



Утверждаю  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад №3»  
Е.А.Баранова  
Приказ 1/8 от 01.09.2023

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания  
детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием  
дошкольное образовательное учреждение,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	4.27	4.86	24.48	159	0.9	2
	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	12
	Дом.сухарь	15	2.28	0.24	14.58	71.4		133
			<b>10.15</b>	<b>8.7</b>	<b>57.75</b>	<b>350.1</b>	<b>9.6</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Суп-пюре горох	180	1.66	1.83	12.1	92.9	3.2	37
	Кура отварная с рисом	60	13.35	8.5		139.3	0.8	53
	и подливой	100	2.43	3.58	24.45	140		4.2
		35	0.48	1.37	2.16	21.7		12.1
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
		<b>20.59</b>	<b>15.635</b>	<b>78.09</b>	<b>567.45</b>	<b>4.3</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	6.4
	Печенье	20	1,7	2,2	13	88	-	95
			<b>6,05</b>	<b>5,95</b>	<b>19</b>	<b>163</b>	<b>1,05</b>	
<b>Ужин</b>	Тушенные овощи со сметаной	120	3	4.1	11.7	100.8	6.7	55
	чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>2.34</b>	<b>6.74</b>	<b>40.76</b>	<b>229.4</b>	<b>11.2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40.08</b>	<b>37.095</b>	<b>213.83</b>	<b>12345.7</b>	<b>32.95</b>	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель молочная	150	4.95	6.75	27	140.28	0.67	93
	Кофе	150	2.85	2.41	14.36	91	1.17	11.11
	Бутерброд с сыром	20/4/9	2.81	4.49	10.98	100.3	0.06	10.3
			<b>10.61</b>	<b>13.65</b>	<b>52.34</b>	<b>331.58</b>	<b>1.9</b>	
2 завтрак:	Кисель	100			9	30		11.10
					<b>9</b>	<b>30</b>		
Обед:	Борщ(щи) на м/к б-не со сметаной	180	1.46	1.6	7.9	52.5	7.48	25
	Сырник из творога с повидлом(сгущенным молоком)	120	19.86	12.73	24.98	292.33	0.5	6.7
		50	3.6	4.25	27.75	164		14021
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
		<b>26.13</b>	<b>17.335</b>	<b>92.11</b>	<b>629.08</b>	<b>8.28</b>		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-	10.1
			<b>7,03</b>	<b>4,02</b>	<b>26,42</b>	<b>184,6</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Котлета мясная	60	9.5	8.93	3.67	133.2	0.5	71
	с гречей подлив.	80	3.793	4.443	21.965	137.526	0.01	161
		35	13.293	13.373	25.635	270		12.1
	<b>Итого за день:</b>		<b>68.003</b>	<b>53.648</b>	<b>226.065</b>	<b>1260.79</b>	<b>15.64</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная	150	5.07	7.81	19.4	168.7	0.68	99
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	11.6
	Бутерброд с джемом	45	2.03	3.21	11.34	127	0.08	10.4
			<b>9.75</b>	<b>13.35</b>	<b>42.05</b>	<b>327.7</b>	<b>1.95</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Суп-лапша на м/к б-не	180	19.4	5.9	91.46	496.65		2.17
	Котлета рыбная с	60	16.27	4.67	3.88	123.95	0.02	61
	картофельное пюре	120	2.71	3.76	6.8	103.15	2.68	47
	отварная свекла	40	0.77	2.43	3.34	37.56	3.8	1.22
	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>41.49</b>	<b>17.1</b>	<b>137.54</b>	<b>896.61</b>	<b>6.5</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05	6.4
	Сушка	15	1,41	0,9	10,05	53,85	-	10.11
			<b>8,91</b>	<b>5,7</b>	<b>15,3</b>	<b>152,8</b>	<b>1,05</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты (морковь, свекла)	64	0.56	2.43	3.6	34.96	12.98	1.6
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Домашняя булочка	60	4.53	6.11	27.8	197.16	0.02	117
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
			<b>15.09</b>	<b>8.61</b>	<b>50.4</b>	<b>312.72</b>	<b>17.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>76.16</b>	<b>44.83</b>	<b>263.52</b>	<b>1761.15</b>	<b>33.8</b>		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная «Дружба»	150	4.66	5.79	20.78	150.75	1.46	4.11
	Какао(Кофейный напиток)	150	1	1.08	10.83	75	0.83	11.7
	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		1
			<b>5.818</b>	<b>12.11</b>	<b>41.42</b>	<b>319.62</b>	<b>2.29</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Яблоко	88	0.35		9.91	41.04	11	96
			<b>0.35</b>		<b>9.91</b>	<b>41.04</b>	<b>11</b>	
<b>Обед:</b>	Суп молочный	180	4.32	4.97	13.71	117	0.88	2.13
	Печень тушенная в сметане	48/30	10.32	5.62	6.98	118	23.95	7.19
	Макароны	100	3.67	3.01	17.63	112		4.1
	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>20.65</b>	<b>13.94</b>	<b>61.88</b>	<b>482.3</b>	<b>24.83</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-	10.1
			<b>7,03</b>	<b>4,02</b>	<b>26,12</b>	<b>171</b>	<b>1,05</b>	
<b>Ужин</b>	Тушенная капуста с мясом	150	14.29	11.71	9.73	201.0	3.27	
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>25.83</b>	<b>14.35</b>	<b>38.79</b>	<b>329.6</b>	<b>7.77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>59.678</b>	<b>44.42</b>	<b>178.12</b>	<b>1343.56</b>	<b>46.94</b>		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша овсяная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	4.05	5.69	20.36	149		4.8
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Бутерброд с сыром	20/4/9	2.81	4.49	10.98	100.3	0.06	10.3
			<b>15.86</b>	<b>12.48</b>	<b>41.84</b>	<b>291.8</b>	<b>4.56</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
Обед:	Суп с фрикадельками	180	3.98	3.11	9.26	81	6.72	2.1
	Жаркое по домашнему	150	18.35	4.70	16.32	180	6.40	7.9
	Салат из капусты	40	0.56	2.43	3.6	34.96	12.98	1.6
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>25.56</b>	<b>10.595</b>	<b>68.56</b>	<b>469.24</b>	<b>264</b>	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	6.4
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48	-	10.1
			<b>6,63</b>	<b>4,02</b>	<b>21,21</b>	<b>156,4</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Рыбные «Ёжики» с овощной подливой	60/20	10.2	6.2	10.4	138.2		8.8
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			<b>22.5</b>	<b>9.6</b>	<b>51.7</b>	<b>343.9</b>	<b>4.5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>71.5</b>	<b>36.765</b>	<b>201.54</b>	<b>1292.16</b>	<b>280.31</b>	

