

**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ детского сада  
«Бурагино» с. Ясная Поляна

  
Дуркина Н.А. Пужихина Н.А.

**Примерное 10 - дневное меню  
МБДОУ детского сада «Бурагино»  
с.Ясная Поляна  
(от 1,5 до 3 лет)**

(Меню составлено на основе сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Неделя 1. День 1.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	6,65	25,71	263	6,99	100
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	8,4	17,75	84	1,17	414
	<b>Всего:</b>		<b>10,89</b>	<b>17,19</b>	<b>59,21</b>	<b>434,81</b>	<b>8,42</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64	13,00	418
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	2,5	6,06	19,21	87,77	9,77	63
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,51	5,85	25,68	210	----	179
	Гуляш из отварного мяса	50	8,42	8,12	5,65	255,75	0,25	293
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего:</b>		<b>21,76</b>	<b>21,06</b>	<b>90,06</b>	<b>699,37</b>	<b>20,82</b>	
Полдник	Булочка ванильная	50	8,91	5,06	28,64	161	-	450
	Чай с лимоном	180	0,12	4,02	10,20	41	2,83	412
	<b>Всего:</b>		<b>9,03</b>	<b>9,08</b>	<b>38,84</b>	<b>202</b>	<b>2,83</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,43</b>	<b>47,33</b>	<b>203,26</b>	<b>1400,18</b>	<b>45,07</b>	

## Неделя 1. День 2.

### Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	4,80	5,61	49,05	278	-	179
	Бургерброд с сыром	40	2,20	6,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	160	2,34	2,00	10,63	70	0,98	416
	<b>Всего:</b>		<b>9,34</b>	<b>13,72</b>	<b>72,62</b>	<b>471,5</b>	<b>1,04</b>	
2 завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,30	19,34	123	3,60	418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,5	2,75	22,86	182,75	4,65	87
	Тефтели мясные	50	13,31	7,66	19,46	205,31	13,37	304
	Капуста тушеная	110	0,17	1,35	4,13	52,01	0,13	354
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего:</b>		<b>22,31</b>	<b>12,79</b>	<b>85,97</b>	<b>585,92</b>	<b>18,55</b>	
Полдник	Сырники из творога	100	9,08	18,87	17,08	175,8	11,59	245
	Соус молочный (сладкий)	10	0,29	1,66	1,99	15,2	9,04	369
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,41	412
	<b>Всего:</b>		<b>9,44</b>	<b>20,54</b>	<b>25,17</b>	<b>220</b>	<b>22,04</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,54</b>	<b>47,35</b>	<b>203,1</b>	<b>1400,42</b>	<b>45,23</b>	

Неделя 1 . День 3.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	6,48	10,83	35,44	259,90	0,76	220
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	7,00	10,63	70	0,98	414
	<b>Всего:</b>		<b>11,15</b>	<b>19,97</b>	<b>61,82</b>	<b>417,71</b>	<b>2,00</b>	
2 завтрак	Кефир	100	2,23	2,5	4,00	50	0,3	420
Обед	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	13,27	20,8	1,65	54
	Суп-лапша домашняя	150	2,35	1,67	32,73	165,04	26,62	94
	Плов из птицы	150	9,98	16,96	25,09	348,04	2,38	321
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего:</b>		<b>16,93</b>	<b>21,07</b>	<b>110,61</b>	<b>679,73</b>	<b>41,45</b>	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	11,9	3,86	19,46	224	0,14	249
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,41	412
	<b>Всего:</b>		<b>11,97</b>	<b>3,87</b>	<b>26,56</b>	<b>253</b>	<b>1,55</b>	
	<b>Итого за День:</b>		<b>42,28</b>	<b>47,41</b>	<b>202,99</b>	<b>1400,44</b>	<b>45,3</b>	

