

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 41
О.В. Малыхина
Приказ № 135-ОД
от 03.02.2025

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 года до 3 лет

Разработано на основании сборников: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – ДеЛи плюс, 2016.
«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений» Перевалов А.Я., Н.В. Тапешкина, Пермь 2021 г.

1ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			2ДЕНЬ ВТОРНИК			3ДЕНЬ СРЕДА			4ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			5ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Вых од	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Вых од	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Яйца вареные	40	63	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	150	94	Макароны с сыром	150	180	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	151	Каша пшеничная молочная жидкая	150	190
Икра кабачковая	40	48	Бутерброд с маслом	30	155	Батон	20	81	Бутерброд с маслом	30	155	Кофейный напиток с молоком	150	111
Батон	20	81	Чай с сахаром	180	34	Кофейный напиток с молоком	150	111	Чай с сахаром	180	34	Батон	20	81
Чай с лимоном	150	29												
ИТОГО	250	290	ИТОГО	360	282	ИТОГО	320	402	ИТОГО	360	401	ИТОГО	320	379
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	46	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	35	Фрукты свежие	100	47	Кефир	100	69	Сок фруктовый	100	46
ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	35	ИТОГО	100	47	ИТОГО	100	69	ИТОГО	100	46
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с гренками	150	179	Щи из свежей капусты с картофелем	150	60	Суп картофельный с клецками	150	173	Борщ с картофелем и капустой	150	141	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	134
Котлета, рубленая из птицы	60	140	Печень говяжья по-строгановски	75	151	Биточки рубленые	60	141	Рагу из птицы	150	220	Ленивые голубцы	150	113
Пюре из свеклы	130	97	Картофельное	130	135	Каша перловая	130	123	Компот из	180	47	Кисель из	150	79

			пюре			рассыпчатая с овощами			свежих плодов яблок			повидла		
Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Компот из сухофруктов	150	72	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	63
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Капуста квашенная	40	31	Хлеб пшеничный	20	47
			Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47						
ИТОГО	520	531	ИТОГО	555	448	ИТОГО	540	552	ИТОГО	550	502	ИТОГО	500	537
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Шницель рыбный натуральный	60	105	Запеканка из творога	120	352	Котлеты рыбные любительские	60	121	Каша пшенная молочная жидкая	150	211	Биточки рыбные	60	156
Картофель отварной	130	143	Соус молочный сладкий	15	16	Капуста тушенная	130	195	Хлеб пшеничный	20	47	Морковное пюре	130	114
Чай с сахаром	180	34	Какао с молоком	150	95	Чай с сахаром	180	34	Какао с молоком	150	95	Чай с сахаром	180	34
Хлеб пшеничный	20	47												
ИТОГО	390	281	ИТОГО	285	494	ИТОГО	370	355	ИТОГО	320	292	ИТОГО	370	381
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Ватрушка с повидлом	70	245	Кондитерские изделия (Печенье)	25	115	Компот из свежих плодов яблок	150	44	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47
Компот из сухофруктов	180	82	Чай с сахаром	180	34	Хлеб пшеничный	20	47	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	71	Компот из свежих плодов яблок	180	47
ИТОГО	250	327	ИТОГО	205	144	ИТОГО	170	91	ИТОГО	175	186	ИТОГО	200	94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	1475	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1408	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	1447	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1427	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	1463

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			7 ДЕНЬ ВТОРНИК			8 ДЕНЬ СРЕДА			9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Вых од	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Макаронник	130	258	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	156	Каша геркулесовая молочная	150	183	Суп молочный с макаронными изделиями	150	154	Каша манная молочная	150	210
Бутерброд с маслом	30	155	Батон	20	81	Бутерброд с маслом	30	155	Батон	20	81	Бутерброд с маслом и сыром русским	35	154
Чай с лимоном	150	29	Какао с молоком	150	95	Молоко кипяченое	150	90	Кофейный напиток с молоком	150	111	Чай с сахаром	150	28
ИТОГО	310	511	ИТОГО	320	406	ИТОГО	330	354	ИТОГО	320	397	ИТОГО	335	346
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	46	Компот из свежих плодов яблок	100	35	Сок фруктовый	100	46	Фрукты свежие	100	47	Кефир	100	69
ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	35	ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	69	ИТОГО	100	46
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с крупой (пшеница)	150	132	Борщ вегетарианский	150	144	Суп картофельный с крупой (пшеница)	150	139	Борщ с картофелем	150	150	Суп картофельный	150	115
Котлеты из говядины	60	104	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	135	224	Гуляш из отварного мяса	60	131	Шницель рубленный	60	83	Биточки рубленные (куриные)	60	138
Рагу из овощей	130	154	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Картофельное пюре	120	135	Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Картофельное пюре	120	135
Компот из свежих плодов яблок	150	44	Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Капуста тушеная	120	105	Кисель из повидла	150	79
Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Овощи квашенные (огурец)	30	5	Компот из сухофруктов	150	72	Компот из свежих плодов яблок	180	47	Хлеб ржано- пшеничный	30	63
ИТОГО	520	497	ИТОГО	495	488	ИТОГО	540	540	ИТОГО	540	385	ИТОГО	510	555
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Суп молочный	150	98	Запеканка из	120	272	Кнели рыбные	60	111	Омлет	120	302	Рыба, тушеная	75	105

рисовый			творога с морковью			припущенные						в сметанном соусе		
Хлеб пшеничный	20	47	Чай с сахаром	180	34	Пюре из свеклы	130	97	Чай с сахаром	180	34	Каша ячневая рассыпчатая	120	215
Чай с сахаром	180	34	Фрукты свежие	100	47	Чай с сахаром	180	34	Икра кабачковая	40	48	Чай с лимоном	150	29
			Соус молочный сладкий	15	16				Хлеб пшеничный	20	47			
ИТОГО	350	274	ИТОГО	415	364	ИТОГО	370	289	ИТОГО	360	431	ИТОГО	345	395
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Булочка ванильная	60	115	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Напиток из плодов шиповника (витаминный)	150	71	Компот из свежих плодов яблок	150	47	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Компот из сухофруктов	150	72
ИТОГО	210	167	ИТОГО	175	118	ИТОГО	170	230	ИТОГО	175	167	ИТОГО	210	89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	1495	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1416	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	1459	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1495	1530	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	1425