



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 ДСОВ № 22 п. Новый  
 01.09.2021  
 Мармилова Т.Ю.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1-3 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, калл	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша молочная Дружба	150 / 4	4,7	6,1	25,1	174	0,4	200
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98		0	
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>10,61</b>	<b>14,45</b>	<b>46,03</b>	<b>302,62</b>	<b>0,8968</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	368
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	40	2,88	6,18	8,04	99,3	9,3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/ 4	6,8	3,8	40	213	8,48	177
	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	0,48	128
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	24,99	101,7	0,3	111
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
	<b>Итого</b>		<b>584</b>	<b>26,75</b>	<b>22,48</b>	<b>97,89</b>	<b>696,71</b>	<b>22,52</b>
Полдник	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0	272
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	280
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>33,5</b>	<b>254</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1289</b>	<b>45,06</b>	<b>48,03</b>	<b>179,62</b>	<b>1256,53</b>	<b>28,397</b>	
			2,4					
			<b>Пищевые вещества (г)</b>					

			2,4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38	185
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>11,25</b>	<b>13,65</b>	<b>53,63</b>	<b>437,84</b>	<b>0,9</b>	
Второй завтрак	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	377
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>24,33</b>	<b>100,05</b>	<b>1,48</b>	
Обед	Огурец соленый (свежий)	20	0,15	0	0,35	2,6	1	24
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1	2,9	7	58	4,78	55
	Плов из говядины	150	15,6	15,2	23,1	294	0,1	113
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>20,09</b>	<b>18,61</b>	<b>59,21</b>	<b>492,31</b>	<b>5,98</b>	
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	222
	Икра кабачковая консервированная	30	0,83	4,05	7,75	70	2,8	20
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,15	0	12,38	48,56	3,1	92
<b>Итого</b>		<b>243</b>	<b>6,78</b>	<b>13,55</b>	<b>21,23</b>	<b>231,56</b>	<b>5,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1257</b>	<b>38,48</b>	<b>45,95</b>	<b>158,4</b>	<b>1261,76</b>	<b>14,35</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	120/15/5	8	7,4	26,7	209	0,04	217

	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>12,35</b>	<b>14,15</b>	<b>47,63</b>	<b>429,84</b>	<b>0,43</b>	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>83</b>	<b>60</b>	
Обед	Зеленый горошек отварной	20	0,6	0	1,2	7	2	10
	Уха с крупой	150/10	3,5	0,8	8,3	55	2,93	70
	Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2	139
	Азу	50/30	14	16,5	1,7	211	0,72	92
	Компот из кураги	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>306</b>	<b>24,44</b>	<b>21,11</b>	<b>62,46</b>	<b>544,71</b>	<b>11,95</b>	
Полдник	Блины с повидлом	50/5	3,7	7	16,4	145	0,19	242
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	293
<b>Итого</b>		<b>205</b>	<b>3,8</b>	<b>7,1</b>	<b>29,3</b>	<b>197</b>	<b>1,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>996</b>	<b>41,09</b>	<b>42,56</b>	<b>159,59</b>	<b>1254,55</b>	<b>73,77</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ, кал</b>	<b>Витамин С, мг</b>	<b>Номер технологической карты</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4	198
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>11,61</b>	<b>15,15</b>	<b>52,23</b>	<b>445,96</b>	<b>1,0268</b>	
Второй завтрак	кисломолочный напиток снежок	100	4,2	3,75	16,5	117	8	
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>	<b>117</b>	<b>8</b>	

	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	3,54	1,87	14,52	105,75	10,98	36
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	175
	Котлета мясная	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56	97
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>564</b>	<b>23,48</b>	<b>15,68</b>	<b>87,48</b>	<b>610,46</b>	<b>11,64</b>	
Полдник	Сырники из творога	75	12,6	9,4	15,3	198	0,17	229
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,6	2,4	40	0,08	115
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	294
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>13,8</b>	<b>11,01</b>	<b>31,8</b>	<b>292</b>	<b>1,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1274</b>	<b>53,09</b>	<b>45,59</b>	<b>188,01</b>	<b>1465,42</b>	<b>20,667</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ, кал</b>	<b>Витамин С, мг</b>	<b>Номер технологической карты</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>			
День 5								
Завтрак	Каша овсянная молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	186
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>9,65</b>	<b>12,45</b>	<b>48,53</b>	<b>404,84</b>	<b>0,76</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	5,25	0,675	12,1	83,4	3,2	39
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0	215
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130	1,44	79
	Компот из изюма	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	

<b>Итого</b>		<b>585</b>	<b>27,09</b>	<b>11,485</b>	<b>70,36</b>	<b>508,11</b>	<b>4,74</b>	
Полдник	Ватрушка	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	263
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	20	76	0	300
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>39,4</b>	<b>212</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1284</b>	<b>43,29</b>	<b>27,685</b>	<b>173,44</b>	<b>1193,95</b>	<b>8,53</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ, кал</b>	<b>Витамин С, мг</b>	<b>Номер технологической карты</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	77
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>9,31</b>	<b>11,65</b>	<b>37,73</b>	<b>347,96</b>	<b>1,0168</b>	
Второй завтрак	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	377
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>24,33</b>	<b>100,05</b>	<b>1,48</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0	1,2	7		
	Свекольник на курином бульоне	150/6	1,2	3,1	8,2	66	2,92	67
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	8,48	179
	Гуляш	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	93
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>28,94</b>	<b>27,71</b>	<b>78,96</b>	<b>688,71</b>	<b>12,44</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0	272
	Молоко кипяченое	200	4,1	4,2	6,4	79	0,78	280
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>33,5</b>	<b>254</b>	<b>0,78</b>	