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Греча рассыпуха	150	5.73	4.06	25.76	162		4.3
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			<b>17.03</b>	<b>9.26</b>	<b>58.56</b>	<b>326.9</b>	<b>4.5</b>	
2 завтрак:	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					<b>13.5</b>	<b>46.5</b>		
Обед:	Бульон (с яйцом, клецками, гренками)	150	4.15	1.75	7.76	61.3	0.28	2.20
	Биточек мясной с тушенной капустой	60	13.16	13.18	16.88	239.76	41.6	65
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>21.78</b>	<b>18.025</b>	<b>69.43</b>	<b>536.01</b>	<b>42.21</b>	
Полдник	Груша	160	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>7,27</b>	11.1
Ужин	Винегрет(салат)	180	2.48	11.1	15.1	170.6	18.3	1-4
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63		5.1
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>9.92</b>	<b>16.04</b>	<b>33.96</b>	<b>327.8</b>	<b>18.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44.21</b>	<b>29.155</b>	<b>190.15</b>	<b>1308.21</b>	<b>71.91</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочно- ячневая	150	4.98	5.69	21.10	153	1.46	4.12
	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	11
	Бутерброд с джемом	45	2.03	3.21	11.34	127	0.08	10.4
			<b>10.61</b>	<b>12.5</b>	<b>51.13</b>	<b>399.7</b>	<b>10.24</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
Обед:	Свекольник со сметаной	180	1.15	3.8	7.47	62.49	7.41	2.7
	Запеканка из творога с	120	12.51	9.77	18.05	205.63	1.09	6.8
	фруктовая подлива	50	0.93	0.04	13.37	57.8	1	120
		35	0.48	1.37	2.16	21.7		12.1
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>17.74</b>	<b>15.335</b>	<b>80.07</b>	<b>521.17</b>	<b>9.8</b>	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	10.1
			<b>6,63</b>	<b>4,02</b>	<b>20,91</b>	<b>142,8</b>	<b>1,05</b>	
Ужин	Сосиска отварен. с	49	7.84	10.78	0.06	120	21.1	125
	макаронами и	100	3.67	3.01	17.63	112		4.1
	подливой	35	0.48	1.37	2.16	21.7		12.1
			<b>17.71</b>	<b>42.25</b>	<b>19.85</b>	<b>253.7</b>	<b>2.09</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48.44</b>	<b>45.915</b>	<b>195.99</b>	<b>1407.84</b>	<b>58.47</b>	



