

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Павловский детский сад №3 "Колосок"**

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №3 "Колосок"  
\_\_\_\_\_ И.В.Никитина

приказ № 4-од от 09.01.2025г.

# **ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ**

**(4-х разовое питание)**

**для детей дошкольного возраста 1,5-3 лет  
с длительностью пребывания в учреждении  
до 10 часов 30 минут.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Суп рисовый, молочный	150	3,3	4,5	12,15	135,6 101,7		93
	Какао на молоке с сахаром	150	2,7	2,25	16,8	96,8		397
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Масло сливочное	6	0,075	4,66		42,4		6
2 завтрак	Кондитерские изд	20	0,66	0,52	16,4	71,2		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат морковный	45	0,63	0,063	5,8	23,8		92
	Щи со сметаной	150	1,57	10,8	3,07	72		67
	Котлета мясная	50	8,05	6,2	5,1	106,2		282
	Макароны	120	2,52	2,3	19,2	106,6		204
	Компот из сухофруктов	150	0,075	-	16,3	63,9		104
	Хлеб пшеничный	30,4	2,3	0,9	14,9	68,7		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Капуста тушенная	60	1,2	3	7,2	58,2		39
	Сосиска отварная	52,5	6,4	14,7	-	158,0		9
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	5,0	22,6		1
	Ряженка	170	4,8	4,3	8,0	88,4		401
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1442,4</b>	<b>40,34</b>	<b>51,25</b>	<b>162,8</b>	<b>1148,4</b>	<b>50,0</b>	

День 2								
Завтрак:	Каша манная, молочная	150	6,45	8,55	25,05	201,9		5
	Чай с сахаром	150	-	-	9,9	36		392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		91
	Сыр	7	1,75	2,24	0,0	28,0		7
2 Завтрак	Кондитерские изд.	20	0,66	0,52	16,4	71,2		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из капусты	45	0,57	1,57	5,44	36,45		20
	Суп гороховый на м/к	150	6,7	4,95	13,5	126,0		56
	Тефтели мясные	50	7,0	9,25	6,1	136,0		286
	Картофельное пюре	120	2,4	2,04	16,8	98,4		321
	Компот из сухофруктов	150	0,075	-	16,35	126		104
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,9	14,7	67,8		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Пирожок с капустой	50	3,57	5,0	21	144,7		473
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	783		401
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1214,5</b>	<b>40,5</b>	<b>40,1</b>	<b>185,1</b>	<b>1309,11</b>	<b>50,0</b>	

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Вита мин	№
-------	--------------------	-------------	----------------------	----------------	----------	---



Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,4	5,025	25,7	168,9		168
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,2	1,8	17,1	97,0		395
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Сыр	7	1,75	2,24	0,0	28,0		7
2 завтрак	Кондитерские изд	20	0,66	0,52	16,4	71,2		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из свеклы с яблоками	45	0,5	1,7	5,7	40,5		30
	Рассольник со сметаной	150	1,8	3,6	13,5	90,2		73
	Котлета рыбная	50	9,0	11,0	7,5	121,9		248
	Соус красный основ	30	0,3	1,02	1,74	29		348
	Картофельное пюре	120	2,5	2,3	19,1	106,5		321
	Компот из сухофруктов	150	0,075	-	16,3	63,3		104
	Хлеб пшеничный	28,3	2,2	0,9	14,1	64,0		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Сырники из творога со сгущ. молоком	70	13,5	11,2	8,6	191		239
	Молоко	150	4,2	3,7	7,0	78,0		401
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1262,8</b>	<b>48,8</b>	<b>46,4</b>	<b>186,9</b>	<b>118,65</b>	<b>50,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			



Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,7	8,4	21,0	182		168
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,3	1,9	17,1	97		395
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
2 завтрак	Фрукты	170	0,55	0,55	13,2	60,9		368
Обед	Салат морковный	45	0,63	0,063	5,8	23,8		92
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	6,7	5,0	13,5	126,2		56
	Мясо тушенное	50	16,5	11,8	3,4	186,0		586
	Капуста тушеная	150	3,0	7,8	18,1	145,8		39
	Компот из сухофруктов	150	0,08	-	16,4	63		104
	Хлеб пшеничный	45	3,45	1,35	22,4	101,7		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Омлет	80	9,2	13,6	2,8	175,2		216
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,3	5,0	22,6		1
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1282,5</b>	<b>54,2</b>	<b>52,1</b>	<b>171,6</b>	<b>1343,1</b>	<b>50,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

