

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-дневное меню для воспитанников**  
**до 3-х лет**

Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 5 «Светлячок»

*Настоящее меню подготовлено с использованием компьютерной программы для организации питания и учета  
продуктов в дошкольных образовательных организациях*



Категория: Дети до 3 -х лет

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ

"Детский сад " 5 "Светлячок"

" 03 " сентября 2022г.



Л.Ф.Петрикова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	68
2	Какао-напиток на молоке	180	2,68	3,4	11,76	89,44	1,7	117
3	Бутерброд с маслом	50	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
4	Сыр порционный	15	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из капусты белокочанной	30	0,45	1,46	3,41	29,07	1,728	15
2	Жаркое по домашнему	150	18,33	16,66	9,17	185,58	34,515	92
3	Кисель	200	0,	0,	19,6	80	30	118
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
5	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	32
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Чай сладкий с лимоном	150	0,32	6,08	19,96	78,88	4,06	133
2	Булочка домашняя сахарная	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>			<b>53,01</b>	<b>63,29</b>	<b>193,72</b>	<b>1451,62</b>	<b>141,332</b>	

День 2

<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Запеканка творожная	150/6	5,77	2,08	29,39	159,92	0,045	143
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	125
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из помидор и огурцов	60	1,23	1,3	4,36	34,81	27,186	10
2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	5,98	6,25	7,33	110,1	19,275	28
3	Вермишель с маслом	120	7,02	7,38	37,51	248,85	0	75
4	Котлета мясная паровая	60	13,38	12,62	3,4	180,66	0,384	91
5	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4	121
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	4,	0,5	24,	120	0	152
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кисломолочный напиток	150	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119
2	Печенье	25	4,29	4,75	31,1	186,76	0,342	45-a
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>			<b>56,43</b>	<b>54,42</b>	<b>224,61</b>	<b>1048</b>	<b>66,352</b>	

<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша рисовая молочная	150	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
2	Чай с сахаром	180	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
4	Сыр порционный	10	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18
2	Суп гороховый на мясном бульоне	150	9,65	2,85	17,22	144,1	5,575	35
3	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7	95
4	Соус молочный	10	0,63	0,53	1,86	14,98	0,218	112
5	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	8,28	34,2	1,52	124
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	4,	0,5	24,	120	0	152
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Морс брусничный	150	0,16	0,16	36,56	154,5	6	135
2	Пудинг манный	100	6,49	8,16	33,15	235,83	0,12	73
3	Повидло	10	0,08	0,	13,06	50	0,1	46
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>			<b>55,05</b>	<b>58,97</b>	<b>255,17</b>	<b>1078</b>	<b>52,497</b>	

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша ячневая	150	5,16	11,	21,68	196,44	0,9	71
2	Какао-напиток на молоке	180	2,68	3,4	11,76	89,44	1,7	117
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47	5	144
<b>ОБЕД</b>								
1	Суп рыбный	150	15,92	0,75	11,53	131,8	7,375	41
2	Рис отварной с овощами	120	4,41	7,17	33,26	246,37	2,604	58
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	12,36	5,26	2,16	105,52	0,707	88
4	Компот из кураги	150	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4	121
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	4,	0,5	24,	120	0	152
6	Огурец солёный	40	0,03	0,	0,05	0,4	0,155	162
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кисломолочный напиток	160	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119
2	Ватрушка с творогом	50	8,38	8,72	26,49	229,84	0,04	136
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>			<b>63,02</b>	<b>51,3</b>	<b>197,45</b>	<b>1105,4</b>	<b>20,241</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,66	11,	22,64	216,44	0,9	67
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	125
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	60	141
<b>ОБЕД</b>								
1	Суп крестьянский со сметаной	150	3,03	2,03	18,25	115,1	8,85	37
2	Капуста тушеная	120	2,97	6,27	6,51	111,72	15,82	48
3	Суфле из отварной курицы	60	2,44	1,93	2,86	39,29	0,32	110
4	Отвар шиповника	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160	129
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	4,	0,5	24,	120	0	152
6	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,57	4,28	2,28	44,58	8,52	19
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Молоко кипячёное	150	3,82	4,21	6,17	78,84	1,71	127
2	Пряники	25	2,36	1,88	30,	146,4	4,4	161
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>			<b>35,07</b>	<b>45,94</b>	<b>181,61</b>	<b>1032,7</b>	<b>267,88</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								

