

Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 13»  
Свирина С.М.

«20» 08 2024



# **Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 13»**

Возрастная категория:  
с 1-го года до 3-х лет

День: понедельник

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша рисовая молочная	160	8,05	9,98	27,12	225,75
1	Кофейный напиток с молоком	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	Печенье	40	13,97	21,27	58,76	178
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>350</b>	<b>24,84</b>	<b>34,13</b>	<b>96,82</b>	<b>484,1</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Фрукт	130			20,7	82,8
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>82,8</b>
<b>Обед</b>						
87	Суп рыбный	170	3,19	2,12	27,34	137,45
278	Бефстроганов из печени	60	9,79	11,47	5,53	167
	Гречка	110	2,85	4,03	28,47	165
	– / Помидор	30				
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	29,8
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>560</b>	<b>20,57</b>	<b>20,45</b>	<b>60,35</b>	<b>389,05</b>
<b>Полдник</b>						
400	Молоко	100	3,54	3,67	10,26	88,45
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6	161,2
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>7,42</b>	<b>7,11</b>	<b>39,86</b>	<b>249,65</b>
<b>Ужин</b>						
234	Пудинг творожный с изюмом	130	12,28	11,99	23,68	204
	Кисель	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>280</b>	<b>12,30</b>	<b>12,0</b>	<b>30,87</b>	<b>233,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>64,03</b>	<b>71,71</b>	<b>290,17</b>	<b>1636,65</b>

День: вторник

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша пшеничная молочная	160	4,15	4,77	29,53	180
1	Бутерброд с маслом	40	6,5	9,9	20,67	200,8
397	Какао с молоком	150	0,03	0,01	4,99	20
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,68</b>	<b>14,61</b>	<b>55,19</b>	<b>400,8</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок	100	0,4	0,3	10,3	82,8
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>82,8</b>
<b>Обед</b>						
81	Суп гороховый	170	9,6	3,76	22,82	161,36
276	Жаркое по-домашнему	130	3,85	4,02	26,47	157
	Квашеная капуста/ Огурец	40				
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>530</b>	<b>18,19</b>	<b>14,58</b>	<b>86,56</b>	<b>435,16</b>
<b>Полдник</b>						
400	Кефир	100	6	6,4	9,4	120
458	Ватрушка	50	3	1,16	32,76	154
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>150</b>	<b>9</b>	<b>7,56</b>	<b>42,16</b>	<b>274</b>
<b>Ужин</b>						
206	Макароны с сыром	130	22,98	16,06	22,95	330,68
391	Чай с сахаром и лимоном	150	0,17	0,08	26,83	108,8
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6	0
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>300</b>	<b>27,03</b>	<b>19,58</b>	<b>79,38</b>	<b>439,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>65,3</b>	<b>56,63</b>	<b>273,59</b>	<b>1632,24</b>

День: среда

Неделя ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша геркулесовая молочная	160	8,05	9,98	27,12	225,75
1	Бутерброд с маслом, сыр	30/4/6	6,5	9,9	20,67	200,8
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>350</b>	<b>17,37</b>	<b>22,76</b>	<b>58,73</b>	<b>506,9</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Фрукт	120	0	0	20,7	20
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>						
58	Свекольник с мясом	170	3,35	3,81	27,63	151,34
277	Гуляш из мяса с рисом	60/100	12,44	9,24	12,56	183
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>520</b>	<b>19,29</b>	<b>13,75</b>	<b>64,08</b>	<b>451,19</b>
<b>Полдник</b>						
400	Молоко	100	3,54	3,67	10,26	88,15
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6	161,2
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>7,42</b>	<b>7,11</b>	<b>39,86</b>	<b>249,35</b>
<b>Ужин</b>						
268	Суфле из рыбы	100	11,39	4,37	31,44	209,97
53/1 32	Икра кабачковая/ Салат овощной	50/50	1,2	3,2		
393	Чай с лимоном	150	0,8	0,05	25,7	106,56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>330</b>	<b>15,64</b>	<b>8,49</b>	<b>72,56</b>	<b>396,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>59,72</b>	<b>52,11</b>	<b>255,93</b>	<b>1623,47</b>

