

СОГЛАСОВАНО

*Завершено МАОУ
детский сад №1*

Т.А. Козырева
«01» апреля 2021




УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

Козырева О.Ю.

Дорьянин А.А. по доверенности
«01» апреля 2021 № 09-2021 от 20.01.2021



**Примерное 10-дневное меню для детей 1-3 лет, пребывание в
дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
день 1						
<u>Завтрак</u>						
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,15	8	25,15	188,3
854	Чай с молоком	150			8,38	33,5
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
559	Яйцо отварное	20	2,54	2	0,14	31,4
Итого за Завтрак		330	7,28	10	38,11	274,2
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
1 141	Печенье	12	0,89	1	8,77	48,8
Итого за Завтрак 2		112	1,89	1	11,67	66,8
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7
84	Суп картофельный вегетарианский со сметаной*	150	1,05	2	8,67	56,8
1 150	Котлеты из мяса кур	60	7,1	14	7,15	180,5
999	Капуста тушеная*	110	2,69	2	10,84	76,8
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		18,33	76,2
897	Хлеб пшеничный	15	0,11		0,74	35,3
1 148	Хлеб ржаной	15	0,92		5,99	29,6
Итого за Обед		530	12,68	21	54,03	490,9
<u>Полдник</u>						
1 073	Пудинг творожно-манный	80	12,67	8	14,11	183,8
902	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59
916	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
Итого за Полдник		260	14,34	9	47,31	354,8
Итого за день		1 232	36,19	41	151,12	1 186,7
день 2						
<u>Завтрак</u>						

841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	150	1,76	3	17,58	101,9
13 002,01	Батон	20	1,58		9,66	47
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
97	Сыр (порциями)	6	1,39	2		21,8
693	Какао с молоком	150			3,68	142,5
Итого за Завтрак		331	4,77	9	30,97	348,7
<u>Завтрак 2</u>						
974	Бананы	60	0,9		12,6	57,6
Итого за Завтрак 2		60	0,9		12,6	57,6
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	150	1,14	3	5,54	55,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 055	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	1,02	3	6,24	57,3
995	Пюре картофельное	110	1,85	2	18,02	102,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	1	19,96	81,2
897	Хлеб пшеничный	15	0,11		0,74	35,3
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		540	5,86	9	59,3	375,2
<u>Полдник</u>						
890	Морковь тушеная	50	0,69	2	4,35	40,6
1 115	Суфле рыбное (без крупы)	50	7,96			76,2
685	Чай с сахаром*	150			5,99	43,5
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
1 186	Хлеб ржаной 2	10	0,61		3,99	19,7
Итого за Полдник		270	9,34	2	14,82	203,5
Итого за день		1 201	20,87	20	117,69	985
день 3						
<u>Завтрак</u>						
886	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,86	4	16,82	109,7
13 002,01	Батон	20	1,58		9,66	47
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
923	Чай с лимоном	150			8,08	32,3
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		335	4,07	8	39,05	245,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18

1 141	Печенье	15	1,11	1	10,97	61,1
Итого за Завтрак 2		115	2,11	1	13,87	79,1
<u>Обед</u>						
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25
1 017,01	Суп картофельный с рыбой	150	2,79	2	11,93	76,2
1 075	Плов из птицы	170	18,3	25	31,39	420,5
394,05	Компот из чернослива	150	0,15		12,77	51,9
1 148	Хлеб ржаной	15	0,92		5,99	29,6
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47
Итого за Обед		535	23,2	29	64,94	650,2
<u>Полдник</u>						
866	Суфле из печени*	40	4,67	3	0,04	45,4
516	Макаронные изделия отварные	110	4,21	3	25,62	150,3
685	Чай с сахаром*	150			5,99	43,5
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47
Итого за Полдник		320	9,03	6	32,63	286,2
Итого за день		1 305	38,41	44	150,49	1 261
день 4						
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	3	17,47	156
559	Яйцо отварное	20	2,54	2	0,14	31,4
923	Чай с лимоном	150			8,08	32,3
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		335	8,04	9	39,84	323,2
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
1 141	Печенье	12	0,89	1	8,77	48,8
Итого за Завтрак 2		112	1,89	1	11,67	66,8
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7
1 021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*	150	1,1	3	6,22	60,6
1 150	Котлеты из мяса кур	60	7,1	14	7,15	180,5
590	Соус белый основной*	20	0,14	1	0,81	11
1 000,01	Гарнир Солнечный перловый с овощами	110	3,31	5	23,14	148
706,01	Напиток Золотой шар	150	0,9		94,09	385,9
897	Хлеб пшеничный	15	0,11		0,74	35,3

