



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ №3 д/с «Рябинка»

С.И. Андреевских

приказ №49-ОД от 01.04.2021г

«Об утверждении десятидневного меню в
новой редакции»

Десятидневное меню

Осенне-зимний период

С 01 октября по 31 марта

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	68
	Какао с молоком	150	3,09	2,97	9,11	75,57	14/12
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		330	9,46	10,81	45,69	317,54	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА 10:00							
		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД							
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,73	2,73	4,87	48	27/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	2,85	0,27	9,12	48,99	20/21
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,45	9,73	8,59	158,59	5/10
	Капуста тушеная (гарнир)	100	2,07	3,24	9,43	75,1	336/1
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		540	18,69	16,76	64,12	477,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка творожно-рисовая	120	10,08	8,54	16,94	212,88	71
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	138
	Вафли	24	0,70	0,80	18,60	85	152
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		309	14,20	13,04	57,14	429,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1279	42,85	40,71	177,05	1270,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1279	42,85	40,71	177,05	1270,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1279	42,85	40,71	177,05	1270,65	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	4,47	4,54	22,03	147,38	241
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	15,06	10,06	41,71	259,64	
10:00	Кисло-молочные продукты	150	4,35	3,75	6,00	79,5	4/1
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	40	3,16	3,04	2,38	45,9	2/11
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	9/21
	Плов из отварной говядины	150	10,62	9,90	28,74	249	116
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,42	15,68	70,28	492,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,83	6,60	9,85	126,44	4/61
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226	584
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	11,03	14,90	58,05	412,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	48,86	44,39	176,04	1243,87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1325	48,86	44,39	176,04	1243,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1325	48,86	44,39	176,04	1243,87	

Меню приготавливаемых блюд

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,50	5,65	17,29	138,75	242	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11	
	Бутерброд с сыром с маслом	35	3,91	6,18	9,93	111,71	3	
	Итого за ЗАВТРАК	335	10,80	14,44	38,45	327,61		
Итого за ЗАВТРАК	Груша	60	0,24	0,18	6,18	28,2	338	
Итого за 10:00		60	0,24	0,18	6,18	28,2		
Итого за 10:00 ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,05	2,16	4,86	43,71	6/22	
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,88	1,00	4,00	52,5	9/8	
	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33	43/3	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	11/9	
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147	
	Итого за ОБЕД		570	15,80	10,71	68,39	431,21	
	Итого за ОБЕД Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,47	2,67	1,20	30	7/1
Чай сладкий с лимоном		150	0,16	3,04	9,98	39,44	137	
Шанежка с картофелем		60	7,14	4,36	39,49	227,6	296	
Итого за Уплотненный полдник		250	7,77	10,07	50,67	297,04		
Итого за Уплотненный полдник			1215	34,61	35,40	163,69	1084,06	
Итого за весь период:		1215	34,61	35,40	163,69	1084,06		
Среднее значение за период:		1215	34,61	35,40	163,69	1084,06		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5,01	4,93	28,36	178,05	4/42
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		325	15,60	10,45	48,04	290,31	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47,3	
ИТОГО ЗА 10:00							
		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Огурцы свежие	40	0,32	0,08	1,04	5,670	
	Суп с рыбными консервами	150	1,26	0,27	9,77	46,76	87/11
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,55	6,06	3,69	99,38	14/81
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,82	27,45	180,34	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	15/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,52	
Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		570	18,56	13,00	75,80	494,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	150	3,03	3,45	13,93	99,13	22/22
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Пирожки печеные с яблоками	60	3,60	3,17	26,32	148,28	254
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		360	6,63	6,62	54,95	307,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1355	41,29	30,17	188,89	1139,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1355	41,29	30,17	188,89	1139,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1355	41,29	30,17	188,89	1139,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	3,98	4,41	10,67	99,17	92/1	
	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95,2	49	
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	138	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	9,36	7,16	43,39	276,33		
10:00	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	28,2	338	
ИТОГО ЗА 10:00		60	0,24	0,24	5,88	28,2		
ОБЕД	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,47	2,67	4,07	41,33	13/1	
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,17	3,48	7,83	67,27	36/1	
	Картофельное пюре	100	2,07	2,80	13,73	90	3/31	
	Суфле из печени	70	16,39	6,24	6,38	148,03	35/81	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	25,95	1/12	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		590	24,28	17,73	66,10	518,97	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	19,91	11,52	15,84	250,8	9/51
Молоко стуженное		15	1,08	1,27	8,32	49,2	490	
Йогурт		150	4,50	3,75	16,50	118,5	536	
Пряники		20	1,18	0,94	15,00	73,2	608	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		305	26,67	17,48	55,66	491,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	60,55	42,61	171,03	1315,2		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1275	60,55	42,61	171,03	1315,2		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1275	60,55	42,61	171,03	1315,2		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,80	4,99	22,28	153,88	244
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	137
	Бутерброд с сыром с маслом	35	3,91	6,18	9,93	111,71	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	8,87	14,21	42,19	305,03	
10:00	Бананы	60	0,30	0,90	12,60	57,6	156
ИТОГО ЗА 10:00		60	0,30	0,90	12,60	57,6	5
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,2	5
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	1,40	0,72	9,63	50,7	5/22
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,45	9,73	8,59	158,59	5/10
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	315
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	17,68	19,76	81,96	572,04	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	16,26	15,92	22,67	364,9
Молоко стуженное		15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
Кисель		150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
Печенье		17	1,27	1,67	12,65	70,89	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	302	18,61	18,86	58,34	544,99		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1267	45,46	53,73	195,09	1479,66		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1267	45,46	53,73	195,09	1479,66		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1267	45,46	53,73	195,09	1479,66		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,58	5,55	26,86	165	15/5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,60	8,36	54,91	316,75	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА 10:00		40	5,10	4,60	0,30	63	1/6
ОБЕД	Яйцо отварное	150	1,20	3,90	6,23	65,25	14/21
	Суп из овощей со сметаной	70	9,88	11,77	3,21	158,12	29/8
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	2,07	2,80	13,73	90	3/31
	Картофельное пюре	30	0,37	0,90	2,93	21,36	1/19
	Соус томатный с маслом сливочным	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Компот из яблок и кураги	30	1,98	0,36	10,02	49,52	
	Хлеб ржаной	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб пшеничный	590	22,06	24,76	58,59	543,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	0,60	0,20	3,68	19,6	459a
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат фруктовый	150	4,57	4,08	7,58	85	400
	Молоко кипяченое	60	3,72	3,37	19,59	123,18	17-2/13
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	250	8,89	7,65	30,85	227,78	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1270	42,05	40,87	154,45	1134,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	42,05	40,87	154,45	1134,9	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1270	42,05	40,87	154,45	1134,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274/1
	Какао с молоком	150	3,09	2,97	9,11	75,57	14/12
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47,3	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Картофель отварной, запеченный с маслом	60	1,42	1,71	9,20	69,38	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,28	0,83	8,55	47,25	18/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	100	9,50	6,50	6,50	123,75	32/8
	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58	6/12
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,10	3,91	37,68	25/1
	Суфле "Рыбка"	90	10,86	6,49	8,63	136,72	43/1
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1265	47,18	36,48	148,56	1066,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1265	47,18	36,48	148,56	1066,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1265	47,18	36,48	148,56	1066,08	