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная-манная	150	4.66	5.6	18.82	144	1.46	4.10
	Чай	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		1
			<b>7.24</b>	<b>11.04</b>	<b>37.13</b>	<b>278.67</b>	<b>1.46</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					<b>13.5</b>	<b>46.5</b>		
<b>Обед:</b>	Рассольник	150	0.97	3.04	6.56	62	4.52	2.10
	Оладьи из печени с	70	11.86	10.85	4.34	165.85	9.24	7.19/1
	картофельным пюре	120	2.71	3.76	6.8	103.15	2.68	47
	кабачковая икра	40	0.76	3.56	3.08	47.6	2.8	87
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>18.97</b>	<b>21.565</b>	<b>60.16</b>	<b>490.15</b>	<b>19.54</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05	6.4
	Сушка ванильная	15	1,41	0,9	10,05	53,85	-	10.11
			<b>8,91</b>	<b>5,7</b>	<b>15,3</b>	<b>152,85</b>	<b>1,05</b>	
<b>Ужин</b>	Картофельная запеканка с мясом	200	17.4	17.6	14.2	285	3	382
	Молоко	150	4.35	3.75	21.4	81	1.95	123
			<b>21.75</b>	<b>21.35</b>	<b>68.4</b>	<b>366</b>	<b>1.98</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>50.04</b>	<b>50.955</b>	<b>194.49</b>	<b>1413.17</b>	<b>24.61</b>	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная Пшено-гречневая	150	5.73	4.06	25.76	162		4.3
	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	11
	Вафли	30	20.84	0.99	23.19	106.7		93
			<b>30.17</b>	<b>8.65</b>	<b>67.64</b>	<b>388.4</b>	<b>8.7</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Кефир	150	4.19	4.79	7.56	90.09		529
			<b>4.19</b>	<b>4.79</b>	<b>7.56</b>	<b>90.09</b>		
<b>Обед:</b>	Щи на м/к бульоне со сметаной	150	1.04	2.93	5.09	35	11.07	2.4
	Гуляш мясной	60	4.5	5.7	1.85	123.6		7.2
	с рисом	100	2.43	3.58	24.45	140		4.2
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>10.64</b>	<b>12.565</b>	<b>70.77</b>	<b>472.15</b>	<b>11.37</b>	
<b>Полдник</b>	Яблоко	140	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10,0</b>	11.1
<b>Ужин</b>	Омлет с колбасой	150	16.4	17.2	33.8	307.3	0.13	212
	Свекольная икра	60	1.07	2.06	6.45	48	7.72	84
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>17.12</b>	<b>10.14</b>	<b>37.43</b>	<b>251.6</b>	<b>12.35</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>62.52</b>	<b>36.545</b>	<b>193.1</b>	<b>1246.24</b>	<b>2.42</b>	

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная	150	5.23	7.8	18.757	138	0.18	97
	Чай	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		1
			<b>7.81</b>	<b>13.24</b>	<b>37.067</b>	<b>272.67</b>	<b>0.18</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			<b>0.95</b>	<b>0.07</b>	<b>18.23</b>	<b>71.32</b>	<b>6.8</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с вермишелью	180	1.67	1.41	10.49	67.35	0.03	23
	Тефтели мясные	50	6.41	6.78	5.22	107.54	0.56	7.4
	гречей	80	3.793	4.443	21.965	137.526	0.01	161
	подливой	35	0.48	1.37	2.16	21.7		12.1
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	11.8
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>15.023</b>	<b>14.328</b>	<b>74.355</b>	<b>507.666</b>	<b>0.31</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			<b>2.3</b>	<b>2.9</b>	<b>37.8</b>	<b>171.6</b>	<b>4.5</b>	
<b>Ужин</b>	Голубцы рубленые	150	10.61	6.81	15.09	164	15.03	7.12
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	7
	Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	8.5	40.8		10.1
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.14	10.06	48		10.1
			<b>21.95</b>	<b>9.45</b>	<b>44.15</b>	<b>292.6</b>	<b>19.53</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>62.733</b>	<b>51.416</b>	<b>232.362</b>	<b>1471.16</b>	<b>31.32</b>	