**Неделя 1. День 4.**  
**Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	150	2,71	3,57	28,17	255,41	-	182
	Бутерброд с сыром	40	2,20	8,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	180	2,63	2,25	11,9	78,75	1,10	416
	<b>Всего:</b>		<b>7,54</b>	<b>13,93</b>	<b>53,01</b>	<b>457,66</b>	<b>1,16</b>	
2 Завтрак	Банан	95	1,40	0,40	20,00	94	9,5	386
	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	6,49	37,63	12,85	11
	Суп картофельный (на курином бульоне)	150	1,61	1,70	10,28	62,85	3,41	83
Обед	Макаронные изделия отварные	110	3,67	4,01	17,6	112,3	-	335
	Птица тушеная	60	13,98	20,99	9,17	89,51	11,03	318
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	94,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего:</b>		<b>23,98</b>	<b>29,58</b>	<b>83,06</b>	<b>458,12</b>	<b>24,18</b>	
Полдник	Блинчики с сахаром	55	9,82	3,7	44,96	391,3	5,26	430
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,41	412
	<b>Всего:</b>		<b>9,89</b>	<b>3,71</b>	<b>52,06</b>	<b>420,3</b>	<b>6,67</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,16</b>	<b>47,22</b>	<b>203,28</b>	<b>1400,08</b>	<b>45,01</b>	

**Неделя 1. День 5.**  
**Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,32	6,05	60,82	369,56	-	179
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	<b>Всего:</b>		<b>15,42</b>	<b>15,93</b>	<b>86,75</b>	<b>572,56</b>	<b>1,19</b>	
2 Завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	386
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на курином бульоне)	150	2,87	3,41	9,93	59,32	12,43	73
	Пюре картофельное	110	2,04	2,20	8,62	91,5	6,1	339
	Котлета рыбная запеченная	50	10,52	21,22	26,15	287,2	0,15	271
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего:</b>		<b>19,76</b>	<b>27,86</b>	<b>84,22</b>	<b>583,87</b>	<b>29,48</b>	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	1,20	-	63	-	227
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,00	26,22	0,85	34
	Кисель из сока натурального	150	0,97	0,32	20,85	112,79	4,32	400
	<b>Всего:</b>		<b>6,48</b>	<b>3,35</b>	<b>22,85</b>	<b>202,01</b>	<b>5,17</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,04</b>	<b>47,52</b>	<b>203,13</b>	<b>1400,24</b>	<b>45,34</b>	

**Неделя 2. День 6.**  
**Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом и с сахаром	150	8,35	5,69	27,25	168	----	182
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	8,4	17,75	84	1,17	414
	<b>Всего</b>		<b>13,48</b>	<b>16,23</b>	<b>60,75</b>	<b>339,81</b>	<b>1,43</b>	
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64	13,00	418
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1,42	2,52	15,07	36,22	9,73	21
	Суп с рыбными консервами	150	12,15	5,043	13,59	86,75	4,46	95
	Жаркое по-домашнему	160	6,09	16,05	24,95	420,49	4,40	292
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего</b>		<b>23,99</b>	<b>24,64</b>	<b>93,13</b>	<b>689,31</b>	<b>29,39</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	279	-	452
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,41	412
	<b>Всего</b>		<b>3,71</b>	<b>6,27</b>	<b>34,06</b>	<b>307</b>	<b>1,41</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,93</b>	<b>47,14</b>	<b>203,09</b>	<b>1400,12</b>	<b>45,23</b>	

## Неделя 2. День 7.

### Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша пшенинная рассыпчатая с маслом	150	4,80	5,61	49,05	278	-	179
	Бутерброд с сыром	40	2,20	8,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	180	2,63	2,25	11,9	78,75	1,10	416
	<b>Всего</b>		<b>9,63</b>	<b>15,97</b>	<b>73,89</b>	<b>480,25</b>	<b>1,16</b>	
2 Завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,30	19,34	123	3,60	418
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,43	1,83	2,00	26,22	2,55	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,76	2,41	5,26	81	3,42	89
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,54	15,11	13,92	261,19	3,56	308
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего</b>		<b>23,06</b>	<b>20,38</b>	<b>60,7</b>	<b>514,28</b>	<b>20,33</b>	
Полдник	Оладьи с творогом и маслом	100	8,39	10,5	34,61	221,53	0,27	435
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	20,00	417
	<b>Всего</b>		<b>8,9</b>	<b>10,71</b>	<b>48,84</b>	<b>282,53</b>	<b>20,27</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,04</b>	<b>47,36</b>	<b>202,77</b>	<b>1400,06</b>	<b>45,36</b>	