День: четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша манная молочная	160	8,05	9,98	27,12	225,75
1	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	200,8
395	Какао с молоком	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>344</b>	<b>17,37</b>	<b>22,76</b>	<b>58,73</b>	<b>506,9</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок	120			20,7	82,8
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
85	Суп картофельный с клецками и мясом	170	3,35	3,81	27,63	151,34
132	Тушеная капуста с мясом	120	12,44	9,24	12,56	183
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>480</b>	<b>19,29</b>	<b>24,7</b>	<b>64,08</b>	<b>451,19</b>
<b>Полдник</b>						
401	Кефир	100	6	6,4	9,4	120
469	Выпечка	50	3	1,16	32,76	154
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>150</b>	<b>9</b>	<b>7,56</b>	<b>42,16</b>	<b>274</b>
<b>Ужин</b>						
219	Омлет	100	11,39	4,37	31,44	209,97
10	Салат с зеленым горошком	50	0,46	2,06	1,97	26,1
392	Чай с сахаром	150	0,8	0,05	5,12	106,56
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6	
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>320</b>	<b>16,53</b>	<b>9,92</b>	<b>73,7</b>	<b>192,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1414</b>	<b>71,69</b>	<b>66,78</b>	<b>273,87</b>	<b>1591,24</b>

День: пятница

Неделя: ПЕРВАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша гречневая молочная	160	8,05	9,98	27,12	225,75
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	3,1	8,41	20,7	172
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>352</b>	<b>13,97</b>	<b>21,27</b>	<b>58,76</b>	<b>478,1</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Фрукт	120	0	0	20,7	82,8
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>82,8</b>
<b>Обед</b>						
	Суп вермишелевый с курицей	170	3,35	3,81	27,63	151,34
305	Куриная котлета	40	12,44	9,24	12,56	183
	Картофельное пюре	100	10,2	7,02	11,02	154
	– /Огурец	30				
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>500/530</b>	<b>29,49</b>	<b>20,77</b>	<b>75,1</b>	<b>605,19</b>
<b>Полдник</b>						
393	Лимонник	100	6	6,4	9,4	120
	Печенье	50	3	1,16	32,76	154
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>150</b>	<b>9</b>	<b>7,56</b>	<b>42,16</b>	<b>274</b>
<b>Ужин</b>						
45	Винегрет	130	11,39	4,37	31,44	209,97
	Чай с сахаром	150	0,8	0,05	25,7	106,56
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6	
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>300</b>	<b>16,78</b>	<b>7,86</b>	<b>86,74</b>	<b>316,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1422/1452</b>	<b>65,36</b>	<b>54,02</b>	<b>253,86</b>	<b>1756,62</b>

День: понедельник  
Неделя ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша геркулесовая молочная	160	7,65	10,58	23,72	219,95
	Печенье	40	6,5	9,9	20,67	200,8
397	Какао с молоком	150	2,7	2,88	9,3	75,75
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>23,36</b>	<b>53,69</b>	<b>496,5</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок	120	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>						
101	Суп картофельный с зеленым горошком и грудкой	170	2,7	4,97	16,64	118,3
310	Суфле из грудки	50	13,45	8,5	19,54	108
	Макароны	100	0,34	1,26	2,4	22,35
354	Сметанный соус	50	63	3,84	1,42	43,18
	– /Огурец	30				
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>570/600</b>	<b>84,23</b>	<b>25,37</b>	<b>77,27</b>	<b>408,68</b>
<b>Полдник</b>						
400	Молоко	100	16,2	6,4	74,78	61,3
	Хлеб пшеничный	20	2,46	1,39	32,44	208,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>18,66</b>	<b>7,79</b>	<b>107,22</b>	<b>269,8</b>
<b>Ужин</b>						
230	Ленивые вареники	120	3,05	3,62	29,62	157,5
382	Кисель	150	0,25	0,05	13,49	52,98
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>270</b>	<b>3,33</b>	<b>3,67</b>	<b>43,11</b>	<b>210,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380/ 1410</b>	<b>60,44</b>	<b>56,75</b>	<b>289,67</b>	<b>1386,28</b>

День: вторник  
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша рисовая	160	7,65	10,04	26,72	229,55
1	Бутерброд сыром и маслом	30/4/8	3,1	8,41	20,7	172
395	Кофе на молоке	150	3,54	3,67	10,26	88,45
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>352</b>	<b>14,29</b>	<b>22,12</b>	<b>57,68</b>	<b>490</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Фрукт	120	0,4	0,3	10,3	46
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
66	Щи с мясом	170	3,3	5,2	19	132
282	Котлета мясная	40	10,32	8,15	2,62	125
	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,43	137,25
318	Квашенная капуста/ Помидор	40/40				
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>540</b>	<b>20,18</b>	<b>18,85</b>	<b>65,94</b>	<b>511,1</b>
<b>Полдник</b>						
400	Кефир	100	5,04	5,76	19,8	153
469	Выпечка	45	3	1,16	20,56	106
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>145</b>	<b>8,04</b>	<b>6,92</b>	<b>40,36</b>	<b>259</b>
<b>Ужин</b>						
249	Рыба в омлете	110	30,4	37	24,22	275,2
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,17	0,08	26,83	108,8
	Хлеб пшеничный	20	2,46	1,39	32,44	208,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>280</b>	<b>33,03</b>	<b>38,47</b>	<b>83,49</b>	<b>592,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1437</b>	<b>75,94</b>	<b>86,66</b>	<b>257,77</b>	<b>1898,6</b>