Итого за день		139 1	46,3 1	49, 4	174, 52	139 0,7 2	15,7 17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал л	Вит ами н С, мг	Номер техноло гическо й карты
			Бел ки	Жи ры	Угле вод ы			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/ 4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	194
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,1 5	0,05	37, 5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,9 8	113 ,34	0	
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>8,15</b>	<b>12, 65</b>	<b>38,5 3</b>	<b>358 ,84</b>	<b>0,8</b>	
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>83</b>	<b>60</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/ 5	1,1	3,3	5	55	7,19	52
	Каша рисовая рассыпчатая	150/ 4	3,7	3,6	37,6	201	8,48	179
	Тефтели из говядины	50/5 0	7,5	12, 3	11,1	185	1,96	103
	Компот из изюма	150	0,7	0,0 3	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,4 8	13,3 6	70, 71	0	
<b>Итого</b>		<b>599</b>	<b>15,6 4</b>	<b>19, 71</b>	<b>82,4 6</b>	<b>578 ,71</b>	<b>17,7 3</b>	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	204
	Печенье	50	3,19	7,1 2	28,3 9	199 ,26	0	1383
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,15	0	12,3 8	48, 56	3,1	92
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>8,42</b>	<b>11, 72</b>	<b>41,0 5</b>	<b>310 ,82</b>	<b>3,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>129 8</b>	<b>32,7 1</b>	<b>44, 28</b>	<b>182, 24</b>	<b>133 1,3 7</b>	<b>81,6 3</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал л	Вит ами н С, мг	Номер техноло гическо й карты
			Бел ки	Жи ры	Угле вод ы			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150/ 4	4,5	6	27,3	177	0,38	204

	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>8,95</b>	<b>12,95</b>	<b>53,13</b>	<b>414,84</b>	<b>0,9</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	368
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2	60
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	7,73	120
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>17,84</b>	<b>18,71</b>	<b>54,06</b>	<b>464,71</b>	<b>12,78</b>	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	50/15	2,7	4,7	16,1	118	0,02	242
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	293
<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>2,8</b>	<b>4,8</b>	<b>29</b>	<b>170</b>	<b>1,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1194</b>	<b>29,79</b>	<b>37,66</b>	<b>138,39</b>	<b>1052,75</b>	<b>19,1</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ, кал</b>	<b>Витамин С, мг</b>	<b>Номер технологической карты</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>			
День 9								
	Каша овсянная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,39	196
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>11,71</b>	<b>15,55</b>	<b>45,23</b>	<b>426,96</b>	<b>0,8868</b>	
Второй завтрак	напиток кисломолочный снежок	100	4,2	3,75	16,5	117	8	
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>	<b>117</b>	<b>8</b>	

Обед	Огурец соленый (свежий)	20	0,15	0	0,35	2,6	1	24
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,75	1,3	12,83	86,1	3,15	38
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	175
	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	8,23	126
	Компот из кураги	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>594</b>	<b>28,54</b>	<b>16,51</b>	<b>78,34</b>	<b>593,41</b>	<b>12,48</b>	
Полдник	Запеканка из творога	120	21,9	15,8	27,6	341	0,43	227
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,6	2,4	40	0,08	115
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	293
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>23,15</b>	<b>17,5</b>	<b>42,9</b>	<b>433</b>	<b>1,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1349</b>	<b>67,55</b>	<b>53,31</b>	<b>182,97</b>	<b>1570,37</b>	<b>23,077</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, гр</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ, кал</b>	<b>Витамин С, мг</b>	<b>Номер технологической карты</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	197
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>8,25</b>	<b>12,85</b>	<b>49,53</b>	<b>401,84</b>	<b>0,93</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
	Рассольник ленинградский	150/5	1,3	3	9,3	71	4,02	53
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0	215
	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	82
	Соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	0,04	240
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292

	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
<b>Итого</b>		<b>549</b>	<b>22,64</b>	<b>17,81</b>	<b>72,76</b>	<b>551,71</b>	<b>27,46</b>	
Полдник	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	20	76	0	300
	Ватрушка	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	263
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>39,4</b>	<b>212</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1248</b>	<b>37,44</b>	<b>34,41</b>	<b>176,84</b>	<b>1234,55</b>	<b>31,42</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>12580</b>	<b>434,81</b>	<b>428,88</b>	<b>1714,02</b>	<b>13012</b>	<b>316,66</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1258</b>	<b>43,481</b>	<b>42,888</b>	<b>171,402</b>	<b>1301,2</b>	<b>31,666</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3,34</b>	<b>3,2</b>	<b>13,1</b>			
			<b>161</b>	<b>96</b>	<b>726</b>			
			<b>5</b>					