

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ д/с №37

Я.Г. Черенева

приказ №3 от 09.01.2025



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(С 1-ГО ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ)
С 10,5 - ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ (ЯСЛИ)**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	120/15	9,29	10,01	22,71	218	206
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Кофен нап. с молоком	150	2,2	1,5	15,5	84	395
Итого за завтрак		310	13,5	15,83	50,34	393,33	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,2	76	399
Итого за 2 завтрак		150	0,9	-	18,2	76	
Обед	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	3,6	41,8	101
	Суп из овощей на м/к бульоне	150	1,1/6,21	2,3/1,2	6,5/-	51,6/35,2	81
	Плов с мясом	120	8,88	9,89	20,74	209,28	4/8
	Компот из свежесамор.ягод + витам.С	150	0,23	0,08	16,6	68,1	375
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		485	20,12	16,82	63,7	493,58	
Полдник	Омлет натуральный	130	7,5	13,5	1,5	157	215
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	392
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
Итого за полдник		295	8,74	13,66	14,8	220,4	
Итого за день		1240	43,26	46,31	147,04	1180	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,75	5,7	16,4	144	168
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	397
Итого за завтрак		325	11,96	12,27	41,53	324,33	
2 завтрак	Фрукт свежий	95	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		95	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат винегрет овощной	40	0,5	5	3,6	62,5	45
	Щи на м/к бул-не со сметаной	150	0,87/6,21	2,54/1,2	4,45/-	44,35,2	67
	«Ёжики» мясные в молочном соусе	60	4,8/0,3	4,3/1	4,3/1,2	76/14,8	287
	Компот из с/ф + витам.С	150	0,24	0,16	14,52	55,46	376
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		445	16,12	14,75	44,37	375,56	
Полдник	Оладья с повидлом	100/20	8,2	2,5	43,8	231	449
	Ряженка	150	5,8	5	8,4	102	401
Итого за полдник		270	14	7,5	52,2	333,0	
Итого за день		1135	42,68	35,12	152,8	1100	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130/20	13,35	9,1	13,8	189,8	273
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	394
Итого за завтрак		325	18,06	15,27	37,23	358,13	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,2	76	399
Итого за 2 завтрак		150	0,9	-	18,2	76	
Обед	Салат луковый с р/м	30	0,34	1,98	2,18	27,82	21
	Суп картоф.с макар.из-ми на курином бул-не	150	1,61/4,94	1,7/4,62	10,2/0,3	62,8/62,55	38/2
	Котлета рыбная «Любительская»	50	8,25	2,7	6,7	84	256
	Картофельное пюре	120	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	Кисель из свеж.ягод+витам.С	150	0,02	0,03	19,6	78,9	378
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		545	20,4	14,78	68,91	495,17	
Полдник	Плюшка домашняя	50	3,9	2,4	26,2	141	466
	Кофейн.нап-к с молоком	150	2,2	1,5	15,5	84	395
Итого за полдник		200	6,1	3,9	41,7	225	
Итого за день		1220	45,46	33,95	166,04	1155	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	150	4,04	6,6	12,8	127	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Молоко кипяченое	120	3,05	2,7	5,05	56,7	400
Итого за завтрак		295	9,1	13,17	29,98	275,03	
2 завтрак	Фрукт свежий	95	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		95	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из зеленого горош. с р/м	40	1,16	3,04	2,55	42,2	22
	Свекольник на м/к бул-не со сметаной	150	2,2/7,8	7,9/1,44	15,2/-	140,7/44	ТТК
	Гуляш из мяса птицы	60	9,73	2,71	2,48	73,23	183
	Рис с маслом	120	2,5	3,6	24,4	139,3	315
	Компот из изюма +витам.С	150	0,3	0,02	20,8	84,8	376
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		565	26,89	19,26	81,73	611,83	
Полдник	Салат из квашеной капусты	40	0,6	2	33,8	34,3	47
	Картофель в молоке	100	2,25	4,57	12,2	99	126
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	392
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
Итого за полдник		305	4,09	2,52	59,3	196,7	
Итого за день		1260	40,68	35,55	185,71	1150	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная («Геркулес») с маслом	150	5,7	7,1	21,1	17,1	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	397
Итого за завтрак		325	10,91	13,67	46,23	197,43	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,2	76	399
Итого за 2 завтрак		150	0,9	-	18,2	76	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	17
	Суп картофельный, рыбными консерв.	150	5,16	5,04	8,60	100	87
	Рагу овощное с мясом	120	2,40	11,33	13,59	166	ТТК
	Компот из свежесам.ягод +витам.С	150	0,23	0,08	16,6	68,1	375
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		505	11,63	20,01	57,59	460,87	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	3,9	2,4	26,2	141	466
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	394
Итого за полдник		220	6,6	4,7	37,5	218	
