



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для питания детей возрастом
с 1го до 3 х лет
МБДОУ «ЗЕРНЫШКО»
Весенне-летний период**



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3	1
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	150	5,20	3,30	15,6	115,5	234
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	4,5	35,55	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,90	25,3	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	338
итого за завтрак			10,23	11,85	50,01	351,83	
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,0	1,0	5,6	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,25	1,8	13,77	79,2	86
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	5,8	7,13	4,28	105	322
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	110	2,21	2,81	18,19	106,68	22
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	24,1	97,6	476
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
итого за обед			13,22	12,25	73,44	457,14	
полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,5	2,1	32,6	168	441
	РЯЖЕНКА	180	3,6	4,5	7,56	85,5	435
итого за полдник			8,1	6,6	40,16	253,5	
Итого за день:			30,9	30,6	162,71	1056,47	



Утверждаю:
Заведующий ИБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,1	1,9	11,6	76,9	3
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	10,1	24,01	223,11	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	3,6	14,4	411
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,90	25,3	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	338
итого за завтрак			10,48	12,58	53,42	381,89	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	2,98	31,84	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,28	3,43	17,93	117,50	152
	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	180	7,36	7,5	10,6	141,5	263
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,5	0,3	19,7	85,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
итого за обед							
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	60	8,22	6,06	28,73	202	437
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	434
итого за полдник			12,75	9,86	36,13	284,5	
Итого за день:			37,03	35,88	151,96	1098,29	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	11,73	4,15	6,78	124,89	3
	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	130	2,0	4,8	26,9	159,5	210
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,4	0,9	7,1	42,2	414
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	338
итого за завтрак			16,51	10,43	54,99	394,07	
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,0	1,0	5,6	14
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,31	4,25	16,54	126,0	154
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	7,89	11,54	21,47	222,98	32815
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,5	0,3	19,7	85,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
итого за обед			14,96	16,4	69,91	539,53	
полдник	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,5	70,80	607
	ВАРЕНЕЦ	180	2,5	4,4	5,99	74,7	420
итого за полдник			3,1	5,1	21,49	145,5	
Итого за день:			34,57	31,93	146,39	1079,91	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,1	1,9	11,6	76,9	3
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,57	8,09	11,48	142,68	233
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,4	0,9	7,1	42,2	414
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	118
итого за завтрак			10,47	11,59	55,08	378,28	
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,0	1,0	5,6	14
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,28	3,43	17,93	117,5	152
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	4,8	3,2	4,0	63	357
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	1,92	3,20	18,40	110,4	335
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,3	19,7	85,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
итого за обед			12,76	10,44	72,23	436,76	
полдник	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,5	70,80	607
	ВАРЕНЕЦ	180	2,5	4,4	5,99	74,7	420
итого за полдник			3,1	5,1	21,49	145,5	
Итого за день:			26,33	27,13	148,8	960,54	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернушко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,08	3,68	0,24	49,36	209
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,15	6,83	21,75	159,75	212
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	3,6	14,4	411
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,90	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	338
итого за завтрак			9,57	11,2	46,1	320,95	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	2,98	31,84	21
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,26	3,96	11,7	88,65	147
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,6	7,5	15,5	185	261
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	24,1	97,6	476
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,9	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
итого за обед			11,62	13,77	65,48	458,35	
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130	6,75	5,45	36,1	220,73	249
	РЯЖЕНКА	180	3,6	4,5	7,56	85,5	435
итого за полдник			10,35	9,95	43,66	306,23	
Итого за день:			31,54	34,92	155,24	1085,53	
Среднее значение за летний период:			32,80	34,96	154,18	1096,0	