

Утверждено
12/12/12

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1001	Плов фруктовый с изюмом	150	1,21	1,59	14,22	173,5	0,02	0,02	0,16	9,39	0,28
76	Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,875	31,575	0	0	0,023	7,89	0,225
	Печенье	15	1,125	1,77	11,23	62,56	0,012	0,012	0	3	0,15
	ИТОГО		2,38	3,375	33,33	267,635	0,032	0,032	0,183	20,28	0,655
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
37	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,308	4,144	12,35	108	0,108	0,094	8,96	23,2	1,174
68	Печень по-строгановски	80	11,52	4,63	2,84	97,2	0,08	0,8	0,42	22,48	3,7
1002	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0,21	0,105	0	14,23	4,54
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,0054	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		29,668	16,74	97,23	665,11	0,508	1,0524	9,68	104,81	12,69
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,31	2,44	0,95	26,92	0,01	0,015	3,8	8,74	0,23
102	Каша из овсяных	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,075	0,15	0,675	143,1	0,675
79	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
179	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		10,41	13,39	52,86	373,25	0,193	0,316	15,46	269,14	3,805
	Всего за день		42,958	33,61	193,5	1348,665	0,743	1,4104	27,32	401,23	18,55
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
	Отклонения (%)		2,28	-28,49	-4,67	-3,67	-7,15	56,71	-39,29	-49,85	85,54



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
23	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,98	5,69	21,1	153	0,09	0,06	1,46	148,9	0,41
76	Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,875	31,575	0	0	0,023	7,89	0,225
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		7,475	13,27	43,6	320,575	0,14	0,09	1,483	166,1	1,255
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
45	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
	суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62	0,077	0,15	0,497	39,83	0,931
136	Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		25,09	19,97	76,41	573,41	0,3768	0,3834	16,31	219,3	6,191
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
21	Йогурт молочный фруктовый	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	запеканка творожная с изюмом сгущеном молоком	120	17,67	11,93	23,92	268,8	0,048	0,264	0,228	144,6	0,74
144		20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
80	Какао	150	3,15	2,72	12,96	88,995	0,045	0,0135	1,2	114,7	0,41
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		25,36	19,53	65,28	534,395	0,185	0,3515	12,72	296,9	4,05
	Всего за день		58,425	52,87	195,4	1471,05	0,7118	0,8349	32,51	689,4	12,896
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
	Отклонения (%)		39,11	12,48	-3,75	5,08	-11,03	-7,23	-27,76	-13,83	28,96



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 2-ти часовым пребыванием

День: Среда											
Неделя: первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
107	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,25	0,108	0,138	1,005	102,15	1,44
79	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
148	Бутерорд с сыром Российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		12,62	14,49	52,56	391,25	0,191	0,305	2,055	292,55	2,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Печенье	15	1,25	1,77	11,23	62,56	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		1,75	1,87	21,33	105,23	0,063	0,064	2,07	103,1	2,11
ОБЕД											
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	10,19	82	0,038	0,034	8,22	35,5	0,95
3	Салат из свежих огурцов с	40	0,31	2,44	0,95	26,92	0,01	0,015	3,8	8,74	0,23
109	Плов из мяса	100	12,18	13,1	15,75	231,45	0	0	0,7	11,6	0,59
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		18,23	20,18	67,76	529,77	0,1578	0,1024	13,02	100,74	5,05
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
1	консервированный	40	1,19	2,07	2,5	33,44	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
51	сельдь солёная	25	4,25	2,13	0	36	0,01	0,03	0	20	0,28
131	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
76	Чай с сахаром	200	0,06	0,04	14,33	40	0	0,003	0,03	10	0,28
	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
	ИТОГО		11,83	9,44	60,77	357,69	0,265	0,235	32,59	110,55	3,135



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 7-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
100	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,81	18,75	222,38	0,1	0,2	0,9	138,4	1,125
78	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	0,045	0,135	1,18	112	0,28
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		10,33	17,69	44,68	435,37	0,195	0,365	2,08	259,8	2,025
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
1000	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	200	1,29	4,05	10,45	83,4	0,07	0,042	6,03	18,72	0,682
58	Котлеты мясные рубленая	60	7,32	8,15	6,31	127,99	0,042	0,078	0,168	49,09	0,6
96	Отварные макаронные изделия	150	5,76	0,82	31,34	155,1	0,084	0,03	0	7,49	1,22
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,0018	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		18,66	13,76	88,97	555,89	0,3058	0,203	6,498	120,2	5,782
Уплотнённый полдник											
4	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	0,02	2,8	16,4	0,28
12	Манные биточки	200	9,05	11,37	49,1	297	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
74	Кисель	150	0,42	0,045	14,5	92,7	0	0,015	0,825	11,77	0,28
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		10,63	15,38	76,48	481,3	0,118	0,215	13,675	112,01	3,67
	Всего за день		40,12	46,93	220,23	1515,2	0,6288	0,793	24,253	499,01	12,877
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
	Отклонения(%)		-4,48	-0,16	8,49	8,23	-21,40	-11,84	-46,10	-37,62	28,77