	Каша из пшена и риса молочная жидкая							
1	("Дружба")	150	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
2	Какао-напиток на молоке	180	2,68	3,4	11,76	89,44	1,7	117
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
4	Сыр порционный	10	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,5	0,56	3,11	20,09	8,592	5
2	Суп овсяный на мясном бульоне	150	5,	3,2	13,37	126,95	4,975	40
3	Пюре картофельное	120	2,94	3,92	20,86	126	10,08	56
4	Котлета мясная рубленая паровая	40	11,77	4,73	4,35	100,04	0	99
5	Кисель	160	0,	0,	19,6	80	30	118
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	4,	0,5	24,	120	0	152
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Чай сладкий с лимоном	150	0,32	6,08	19,96	78,88	4,06	133
2	Пудинг рисовый	80	6,29	10,12	39,94	277,7	0,51	74
3	Повидло	10	0,08	0,	13,06	50	0,1	46
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>			<b>47,94</b>	<b>54,63</b>	<b>229,73</b>	<b>1122,1</b>	<b>71,321</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Запеканка творожная	150	27,32	18,08	19,84	362,66	0,54	79
2	Чай с сахаром	180	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,45	1,46	3,41	29,07	1,728	15
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	3,63	1,9	6,32	57,85	20,15	30
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	10,26	8,68	49,41	324,61	0	65
4	Печень, тушенная в сметане	60	12,58	5,07	1,94	100,5	0,04	103
5	Компот из чернослива	180	0,44	0,02	18,7	78,16	0,4	121
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	4,	0,5	24,	120	0	152
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кисломолочный напиток	150	5,44	6,4	13,94	138,4	1,36	119
2	Пирожок печёный с повидлом	50	5,2	2,	60,3	279,7	0,1	139 в
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>			<b>75,32</b>	<b>58,79</b>	<b>265,84</b>	<b>1031</b>	<b>45,118</b>	
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								

		150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	68
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	125
2	Кофейный напиток с молоком	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
3	Бутерброд с маслом	10	3,74	3,86	0,	50,69	0,404	27
4	Сыр порционный							
<b>ЗАВТРАК 2</b>		100	0,3	0,4	10,3	47	5	144
1	Груши							
<b>ОБЕД</b>								
1	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	4,38	2,4	12,73	91,02	12,35	44
2	Рис отварной с овощами	120	4,41	7,17	33,26	246,37	2,604	58
3	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	10,53	7,54	2,17	118,06	0,288	93
4	Компот из свежих фруктов	180	0,06	0,06	8,28	34,2	1,52	124
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	4,	0,5	24,	120	0	152
6	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	1,46	1,52	4,33	37,71	32,22	11
<b>ПОЛДНИК</b>						78,84	1,71	127
1	Молоко кипячёное	150	3,82	4,21	6,17	124,93	0,18	77
2	Омлет натуральный	80	7,85	9,06	3,21			
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>			<b>55,79</b>	<b>59,86</b>	<b>175,39</b>	<b>1077,3</b>	<b>64,536</b>	

День 9

<b>ЗАВТРАК</b>						364		2-е
1	Лапшевник с творогом	150	17,2	15,4	35,	89,44	1,7	117
2	Какао-напиток на молоке	180	2,68	3,4	11,76	180,6	0	1
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	43	60	141
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1			
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18
2	Суп рыбный	150	15,92	0,75	11,53	131,8	7,375	41
3	Пюре картофельное	120	2,94	3,92	20,86	126	10,08	56
4	Котлеты рыбные паровые	60	20,28	0,71	5,18	100,73	0	87
5	Кисель	180	0,	0,	19,6	80	30	118
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	4,	0,5	24,	120	0	152
<b>ПОЛДНИК</b>						138,4	1,36	119
1	Кисломолочный напиток	150	5,44	6,4	13,94	166,8	0	158
2	Печенье	25	3,	3,92	29,76			
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>			<b>76,78</b>	<b>45,09</b>	<b>210,49</b>	<b>1007,1</b>	<b>118,675</b>	

День 10

<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,98	10,42	25,	222,38	0,9	64
2	Чай с сахаром	180	1,6	5,5	23,4	88,7	10,8	132
3	Бутерброд с маслом	30	3,9	7,68	23,58	180,6	0	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>								
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	140
<b>ОБЕД</b>								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	6,27	6,18	11,55	127,05	6,025	34
2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	5,57	0,25	24,14	120,6	40,208	52
3	Курица отварная	60	15,47	15,64	0,	202,3	1,53	108
4	Отвар шиповника	180	0,54	0,22	15,72	75,76	160	129
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	4,	0,5	24,	120	0	152
6	Кукуруза сахарная отварная	40	2,9	1,38	19,04	95,43	0	160
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Морс клюквенный	180	0,2	0,	36,4	149,6	2,4	136
2	Растегай с рыбой	50	17,18	2,7	35,28	237,96	1,83	138 а
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>			<b>65,01</b>	<b>50,87</b>	<b>247,91</b>	<b>1106,83</b>	<b>233,693</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874075

Владелец Петрикова Людмила Федоровна

Действителен с 14.07.2022 по 14.07.2023