День: среда  
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша пшеничная	160	9,15	10,68	2,81	144
1	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	200,8
395	Кофе на молоке	150	0,03	0,01	4,99	20
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>344</b>	<b>15,68</b>	<b>20,59</b>	<b>28,47</b>	<b>364,80</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок	120			20,7	82,7
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>82,7</b>
<b>Обед</b>						
75	Рассольник с мясом	170	3,32	2,5	22,39	121,46
297/ 354	Голубцы в сметанном соусе	120/50	11,32	30,4	12,99	191,77
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	29,8
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>530</b>	<b>19,38</b>	<b>39,7</b>	<b>72,65</b>	<b>430,03</b>
<b>Полдник</b>						
400	Молоко	100	6	6,4	9,4	120
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,35	24,9	123
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>9,3</b>	<b>7,75</b>	<b>34,3</b>	<b>243</b>
<b>Ужин</b>						
234	Пудинг творожный	120	22,47	9,14	24,73	371
382	Кисель	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>270</b>	<b>25,29</b>	<b>12,02</b>	<b>35,67</b>	<b>451,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1384</b>	<b>69,65</b>	<b>80,06</b>	<b>191,79</b>	<b>1571,88</b>

День: четверг  
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша из смешанных круп молочная с сахаром	160	7,2	9,63	31,27	242,45
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/6	3,1	8,41	20,7	172
395	Кофе на молоке	150	2,82	2,88	10,94	80,35
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,12</b>	<b>20,92</b>	<b>62,91</b>	<b>494,8</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Фрукт	120	1,5	0,5	21	95
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>						
56	Борщ с мясом	170	7,91	5,82	10,98	128
282/ 354	Тефтеля в сметанном соусе	50/50	12,44/ 0,63	9,24/ 3,84	12,56/ 1,42	183/ 43,18
	Гречка	110	2,73	8,94	17,37	157,77
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>580</b>	<b>26,58</b>	<b>24,7</b>	<b>64,8</b>	<b>585,62</b>
<b>Полдник</b>						
400	Кефир	100	5,04	5,76	19,8	144
469	Выпечка	45	2,25	0,87	15,42	79,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>145</b>	<b>7,29</b>	<b>6,63</b>	<b>35,22</b>	<b>223,5</b>
<b>Ужин</b>						
247	Рыба тушеная с овощами	50	18,86	8,53	3,6	166,22
321	Картофельное пюре	100	0,46	2,06	1,97	26,1
392	Чай с сахаром и лимоном	150	5,0	1,12	5,12	18,02
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,35	24,9	123
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>320</b>	<b>22,62</b>	<b>11,94</b>	<b>35,59</b>	<b>315,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>71,11</b>	<b>64,69</b>	<b>214,4</b>	<b>1714,24</b>

День: пятница  
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
185	Каша гречневая молочная	160	8,7	10,26	29,27	242,45
	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	200,8
397	Какао с молоком	150	3,54	3,67	10,26	88,15
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>344</b>	<b>18,74</b>	<b>23,83</b>	<b>60,2</b>	<b>531,60</b>
<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок	120			20,7	82,8
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>82,8</b>
<b>Обед</b>						
80	Суп полевой с мясом	170	5,49	5,27	16,32	134,75
137/ 295	Овощное рагу с мясным рулетом	120/ 50	9,98	8,11	8,04	191,77
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	29,8
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,87	15,42	79,5
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>530</b>	<b>19,16</b>	<b>20,45</b>	<b>60,35</b>	<b>389,05</b>
<b>Полдник</b>						
400	Молоко	100	16,2	6,4	9,4	61,3
	Печенье	30	3,3	1,35	24,9	123
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>130</b>	<b>19,5</b>	<b>7,75</b>	<b>34,3</b>	<b>184,3</b>
<b>Ужин</b>						
294	Запеканка из печени гарниром	50/100	21,88	15,44	21,05	312,29
354	Сметанный соус	50	63	3,84	1,42	43,18
392	Морс	150	0,17	0,08	26,83	108,8
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,35	24,9	123
	<b>Итого по приему пищи</b>	<b>350</b>	<b>25,29</b>	<b>12,02</b>	<b>35,67</b>	<b>451,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1494</b>	<b>79,66</b>	<b>61,59</b>	<b>299,83</b>	<b>1619,88</b>