

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад»
«Солнышко» п. Энергетик
Старостенко Т.И.
Приказ № 18 от 14.09.2024г.



**Примерное
Десятидневное меню
для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 10,5 часовым
пребыванием**

*(составлено с использованием Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /
Под ред. М.П. Мозильного. – М.: ДеЛта принт, 2005)
с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-
эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*

**1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Присм пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Д рецен |
|-------------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Плов из риса с изюмом | 150/200 | 4,51/6,02 | 4,71/6,28 | 20,26/27,02 | 141,28/188,38 | |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 3,12 | 7,07 | 7,75 | 107,3 | |
| | Какао на стуженном молоке | 150 / 180 | 2,62/3,15 | 2,55/3,06 | 16,72/20,07 | 97,5/117,0 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кисломолочные продукты (биокефир) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,00 | 53,0 | |
| ОБЕД | Суп гороховый с гречками | 180 / 200 20 | 3,69/4,1 2,18 | 3,85/4,27 0,22 | 11,61/12,9 14,08 | 95,94/106,6 67,0 | |
| | Котлета из птицы | 60/80 | 8,94/11,92 | 9,42/12,56 | 6,06/8,08 | 147,72/196,96 | |
| | Макаронны отварные с маслом | 120/150 | 3,07/3,84 | 0,43/0,54 | 12,17/15,22 | 82,68/103,35 | |
| | Салат из свежего помидора | 30 / 50 | 0,42/0,7 | 1,82/3,03 | 2,50/4,17 | 28,17/46,95 | |
| | Напиток лимонный | 150 / 180 | 0,22/0,27 | 0,0/0,0 | 28,92/34,70 | 118,12/141,75 | |
| ПОЛДНИК | Хлеб пшеничный | 60/80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6, |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6, |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/200 | 3,34/4,45 | 4,42/5,89 | 19,12/25,49 | 129,67/172,89 | |
| | Булочка с сахаром | 40 | 2,82 | 5,25 | 22,29 | 148,0 | |
| | Чай с сахаром | 150 / 180 | 0,04/0,05 | 0,01/0,02 | 45,75/54,9 | 31,57/37,89 | |

**1 неделя
ВТОРНИК**

| Присм ищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепт |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша пшеничная Молочная жидкая | 150/200 | 4,51/6,02 | 4,71/6,28 | 20,26/27,02 | 141,28/188,38 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 / 180 | 0,3/0,36 | 0,07/0,09 | 0,06/0,07 | 2,11/2,53 | |
| | Кисломолочные продукты (бифилайф) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,00 | 53,0 | |
| ОБЕД | Борш на мясном бульоне со сметаной | 180 / 200 | 1,30/1,44 | 3,53/3,92 | 9,17/10,19 | 73,8/82,0 | |
| | Жаркое по-домашнему | 150/200 | 7,96/10,62 | 8,14/10,86 | 14,55/19,4 | 182,80/243,74 | |
| | Салат из зеленого горошка | 30/50 | 0,42/0,7 | 1,52/2,53 | 2,59/4,32 | 25,77/42,95 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 / 180 | 0,78/0,93 | 0,0/0,0 | 20,22/24,26 | 80,58/96,69 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6/н |
| ПОЛДНИК | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6/н |
| | Пудинг рисовый | 150/200 | 3,52/4,70 | 14,64/19,52 | 39,82/53,10 | 301,5/408,0 | |
| | Ватрушка с творогом | 40 | 2,19 | 1,04 | 22,35 | 107,6 | |
| | Кисель витаминизированный | 150 / 180 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 10,8/12,96 | 54,0/12,96 | |