<b>День 7</b>								
Завтрак:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80 15	13,5	9,6	10,4	180,08		237
	Чай с сахаром	150	-	-	9,9	37,4		342
	Хлеб пшеничный	28,4	2,2	0,85	14,1	64,2		1
	Масло сливочное	6	0,075	4,6	-	56,7		6
2 Завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	16,4	42,5		368
Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,5	1,7	3,5	31,5		13
	Борщ со сметаной	150	5,8	5,4	7,27	57,8		56
	Биточки мясные в соусе	60	10,1	7,6	9,5	145		282
	Овощное рагу	150	2,25	6,5	15,0	128		46
	Кисель плодоваягодный	150	0,08	-	24,0	94,2		383
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Булочка домашняя	50	3,7	5,0	21,0	144		469
	Какао	150	4,23	3,79	7,0	78		401
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1271,9</b>	<b>47,7</b>	<b>46,9</b>	<b>162,5</b>	<b>1199,1</b>	<b>50,0</b>	
<b>День 8</b>								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,6	6,2	26,5	188		177

	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,2	1,9	17,1	97,0		395
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
	Сыр	7	1,7	2,2	0,0	28,0		7
2 завтрак	Фрукты	185	0,7	0,7	16,4	75,2		368
Обед	Салат из капусты	45	0,5	1,6	5,4	36,5		20
	Суп рыбный	150	5,7	6,3	11,4	105,8		33
	Жаркое подомашнему	160	10,3	8,4	16,9	176		590
	Компот из сухофруктов	150	0,08	-	16,4	67,2		104
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,4	56,5		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	60	11,6	9,6	7,4	163,5		239
	Молоко	150	4,2	3,7	7,0	78		401
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1299,5</b>	<b>50,2</b>	<b>42,8</b>	<b>164,6</b>	<b>1425,87</b>	<b>50,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								

Завтрак:	Вермишель молочная	150	4,72	4,72	15,07	120,52		93
	Чай с сахаром	150	-	-	9,91	37,41		391
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1
2 Завтрак	Кондитерские изделия	20	0,664	0,536	16,4	71,2		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из огурцов	45	0,57	1,60	3,21	28,35		13
	Щи со сметаной	150	1,57	10,8	3,075	73,12		67
	Котлета рыбная	50	0,08	11,08	7,5	121,9		248
	Соус красный	20	0,3	1,02	1,74	20,88		348
	Гречка рассыпчатая	120	2,57	2,31	19,11	106,57		321
	Компот из сухофруктов	150	0,083	-	24,08	94,24		104
	Хлеб пшеничный	18,3	1,4	0,55	9,1	41,35		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Винегрет	130	1,95	13,1	12,02	169,97		2
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,4	6,0	27,1		1
	Сок	100	0,666	-	6,93	31,06		109
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1267,8</b>	<b>21,243</b>	<b>47,51</b>	<b>167,045</b>	<b>1102,64</b>	<b>50,0</b>	
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,4	5,02	25,72	169,12		168
	Чай с сахаром	150	-	-	9,91	37,41		392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8		1

	Масло сливочное	6	0,075	4,65	-	42,52		6
2 завтрак	Кондитерские изд	20	0,664	0,536	16,4	71,2		
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3		109
Обед	Салат из свежих помидор	45	0,578	2,7	3,79	39,6		15
	Суп картофельный с макаронами	150	1,95	3,45	13,27	88,12		77
	Голубцы ленивые	160	14,08	8,88	13,92	186,88		279
	Соус сметанный с луком	30	0,60	3,18	1,8	26,46		356
	Компот из сухофруктов	150	-	-	13,91	52,83		104
	Хлеб пшеничный	45	3,45	1,35	22,4	101,7		1
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87		1
Полдник	Ватрушка с творогом	50	5,75	2,83	20,75	133,16		458
	Какао	150	4,23	3,79	8,0	78		401
<b>Итого за 10 день</b>		<b>961</b>	<b>42.07</b>	<b>37,78</b>	<b>182,77</b>	<b>1185,97</b>	<b>50,0</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>10103,3</b>	<b>382,74</b>	<b>336,63</b>	<b>1415,97</b>	<b>12490,78</b>	<b>500,0</b>	
<b>Содержание Ж,Б,У в меню за период в % от калорийности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			