Меню приготавливаемых блюд

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	3,76	4,40	17,91	126,88	243	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11	
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00		330	7,78	7,21	45,96	278,63		
	Кисло-молочные продукты	150	4,35	3,75	6,00	79,5	4/1	
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД		150	4,35	3,75	6,00	79,5		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1	
	Суп картофельный с рыбой	150	4,88	3,33	3,35	63,06	19/22	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,55	6,06	3,69	99,38	14/81	
	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33	43/3	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	11/9	
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	12/7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	14/7	
	ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	20,22	17,00	65,76	496,27	
		Запеканка творожно-морковная	120	14,33	15,55	24,73	288,28	81/1
Молоко стуженное		15	1,08	1,27	8,32	49,2	490	
Чай сладкий с лимоном		150	0,16	3,04	9,98	39,44	13/7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226	584	
		345	19,77	28,16	76,53	602,92		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1395	52,12	56,12	194,25	1457,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	52,12	56,12	194,25	1457,32		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1395	52,12	56,12	194,25	1457,32		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1395	52,12	56,12	194,25	1457,32		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,70	4,04	13,14	104,16	21/3
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Бутерброд с сыром	30	3,84	3,11	9,84	83,4	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		380	16,54	9,44	32,73	224,52	
10:00	Апельсины, мандарины свежие	60	0,38	0,08	3,40	18,06	380
ИТОГО ЗА 10:00							
		60	0,38	0,08	3,40	18,06	
ОБЕД	Сельдь с маслом	15	1,82	3,27	0,09	37,1	35/1
	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,77	11,77	14,85	213,75	3/8
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	14/7
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		515	20,93	17,18	57,93	468,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40	0,47	3,33	4,67	49,33	24/1
	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	79
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,34	205,85	16/12
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
		370	15,06	21,95	51,56	465,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1325	52,91	48,65	145,62	1176,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1325	52,91	48,65	145,62	1176,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1325	52,91	48,65	145,62	1176,17	