**1 НЕДЕЛЯ
СРЕДА**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепта |
|----------------|---|-------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Суп молочный вермишелевый | 150/200 | 4,95/6,6 | 6,75/9,0 | 15,45/20,6 | 140,27/187,03 | |
| | Бутерброд с повидлом и маслом | 30 | 3,53 | 4,93 | 9,8 | 99 | |
| | Чай сладкий с молоком | 150 / 180 | 2,37/2,84 | 1,99/2,39 | 11,95/14,34 | 75,82/90,99 | |
| | Кисломолочные продукты (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Суп овсяной на мясном бульоне | 180 / 200 | 1,56/1,73 | 2,04/2,26 | 10,28/11,4 | 65,88/73,2 | |
| | Гуляш из отварной мяса в молочно-сметанным соусом | 60/80 | 9,89/13,19 | 10,02/13,36 | 1,95/2,6 | 137,34/183,12 | |
| | Каша перловая рассыпчатая | 120/150 | 6,87/8,59 | 4,86/6,09 | 30,90/38,64 | 195,0/243,75 | |
| | Салат из отборной свеклы с чесноком и растительным маслом | 30 / 50 | 0,45/0,27 | 0,05/0,03 | 2,06/1,23 | 10,53/6,32 | |
| | Отвар шиповника | 150 / 180 | 0,49/0,59 | 0,19/0,23 | 15,55/18,66 | 65,7/78,84 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6/ |
| ПОЛДНИК | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6/ |
| | Омлет натуральный | 130 / 150 | 15,67/18,09 | 26,65/30,75 | 2,08/2,88 | 231,4/267,0 | |
| | Печенье "Ягодное" | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94,0 | |
| | Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,75/0,9 | 0,0/0,0 | 15,15/18,18 | 63,3/75,96 | |

**1 НЕДЕЛЯ
ЧЕТВЕРГ**

| Присм ищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецип |
|-------------------|---|-------------------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Макаронны отварные с тертым сыром | 120/150 | 3,07/3,84 | 0,43/0,54 | 12,17/15,22 | 82,68/103,35 | |
| | Бутерброд с вареным ступенным молоком | 30 | 2,24 | 1,01 | 15,27 | 81 | |
| | Какао напиток на ступенном молоке | 150 / 180 | 2,22/2,66 | 1,95/2,34 | 11,92/14,31 | 74,16/88,99 | |
| | Кисломолочные продукты (биойогурт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180 / 200 | 1,8/2,0 | 2,01/2,23 | 12,24/13,6 | 74,34/82,6 | |
| | Котлета рыбная | 60/80 | 7,98/10,59 | 4,72/6,47 | 3,12/4,17 | 87,0/117,0 | |
| | Рис отварной с овощами | 120/150 | 6,87/8,59 | 4,86/6,09 | 30,90/38,64 | 195,0/243,75 | |
| | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 30/50 | 0,69/1,16 | 1,21/2,02 | 1,5/2,5 | 19,59/32,65 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 / 180 | 0,22/0,27 | 0,0/0,0 | 28,92/34,70 | 118,12/141,75 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| ПОЛДНИК | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| | Крупеник с молоком ступенным | 150 / 200 | 4,51/6,02 | 4,71/6,28 | 20,26/27,02 | 141,28/188,38 | |
| | Печенье "Курабье" | 40 | 2,32 | 8,55 | 23,12 | 178,4 | |
| | Чай с сахаром | 150 / 180 | 0,04/0,05 | 0,01/0,02 | 45,75/54,9 | 31,57/37,89 | |

**1 неделя
ПЯТНИЦА**

| Прим ищц | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту |
|-------------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша гречневая молочная жидкая | 120/150 | 6,87/8,59 | 4,86/6,09 | 30,90/38,64 | 195,0/243,75 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 35 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | |
| | Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 / 180 | 0,09/0,10 | 0,01/0,01 | 8,49/10,18 | 34,15/40,98 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кисломолочные продукты (Бифилайф) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Лапша домашняя | 180 / 200 | 1,43/1,59 | 3,67/4,08 | 12,18/13,52 | 87,66/97,4 | |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 150/200 | 12,73/16,98 | 12,52/16,7 | 10,92/14,56 | 227,91/303,88 | |
| | Салат из свежего огурца | 30/50 | 0,42/0,7 | 1,52/2,53 | 2,59/4,32 | 25,77/42,95 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 / 180 | 0,78/0,93 | 0,0/0,0 | 20,22/24,26 | 80,58/96,69 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| ПОЛДНИК | Запеканка творожно-морковная | 130/150 | 14,69/16,95 | 15,53/17,92 | 15,14/17,47 | 258,0/297,75 | |
| | Соус молочный (сладкий) | 15 / 30 | 0,62/1,24 | 0,51/1,03 | 1,21/2,42 | 17,65/35,50 | |
| | Кольцо с сахаром | 20 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,0 | |
| | Кисель витаминизированный | 150 / 180 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 10,8/12,96 | 54,0/12,96 | |