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 7-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
98	Макаронные изделия отварные с маслом с сыром	150	8,38	7,71	23,84	198	0,053	0,525	0,105	79,5	1,13
76	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0,002	0,02	8	0,19
	Печенье	15	1,125	1,77	11,23	62,56	0,012	0,012	0	3	0,15
	ИТОГО		9,545	9,49	42,06	288,56	0,065	0,539	0,125	90,5	1,47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
39	Суп с рыбными консервами	200	6,878	6,724	11,47	133,8	0,08	0,116	7,29	36,24	1,012
58	Котлета мясная запеченая с молочным соусом	60	7,32	8,15	6,31	127,99	0,042	0,078	0,168	49,09	0,6
135	Рис отварной с маслом	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,013	0,0195	0,02	1,35	0,525
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,0054	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		22,13	20,98	95,34	660,89	0,245	0,2669	7,778	131,58	5,417
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
2	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,153	2,47	3,21	39,72	0,04	0,019	3,72	7,46	0,26
103	Каша пшеничная молочная с	150	5,07	7,81	19,4	168,7	0,075	0,15	0,675	139,39	0,54
80	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	0,045	0,135	1,2	114,7	0,405
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		12,14	13,7	59,87	411,41	0,238	0,342	15,6	284,55	4,005
	Всего за день		44,32	44,27	207,4	1403,53	0,557	1,1579	25,5	513,63	12,292
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
	Отклонения (%)		5,53	-5,80	2,15	0,25	-30,37	28,66	-43,34	-35,80	22,92



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 12-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
102	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,075	0,15	0,675	143,1	0,675
76	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0,002	0,02	8	0,19
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		7,48	15,82	38,59	326,33	0,125	0,182	0,695	160,5	1,485
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
21	Кефир/ряженка	150	4,39	2,25	16,89	105	0,058	0,26	1,05	180	0,15
	ИТОГО		4,39	2,25	16,89	105	0,058	0,26	1,05	180	0,15
ОБЕД											
44	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
108	Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62	0,077	0,14	0,49	39,82	0,93
129	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,045	0,06	25,74	83,17	1,22
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		25,4	20,03	70,33	562,41	0,3318	0,3334	33,83	210,49	6,31
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
130	сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	творожная с изюмом	120	17,67	11,93	23,92	268,8	0,048	0,264	0,228	144,6	0,74
144		20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
78	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,31	76,995	0,045	0,135	1,185	112,01	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
176	Бананы свежие	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
	ИТОГО		24,18	14,76	81,83	549,465	0,183	0,491	13,513	301,41	3,99
	Всего за день		61,45	52,86	207,64	1543,21	0,6978	1,2664	49,088	852,4	11,935
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10
	Отклонения(%)		46,31	12,47	2,2857	10,2289	-12,78	40,711	9,0844	6,55	19,35



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 2-ти часовым пребыванием

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
100	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,81	18,75	222,38	0,1	0,2	0,9	138,4	1,125
79	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
148	Бутерброд с сыром Российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		12,3	16,69	43,94	431,38	0,183	0,367	1,95	328,8	1,935
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
35	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	107,8	0,182	0,058	4,64	30,46	1,62
3	Салат из свежих огурцов с растительным	40	0,31	2,44	0,95	26,92	0,01	0,015	3,8	8,74	0,23
131	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,135	0,105	18,16	36,97	1,005
118	Рыба запеченая	75	10,3	4,51	6,21	107	0,05	0,09	0,51	40,3	0,54
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,0018	0,0054	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		22,35	16,71	81,52	568,37	0,4868	0,3214	27,41	161,37	6,675
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
21	Йогурт молочный фруктовый	100	2,93	1,5	11,26	70	0,03	0,173	0,7	120	0,1
138	Оладьи с повидлом	100	9,05	11,37	49,1	335	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
74	Кисель	150	0,42	0,045	14,5	92,7	0	0,015	0,825	11,77	0,28
	Бананы	100	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
	ИТОГО		13,3	13,015	83,86	538,7	0,14	0,408	11,575	227,61	1,99
	Всего за день		48,45	46,515	219,4	1581,12	0,8198	1,1064	42,935	724,78	12
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10



Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольную организацию с 12-ти часовым пребыванием

День: Пятница												
Неделя: вторая												
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
98	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,25	0,108	0,138	1,005	102,2	1,44	
76	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0,002	0,02	8	0,19	
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		8,04	13,18	48,98	346,25	0,158	0,17	1,025	119,6	2,25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
ОБЕД												
33	Суп картофельный вегетарианский	200	1,324	4,474	11,14	74,8	0,06	0,05	7,462	29,84	0,638	
91	Биточки мясные	60	7,32	8,15	6,31	127,99	0,042	0,078	0,168	49,09	0,6	
96	Отварные макаронные изделия	150	5,76	0,82	31,34	155,1	0,084	0,03	0	7,49	1,22	
72	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,0018	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		18,69	14,18	89,66	547,29	0,2958	0,211	7,93	131,3	5,738	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
4	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	0,02	2,8	16,4	0,28	
160	Биточки манные со стущённым молоком	150	6,39	4,69	37,81	219	0,06	0,08	0,49	62,4	0,8	
		15	1,08	1,275	8,33	49,2	0,009	0,057	0,15	46,05	0,03	
74	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0	0,015	0,825	11,77	0,28	
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	
	ИТОГО		9,05	9,87	82,17	454,5	0,107	0,202	9,265	155,6	3,69	
	Всего за день		36,28	37,33	230,9	1390,71	0,5708	0,593	20,22	413,5	13,08	
	Рекомендуется		42	47	203	1400	0,8	0,9	45	800	10	
	Отклонения(%)		-13,61	-20,57	13,75	-0,66	-28,65	-34,07	-55,07	-48,31	30,78	

