

УТВЕРЖЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 9

«Красная шапочка»

Т.Г. Сухорукова

Приказом от 01.02.2025 года № 27



**Примерное десятидневное меню до 3-х лет**  
**МБДОУ д/с № 9 «Красная шапочка»**

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	1,248	
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,31	3,95	25,2	150	0	<b>185</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	<b>57</b>
	Рыба , припущенная с овощами с маслом сливочным	60/5	4,43	0,18	1,89	27	0,77	<b>255</b>
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,48	13,53	68,4	1,248	
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>21,98</b>	<b>18,51</b>	<b>189,98</b>	<b>920,33</b>	<b>19,49</b>	

Осенне-зимний период								
Возрастная категория до 3-х лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2	вторник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,09	4,07	32,09	177	0,02	<b>168</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,27	13,744	83,8	6,6	<b>82</b>
	Плов из птицы	60/100	15,12	12,76	26,76	282	0,41	<b>304</b>
	Кисель из повидла	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	4,5	7,98	39,66	249	1,05	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>31,82</b>	<b>28,27</b>	<b>132,17</b>	<b>910,6</b>	<b>35,66</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3	среда: неделя первая							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,3	10,7	5,6	140	0,15	<b>215</b>
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	20/1,5	0,6	0,9	1,3	15,6	1,2	<b>131</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, виноградный, малиновый, грушевый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,44	3,928	6,78	35,49	14,76	<b>67</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,54	<b>305</b>
	Макароны отварные	120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	<b>317</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Вафли	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	<b>0</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>30,38</b>	<b>33,038</b>	<b>156,26</b>	<b>1045,85</b>	<b>26,8</b>	
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4	четверг: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	8,91	7,81	9,21	144	0,12	<b>229/230</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	<b>81</b>
	Птица тушенная в соусе сметанном с томатом	60/15	14,71	4,06	3,25	108	0,01	<b>301/355</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	124	5,3	5,7	40	234	0,04	<b>313</b>
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,6	3,9	44,4	234	0,04	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>41,83</b>	<b>33,34</b>	<b>125,07</b>	<b>949,01</b>	<b>19,46</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	пятница: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,15	200	0,739	<b>185</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, виноградный, малиновый, грушевый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200/20	1,675	2,688	10,056	69,8	1,07	<b>85/120</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,54	<b>305</b>
	Картофель в молоке	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	<b>151</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	<b>0</b>
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	<b>396</b>
Итого за день			<b>24,54</b>	<b>26,568</b>	<b>152,886</b>	<b>855,96</b>	<b>33,627</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6	понедельник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,832	145,2	0,24	<b>93</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,3	4,144	12,35	108	8,96	<b>83</b>
	Рыба , припущенная с овощами с маслом сливочным	60/5	4,43	0,18	1,89	27	0,77	<b>255</b>
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	<b>321</b>
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0	21,75	87,45	2,4	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,6	3,9	44,4	234	0,04	<b>0</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>24,93</b>	<b>17,134</b>	<b>124,36</b>	<b>647,23</b>	<b>26,43</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7	вторник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	8,91	7,81	9,21	144	0,12	<b>229/230</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, грушевый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	<b>81</b>
	Плов из птицы	60/100	15,12	12,76	26,76	282	0,41	<b>304</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>55,88</b>	<b>21,85</b>	<b>154,92</b>	<b>976,95</b>	<b>13,09</b>	



Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С ,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	среда: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Кабачковая икра (консервы)	45	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	<b>36</b>
	Омлет натуральный с м/сл	60/5	5,3	10,7	5,6	140	0,15	<b>215</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	<b>57</b>
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,54	<b>305</b>
	Картофель отварной с маслом сливочным	116/4	2,28	3,4	18,4	113,88	2,25	<b>318</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	4,5	7,98	39,66	249	1,05	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	<b>396</b>
Итого за день			<b>36,415</b>	<b>50,07</b>	<b>185,51</b>	<b>1341,23</b>	<b>46,3</b>	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	четверг: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,09	4,07	32,09	177	0,02	<b>168</b>
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	<b>393</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200/20	1,675	2,688	10,056	69,8	1,07	<b>85</b>
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	60/15	14,71	4,06	3,25	108	0,01	<b>301/355</b>
	Макароны отварные	120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	<b>317</b>
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	<b>397</b>
Итого за день			<b>35,045</b>	<b>22,158</b>	<b>179,276</b>	<b>1072,36</b>	<b>11,53</b>	

Осенне-зимний период								
Возрастная категория до 3-х лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	пятница: вторая неделя							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,15	200	0,739	<b>185</b>
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	<b>0</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	<b>399</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,928	6,78	35,49	14,76	<b>67</b>
	Котлеты говяжьи с маслом сливочным	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	<b>255</b>
	Картофель в молоке	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	<b>321</b>
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Вафли	40	4,5	7,98	39,66	249	1,05	<b>0</b>
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<b>392</b>
Итого за день			<b>27,175</b>	<b>32,418</b>	<b>179,87</b>	<b>986,67</b>	<b>46,619</b>	