2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту |
|----------------|--|-------------------|----------------------|-----------|-------------|--------------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша манная на ступенном молоке с маслом | 150/200 | 3,34/4,45 | 4,42/5,89 | 19,12/25,49 | 129,67/172,89 | |
| | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | |
| | Какао с молоком | 150 / 180 | 0,3/0,36 | 0,07/0,09 | 0,06/0,07 | 2,11/2,53 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кисломолочные продукты (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 / 200 | 1,43/1,59 | 3,67/4,08 | 12,18/13,52 | 87,66/97,4 | |
| | Плов из мяса говядины | 120/150 | 6,87/8,59 | 4,86/6,09 | 30,90/38,64 | 195,0/243,75 | |
| | Салат из кукурузы | 30/50 | 0,42/0,7 | 1,52/2,53 | 2,59/4,32 | 25,77/42,95 | |
| | Компот из кураги | 150 / 180 | 0,78/0,93 | 0,0/0,0 | 20,22/24,26 | 80,58/96,69 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| ПОЛДНИК | Датшеник | 150/200 | 3,34/4,45 | 4,42/5,89 | 19,12/25,49 | 129,67/172,89 | |
| | Плюшка с сахаром | 4 | 2,2 | 5, | 22,29 | 48,0 | |
| | Чай сладкий | 150 / 180 | 3,04/3,65 | 2,65/3,18 | 13,17/15,80 | 89,16/106,99 | |

**2 неделя
ВТОРНИК**

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша из пшена и риса молочная жидкая | 150/200 | 4,51/6,02 | 4,71/6,28 | 20,26/27,02 | 141,28/188,38 | |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 30 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106,0 | |
| | Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 / 180 | 0,09/0,10 | 0,01/0,01 | 8,49/10,18 | 34,15/40,98 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кисломолочные продукты (биоюгурт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Суп с клецками на курином бульоне | 150/200 | 2,55 | 0,86 | 8,45 | 57,12 | 4 |
| | Азу с мясом в томатном соусе | 150/200 | 7,96/10,62 | 8,14/10,86 | 14,55/19,4 | 182,80/243,74 | |
| | Свежие томаты с растительным маслом | 30 | 1,03 | 7,18 | 3,55 | 85,37 | 139 |
| | Компот из чернослива | 150 / 180 | 0,49/0,59 | 0,19/0,23 | 15,55/18,66 | 65,7/78,84 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6/н |
| ПОЛДНИК | Запеканка творожная с молочным соусом | 130 / 150 | 14,16 | 9,72 | 11,81 | 193,51 | 106 |
| | Печенье | 20 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,0 | |
| | Лимонный напиток | 150 / 180 | 0,22/0,27 | 0 | 28,92/34,70 | 118,12/141,75 | |

**2 неделя
СРЕДА**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша вязкая молочная овсяная | 150 / 200 | 4,51/6,02 | 4,71/6,28 | 20,26/27,02 | 141,28/188,38 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | |
| | Чай с молоком | 150 / 180 | 2,22/2,66 | 1,95/2,34 | 11,92/14,31 | 74,16/88,99 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кисломолочные продукты (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 180 / 200 | 1,30/1,44 | 3,53/3,92 | 9,17/10,19 | 73,8/82,0 | |
| | Тефтели из говядины | 60/80 | 4,06/5,42 | 4,51/6,02 | 5,14/6,86 | 77,5/103,33 | |
| | Соус сметанный с томатом | 15/30 | 0,26/0,52 | 0,75/1,50 | 1,05/2,10 | 12,01/24,03 | |
| | Картофельное пюре | 120/150 | 6,87/8,59 | 4,86/6,09 | 30,90/38,64 | 195,0/243,75 | |
| | Салат из огурцов и помидоров с репчатым луком | 30/50 | 0,42/0,7 | 1,52/2,53 | 2,59/4,32 | 25,77/42,95 | |
| | Компот из яблок | 150 / 180 | 0,49/0,59 | 0,19/0,23 | 15,55/18,66 | 65,7/78,84 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н | |
| ПОЛДНИК | Запеканка рисовая с изюмом | 150/200 | 3,52/4,70 | 14,64/19,52 | 39,82/53,10 | 301,5/408,0 | |
| | Печенье "Курабье" | 40 | 4,36 | 0,44 | 28,16 | 134,0 | |
| | Напиток лимонный | 150 / 180 | 0,22/0,27 | 0,0/0,0 | 28,92/34,70 | 118,12/141,75 | |

