
День 3										
Завтрак	Суп молочный манный	180,00	4,12	4,03	25,31	154,00	0,00			
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		411	
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		3	
	Итого	365,00	6,61	7,98	47,96	287,00	2,42			
2 завтрак	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418	
	Кондитерское изделие	25,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00			
	Рассольник домашний	180,00	1,74	2,27	11,43	73,00	6,60			
	Салат из соленых огурцов	40,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92		23	
Обед	Плов из птицы	150,00	1,98	3,71	9,49	79,00	16,37			
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		394	
	Хлеб ржаной	20,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86	
	Итого	570,00	8,74	6,83	74,08	391,97	25,19			
Полдник	Макароны отварные с сыром	110,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		220	
	Суфле из пшена	70,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00		411	
	Чай с сахаром	150,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00		411	
	Хлеб ржаной	20,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85	
	Итого	350,00	7,64	6,78	70,67	387,80	12,00			
	Итого за 3 день	1425,00	23,37	21,97	202,02	1108,57	49,11			

День 4									
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180,00	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00		
	Кофейный напиток с молоком	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		414
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		1
	Итого	365,00	4,89	7,77	38,75	241,00	2,42		
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03		
	Винегрет овощной	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00		19
	Гуляш из отварного мяса	70,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37		293
Обед	Каша пшеничная распычатая	110,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00		
	Сок фруктовый	160,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
Полдник	Итого	630,00	18,99	16,48	76,73	531,50	29,90		
	Булочка "Ватрушка"	50,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02		456
	Отварное яйцо	40,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02		456
	Чай с сахаром	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
Итого за 4 день	Итого	240,00	11,20	17,28	35,61	342,00	1,02		
	Итого за 4 день	1375,00	35,46	41,91	160,40	1156,30	42,84		
День 5									
Завтрак	Омлет	130,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00		229
	Икра кабачковая	40,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00		229
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		411
2 завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07		1
	Итого	255,00	9,43	8,08	55,89	330,50	2,49		
	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418
	Кондитерское изделие	25,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	180,00	2,00	2,23	13,60	82,60	6,60		
	Квашенная капуста	30,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92		
	Рыба припущенная	50,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29		271
	Пюре картофельное	110,00	9,09	6,50	16,90	161,00	7,34		360
Полдник	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		394
	Хлеб ржаной	20,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
	Итого	570,00	25,67	11,98	89,26	565,97	16,45		
Итого за 5 день	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	55,00	4,56	4,06	27,75	166,00	0,24		
	Кисло-молочный напиток	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00		411
	Итого	205,00	4,64	4,08	35,85	196,00	0,24		
	Итого за 5 день	1170,00	40,12	24,52	190,31	1134,27	28,68		

День 6										
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	180,00	3,65	1,81	22,49	121,00	0,00		101	
	Кофейный напиток с молоком	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		414	
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		1	
	Итого	365,00	6,14	5,76	45,14	254,00	2,42			
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386	
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	1,39	3,90	6,78	67,80	6,70		87	
	Салат из свеклы с соевыми отрупами	40,00	0,44	2,06	4,57	38,68	3,72		37	
	Рыба тушеная с овощами	60,00	6,87	5,40	1,74	83,00	0,37		276	
Обед	Картофель отварной	110,00	5,95	4,00	27,50	170,00	0,00		336	
	Кисель из сока или повидла	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		401	
	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86	
Полдник	Итого	610,00	19,18	16,17	89,11	578,53	11,09			
	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	55,00	9,29	10,01	22,71	188,00	0,00		315	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	0,00		411	
	Итого	205,00	9,37	10,03	30,81	218,00	0,00			
Итого за 6 день										
		1320,00	35,07	32,34	174,37	1092,33	23,01			
День 7										
Завтрак	Драчена	130,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81		242	
	Икра кабачковая	40,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85	
	Хлеб ржаной	20,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85	
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		411	
2 завтрак	Бутерброд с маслом	35,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07		1	
	Итого	375,00	13,58	12,19	65,61	421,60	3,30			
	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		418	
	Кондитерское изделие	25,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00			
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180,00	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60		23	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,34	2,08	3,44	32,76	2,78			
	Жаркое по-домашнему	160,00	8,98	5,81	5,78	111,00	0,03		292	
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30		394	
Полдник	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00		85	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86	
	Итого	580,00	15,12	10,86	66,64	423,51	12,71			
	Пудинг из творога с рисом	100,00	9,64	6,63	9,43	136,00	0,13		250	
Итого за 7 день	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		411	
	Итого	250,00	9,72	6,65	17,53	166,00	2,55			
	Итого за 7 день	1230,00	43,36	35,88	165,85	1150,11	18,56			

День 8									
Завтрак	Суп молочный манный	180,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00		
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411	
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	3	
	Итого	365,00	5,91	4,93	47,28	254,00	2,42		
2 завтрак	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	386	
	Расходники домашний	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	82	
	Салат из моркови с яблоками	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	41	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160,00	8,39	6,36	8,68	125,00	0,00	319	
Обед	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394	
	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	85	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86	
	Итого	600,00	15,11	13,17	72,08	466,75	20,33		
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста с творогом или с повидлом	55,00	3,15	1,42	9,07	61,50	0,02	437	
	Кисломолочный напиток	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
	Итого	205,00	5,49	3,42	19,70	131,50	1,00		
	Итого за 8 день	1310,00	26,89	21,90	148,37	894,05	33,25		
День 9									
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180,00	4,47	4,10	12,81	105,00	0,68		
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	411	
	Бутерброд с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1	
	Итого	365,00	6,96	8,05	35,46	238,00	3,10		
2 завтрак	Сок фруктовый	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	418	
	Кондитерское изделие	25,00	4,94	6,18	16,07	139,00	0,00		
	Суп картофельный с рисом	180,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60		
	Соленый огурец	40,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80	20	
Обед	Суфле из печени	80,00	2,70	3,90	26,84	154,00	0,00	268	
	Картофельное пюре	110,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80		
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394	
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	86	
	Итого	610,00	9,92	11,68	91,27	511,55	14,50		
	Макаронные изделия отварные с сыром	120,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	309	
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416	
Полдник	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	85	
	Итого	290,00	8,78	10,56	34,05	265,50	1,22		
	Итого за 9 день	1290,00	30,60	36,47	176,85	1154,05	18,82		

День 10									
Завтрак	Суп молочный маняный	180,00	2,40	3,82	21,04	188,00	0,70		
	Кофейный напиток	150,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42		414
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	45,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00		3
	Итого	375,00	4,89	7,77	43,69	321,00	3,12		
Обед	Фрукты свежие	140,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50		386
	Борщ из свежей капусты с картофелем	180,00	1,36	3,80	5,30	61,60	16,00		
	Зеленый горошек консервированный	20,00	0,57	2,40	3,30	37,50	3,80		20
	Фрикадельки из птицы	60,00	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34		325
	Каши гречневая	110,00	0,49	0,04	4,64	20,92	1,92		
	Сок фруктовый	160,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00		418
	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00		85
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00		86
	Итого	600,00	16,22	13,75	71,66	476,32	104,06		
	Булочка "Веснушка"	50,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02		251
	Кисломолочный напиток	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
	Отварное яйцо	40,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
Подливка	Итого за 10 дней	240,00	9,11	11,64	33,75	276,00	1,98		
	Итого за 10 дней	1355,00	30,60	33,54	158,41	1115,12	118,66		
Итого за весь период		13125,00	329,64	302,87	1637,09	10589,80	394,49		

Источники: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Мозгового и В.А. Тумельца, 2015, 340 с.