



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

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



Утверждаю:
 Заведующий ИМБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,62	5,1	8,82	95,9	3
	КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	3,0	3,0	24,01	135	187
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	13,1	87,5	416
	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			11,0	11,18	68,94	385,88	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	2,98	31,84	21
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	3,96	6,75	13,68	130,95	82
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	4,8	3,2	4,0	63	357
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,40	1,80	1,80	26,20	330
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,2	3,0	20,08	119,0	258
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	12,1	48,4	495
	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			15,02	16,96	65,84	474,65	
полдник	ПРЯНИКИ	40	1,92	2,64	24,88	132,4	608
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0	434
итого за полдник			7,22	7,24	33,68	231,4	
Итого за день:			33,24	35,38	168,46	1091,93	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,08	3,68	0,24	49,36	209
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛЧНАЯ	150	2,24	5,31	22,43	145,76	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	150	1,4	0,9	7,1	42,2	414
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,90	25,3	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,96	0,11	6,3	29,96	114
	ПЕЧЕНЬЕ	40	1,92	2,64	24,88	132,4	609
итого за завтрак			11,6	12,84	65,85	424,98	
обед	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,7	1,9	2,98	31,84	21
	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	1,67	2,53	12,11	76,20	151
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	1,7	10,5	7,3	133	307
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,68	4	22,5	134	148
	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			8,21	19,54	75,79	516,61	
полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,21	3,18	29,24	161,25	441
	ВАРЕНЕЦ	180	2,5	4,4	5,99	74,7	420
итого за полдник			6,71	7,58	35,23	235,95	
Итого за день:			26,52	39,96	176,84	1177,54	



Утверждаю:
Заведующий ИМБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3	1
	ОМЛЕТ	100	6,2	5,2	8,87	107,28	233
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30	0,9	0,1	1,9	11,06	10
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	3,6	14,4	411
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,20	4,90	25,3	115
	БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2	118
итого за завтрак			11,8	12,8	54,97	382,54	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	3,13	3,26	42,89	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2,5	5,0	15,24	115,0	149
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	6,1	4,0	2,25	70	272
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,92	3,20	18,40	110,4	335
	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			13,58	15,94	70,05	479,35	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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			14,7	9,86	36,13	284,5	
Итого за день:			40,08	38,6	161,15	1146,39	



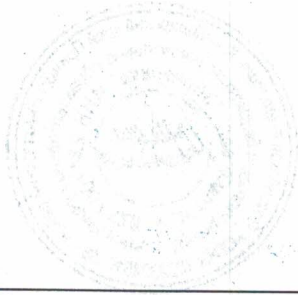
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

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
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	130	5,09	3,61	10,5	95,5	425
	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			10,12	12,16	44,91	331,83	
обед	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК	30	0,9	0,1	1,9	11,6	10
	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:			31,44	31,45	158,51	1042,47	



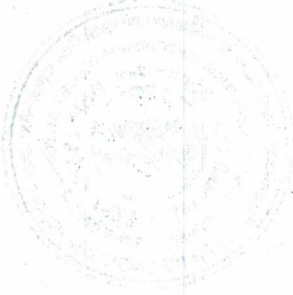
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,60	2,20	34,60	121
	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			13,7	14,14	61,63	434,66	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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:			36,93	36,58	151,18	1101,05	



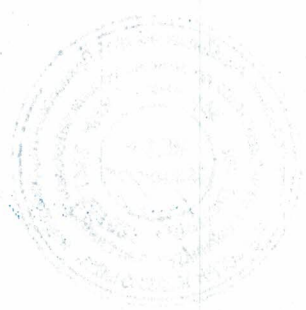
Утверждаю:
Заведующий МБОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	3,13	3,26	42,89	52
	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			15,26	19,53	72,17	576,82	
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:			35,45	34,79	145,64	1116,39	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3	1
	ОМЛЕТ	100	6,2	5,2	8,87	107,28	233
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,9	0,1	1,9	11,6	10
	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	180	3,0	2,5	13,1	87,5	416(2)
	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			14,36	14,9	53,78	407,16	
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,52	0,04	4,55	20,91	41
	СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,08	3,64	13,94	99,11	161
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6,5	9,75	3	125,75	298
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	1,7	2,38	15,22	90,95	354
	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			14,26	16,42	67,61	477,78	
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	4,0	4,13	26,55	160	251
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	434
итого за полдник			8,5	8,63	33,75	242,5	
Итого за день:			37,12	39,79	155,14	1127,44	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	4,5	35,55	413
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	130	5,09	3,61	10,5	95,5	425
	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			11,14	12,28	55,6	380,85	
обед	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,7	1,9	2,98	31,84	21
	СВЕКОЛЬНИК	180	3,24	5,31	13,02	126	98
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	7,7	10,6	31,21	244,0	411
	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			13,7	18,22	82,51	554,7	
полдник	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3	4,1	25,5	152	452
	РЯЖЕНКА	180	3,6	4,5	7,56	85,5	435
итого за полдник			6,6	8,6	33,06	237,5	
Итого за день:			31,44	39,1	171,17	1173,05	



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	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	2,98	31,84	21
	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			13,16	12,34	74,21	463,8	
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:			26,73	29,03	150,78	987,58	

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ «Зернышко»
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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	30	0,9	0,1	1,9	11,6	10
	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			11,82	11,97	64,4	438,11	
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:			31,74	33,12	154,16	1065,29	
Среднее значение за летний период:			33,07	35,78	159,30	1102,91	