**2 недели
ЧЕТВЕРГ**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепта |
|----------------|--|-------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша гречневая молочная жидкая | 150/200 | 4,74/6,32 | 7,63/10,18 | 19,75/26,34 | 167,37/223,16 | |
| | Бутерброд с повидлом и маслом | 35 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | |
| | Какао с молоком | 150 / 180 | 2,37/2,84 | 1,99/2,39 | 11,95/14,34 | 75,82/90,99 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кисломолочные продукты (биойогурт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 180 / 200 | 1,80/2,0 | 2,01/2,23 | 12,24/13,60 | 74,34/82,6 | |
| | Котлета из курицы | 60/80 | 8,94/11,92 | 9,42/12,56 | 6,06/8,08 | 147,72/196,96 | |
| | Пюре гороховое с маслом | 120/150 | 10,92/13,65 | 1,08/1,35 | 15,96/19,95 | 134,4/169,5 | |
| | Салат из тушеной свеклы со сметаной и чесноком | 30 / 50 | 0,42/0,7 | 1,82/3,03 | 2,50/4,17 | 28,17/46,95 | |
| | Компот из груши | 150 / 180 | 0,78/0,93 | 0,0/0,0 | 20,22/24,26 | 80,58/96,69 | |
| ПОЛДНИК | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| | Запеканка творожная | 130/150 | 14,69/16,95 | 15,53/17,92 | 15,14/17,47 | 258,0/297,75 | |
| | Соус молочный (сладкий) | 15 / 30 | 0,62/1,24 | 0,51/1,03 | 1,21/2,42 | 17,65/35,50 | |
| | Булочка с изюмом | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,04/0,05 | 0,01/0,02 | 45,75/54,9 | 31,57/37,89 | |

**2 неделя
ПЯТНИЦА**

| Прим пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК: | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 / 200 | 4,51/6,02 | 4,71/6,28 | 20,26/27,02 | 141,28/188,38 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 35 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Кофейный напиток из цикория с молоком | 150 / 180 | 0,09/0,10 | 0,01/0,01 | 8,49/10,18 | 34,15/40,98 | |
| | Кисломолочные продукты (Бифилайф) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | |
| ОБЕД | Суп «Харчо» с мясом птицы | 180 / 200 | 1,56/1,73 | 2,04/2,26 | 10,28/11,4 | 65,88/73,2 | |
| | Бигус с говядиной | 150/200 | 18,18/24,24 | 43,8/58,4 | 10,87/14,5 | 510,61/680,82 | |
| | Салат из кукурузы (консервированной) | 30/50 | 0,86/1,43 | 1,85/3,08 | 2,41/401 | 29,79/49,65 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 / 180 | 0,78/0,93 | 0,0/0,0 | 20,22/24,26 | 80,58/96,69 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | б/н |
| ПОЛДНИК | Сосиска отварная | 45/55 | 4,95/6,05 | 10,75/13,14 | 0,18/0,22 | 117,0/143,0 | |
| | Макаронны отварные с маслом | 120/150 | 3,07/3,84 | 0,43/0,54 | 12,17/15,22 | 82,68/103,35 | |
| | Ватрушка с повидлом | 40 | 2,32 | 8,55 | 23,12 | 178,4 | |
| | Чай сладкий с молоком | 150 / 180 | 0,3/0,36 | 0,07/0,09 | 0,06/0,07 | 2,11/2,53 | |