## Неделя 2. День 8.

## Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	150	2,71	3,57	28,17	255,41	-	182
	Бутерброд с джемом	40	2,33	2,14	15,75	87,81	0,26	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	8,4	17,75	84	1,17	414
	<b>Всего</b>		<b>7,84</b>	<b>14,11</b>	<b>61,67</b>	<b>427,22</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Ряженка	100	2,23	2,5	4,00	50	0,3	420
	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	6,49	37,63	12,85	11
Обед	Рассольник на курином бульоне (мелкошинкованный)	150	1,68	1,97	17,68	55,2	17,53	80
	Макаронные изделия отварные	110	3,67	4,01	17,6	112,3	-	335
	Котлета рубленая из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157	0,40	322
	Соус сметанный	10	0,61	1,57	2,12	25,14	0,09	372
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего:</b>		<b>19,67</b>	<b>19,68</b>	<b>92,74</b>	<b>533,12</b>	<b>41,67</b>	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	80	12,38	9,84	35,45	345,57	0,19	251
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,99	15,2	0,04	369
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	<b>Всего:</b>		<b>12,74</b>	<b>10,52</b>	<b>44,54</b>	<b>389,77</b>	<b>1,65</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,48</b>	<b>46,81</b>	<b>202,95</b>	<b>1400,11</b>	<b>45,05</b>	

Неделя 2. День 9.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	150	10,32	6,05	60,82	369,56	-	179
	Бутерброд с сыром	40	2,20	8,11	12,94	123,5	0,06	3
	Какао с молоком	180	2,63	2,25	11,9	78,75	1,10	416
	<b>Всего</b>		<b>15,15</b>	<b>16,41</b>	<b>85,66</b>	<b>571,81</b>	<b>1,16</b>	
2 завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	386
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	170	1,93	2,04	12,34	75,42	10,94	88
Обед	Рыба, тушенная с овощами	60	11,33	19,96	5,38	212,69	7,244	261
	Рис отварной	110	2,43	3,87	39,19	263,59	-	332
	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего</b>		<b>20,02</b>	<b>26,9</b>	<b>96,43</b>	<b>697,55</b>	<b>28,984</b>	
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с джемом	60	6,46	3,40	4,53	60,44	4,096	437
Полдник	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	<b>Всего</b>		<b>6,53</b>	<b>3,41</b>	<b>11,63</b>	<b>89,44</b>	<b>5,516</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,08</b>	<b>47,1</b>	<b>203,03</b>	<b>1400,6</b>	<b>45,16</b>	

Неделя 2. День 10.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом, с маслом	150	6,48	10,83	45,44	259,90	0,76	190
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	<b>Всего</b>		<b>11,58</b>	<b>20,71</b>	<b>71,37</b>	<b>472,9</b>	<b>1,95</b>	
2 завтрак	Банан	95	1,40	0,40	20,00	94	9,5	386
	Суп картофельный с клецками	150	3,91	4,6	11,33	52,35	12,025	91
	Каша рассыпчатая ( гречневая)	110	6,51	5,85	25,68	210	-	179
	Гуляш из отварного куриного мяса	50	8,42	8,12	5,65	255,75	8,825	293
	<b>Всего</b>		<b>1,33</b>	<b>0,03</b>	<b>25,82</b>	<b>84,75</b>	<b>10,8</b>	<b>394</b>
Полдник	Компот из сушеных фруктов	150	1,33	0,03	25,82	84,75	10,8	394
	Хлеб ржаной	40	3	1	13,7	61,1	-	
	<b>Всего</b>		<b>23,17</b>	<b>19,6</b>	<b>82,18</b>	<b>663,95</b>	<b>31,65</b>	
	Булочка «Веснушка»	60	5,68	6,25	22,31	140,34	-	456
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
	<b>Всего:</b>		<b>5,75</b>	<b>6,26</b>	<b>29,41</b>	<b>169,34</b>	<b>1,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,9</b>	<b>46,97</b>	<b>202,96</b>	<b>1400,19</b>	<b>44,52</b>	