Итого за день		1200	30,04	38,38	159,52	1000	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макарон.издел-и	150	4,3	3,9	14,1	109	93
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	397
Итого за завтрак		325	9,51	10,47	39,23	289,33	
2 завтрак	Фрукт свежий	95	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		95	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из квашен.капусты с р/м	40	0,6	2	33,8	34,3	47
	Суп картофельный гороховый на м/к бул-не	150	2,9/6,21	2,7/1,2	8,5/-	70/35,2	81
	Жаркое по-домашнему с мясом.говяд	120	12,24	9,52	12,32	183,68	54-9м-2020
	Кисель из свеж.ягод + витам.С	150	0,02	0,03	19,6	78,9	378
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		505	25,17	16	90,52	489,68	
Полдник	Омлет натуральный	130	7,5	13,5	1,5	157	215
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	392
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
Итого за полдник		295	8,74	13,66	14,8	220,4	
Итого за день		1220	44,02	40,73	159,25	1100	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	3,7	6,1	20,8	153	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Кофейн.напиток с молоком	150	2,2	1,5	15,5	84	395
Итого за завтрак		325	7,91	11,47	48,43	328,33	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,2	76	399
Итого за 2 завтрак		150	0,9	-	18,2	76	
Обед	Салат морковный	40	0,47	3,01	5,02	46,69	21
	Борщ на м/к б-не со сметаной	150	0,9/6,2	2,6/1,2	11,4	52/35,2	57
	Гуляш из говядины	80	11,6	13,4	2,3	176,2	260
	Греча рассыпчатая с маслом	110	4,6	4,0	24,45	155,24	168
	Компот из с/ф +витам.С	150	0,24	0,16	14,52	55,46	376
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		575	27,21	24,92	125,47	608,39	
Полдник	Сырники из творога со сгущ.молоком	80/15	14	9,5	4,1	87	231
	Кефир с сахаром	150	5,8	5	8	100	401
Итого за полдник		245	19,8	14,5	12,1	187	
Итого за день		720	55,82	50,89	204,2	1200	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	150	2,55	4,2	18,33	121,5	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Молоко кипяченое	100	3,05	2,7	5,05	56	400
Итого за завтрак		275	7,61	10,77	35,51	268,83	
2 завтрак	Фрукт свежий	95	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		95	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат картоф.с солен.огурцом	40	0,74	3,1	5,89	54,01	23
	Бульон куриный с гренками	150	12,4/2,28	12,7/0,24	8,17/14,6	193,7/71,4	95/47
	Капуста тушеная с мясом говяд.	120	2	3,7	9,5	79	132
	Компот из свежесам.ягод +витам.С	150	0,23	0,08	16,6	68,1	375
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		505	20,85	20,37	71,06	553,81	
Полдник	Макароны с сыром	125	9,29	10,01	22,71	218	206
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	394
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
Итого за полдник		290	13,19	12,46	40,31	330,4	
Итого за день		1165	42,25	44,2	161,58	1200	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	130	4,5	3,8	17,6	122,6	168
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Кофейн.напит. с молоком	150	2,2	1,5	15,5	84	395
Итого за завтрак		305	8,71	9,17	45,23	297,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,2	76	399
Итого за 2 завтрак		150	0,9	-	18,2	76	
Обед	Салат из свеклы	40	0,75	3	6,0	54	33
	Рассольник «ленинградский» на м/к б-не о сметаной	150	1/6,21	2,7/1,2	2,6/-	63,3/35,2	76
	Котлета из мяса птицы	50	5,22	5,93	4,15	90,72	306
	Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	Компот из изюма +витам.С	150	0,3	0,02	20,8	84,8	376
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		545	18,72	16,6	63,48	507,12	
Полдник	Тефтели рыбные в молочном соусе	60/20	7,5	2,4	8,3	85	261
	Рис с маслом	110	2,5	3,6	24,4	139,3	315
	Йогурт питьев.	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
Итого за полдник		355	15,55	10,95	45,0	348,2	
Итого за день		1355	43,88	36,72	171,91	1300	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	2,1	3,7	10,0	82,0	185
	Бутерброд с маслом слив.	5/20	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	397
	Итого за завтрак	325	7,31	10,27	35,13	262,33	
2 завтрак	Фрукт свежий	95	0,6	0,6	14,7	66	368
Итого за 2 завтрак		95	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат винегрет из овощей	40	0,5	5	3,6	4,3	45
	Суп картоф.с клецками на м/к б-не	150	1,4/0,8	1,4/0,64	8,9/3,84	54,5/24,3	82
	Голубцы ленивые в соусе	60	10,8	7,6	15,9	175,1	298
	Кисель из свеж.ягод+витам.С	150	0,02	0,03	19,6	78,9	378
	Батон	15	1,2	0,15	6,3	35,4	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
Итого за обед		445	16,72	15,22	68,14	482,9	
Полдник	Блинчики со сгущ.молоком	100/15	5,2/0,45	2,75/3,6	29,8/0,06	164,8/33	447
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	392
Итого за полдник		265	5,69	6,36	36,86	225,8	
Итого за день		113	30,32	32,45	154,83	1050	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402765

Владелец Черенева Яна Георгиевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026