841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	150	1,76	3	17,58	101,9
13 002,01	Батон	20	1,58		9,66	47
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
97	Сыр (порциями)	6	1,39	2		21,8
693	Какао с молоком	150			3,68	142,5
Итого за Завтрак		331	4,77	9	30,97	348,7
<u>Завтрак 2</u>						
974	Бананы	60	0,9		12,6	57,6
Итого за Завтрак 2		60	0,9		12,6	57,6
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	150	1,14	3	5,54	55,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 055	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	1,02	3	6,24	57,3
995	Пюре картофельное	110	1,85	2	18,02	102,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	1	19,96	81,2
897	Хлеб пшеничный	15	0,11		0,74	35,3
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		540	5,86	9	59,3	375,2
<u>Полдник</u>						
890	Морковь тушенная	50	0,69	2	4,35	40,6
1 115	Суфле рыбное (без крупы)	50	7,96			76,2
685	Чай с сахаром*	150			5,99	43,5
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
1 186	Хлеб ржаной 2	10	0,61		3,99	19,7
Итого за Полдник		270	9,34	2	14,82	203,5
Итого за день		1 201	20,87	20	117,69	985
день 3						
<u>Завтрак</u>						
886	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,86	4	16,82	109,7
13 002,01	Батон	20	1,58		9,66	47
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
923	Чай с лимоном	150			8,08	32,3
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		335	4,07	8	39,05	245,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100	1		2,9	18

1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		555	14,45	26	142,44	896,4
<u>Полдник</u>						
268	Запеканка из рыбы с морковью	70	4,37	4	10,9	101,2
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		18,33	76,2
1 185	Хлеб пшеничный 2	10	0,08		0,49	23,5
1 186	Хлеб ржаной 2	10	0,61		3,99	19,7
976	Яблоки	100	0,4		9,8	47
Итого за Полдник		340	5,7	4	43,51	267,6
Итого за день		1 342	30,08	40	237,46	1 554
день 5						
<u>Завтрак</u>						
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5
854	Чай с молоком	150			8,38	33,5
13 002,01	Батон	20	1,58		9,66	47
97	Сыр (порциями)	6	1,39	2		21,8
1 259	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,05	35,5
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		341	8,42	9	46,55	337,3
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	120	1,2		3,48	21,6
Итого за Завтрак 2		120	1,2		3,48	21,6
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	30	0,37	2	2,41	31,5
1 030	Рассольник со сметаной*	150	1,37	3	10,16	75,6
826	Мясо кур отварное	60	22,88	23	0,11	299,5
995	Пюре картофельное	110	1,85	2	18,02	102,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	1	19,96	81,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
897	Хлеб пшеничный	15	0,11		0,74	35,3
Итого за Обед		535	28,07	31	59,38	664,8
<u>Полдник</u>						
1 297	Запеканка рисовая с творогом	70	11,05	8	15,37	180,2
985	Соус абрикосовый*	20	0,09		12,9	52,4
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		240	15,49	13	35,32	322,6
Итого за день		1 236	53,18	53	144,73	1 346,3
день 6						

Завтрак

841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	150	1,76	3	17,58	101,9
13 002,01	Батон	20	1,58		9,66	47
1 259	Масло сливочное (порциями)	6	0,04	5	0,06	42,5
922	Какао с молоком (2 вариант)	150			14,97	59,9
Итого за Завтрак		326	3,38	8	42,27	251,3

Завтрак 2

974	Бананы	100	1,5	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	1,5	1	21	96

Обед

835	Помидоры порционно	30	0,33		1,14	7,2
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	150	0,95	2	4,97	41,5
860	Биточки(котлеты) из мяса говядины с картофелем	60	1,89	5	7,22	80,2
999	Капуста тушеная*	110	2,69	2	10,84	76,8
633,02	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржаной 2	15	0,92		5,99	29,6
Итого за Обед		535	7,16	9	54,24	378,6

Полдник

226	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4
902	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59
854	Чай с молоком	150			8,38	33,5
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	10	0,79		4,83	23,5
1 148	Хлеб ржаной	15	0,92		5,99	29,6
Итого за Полдник		265	9,61	7	43,68	278
Итого за день		1 226	21,65	25	161,19	1 003,9

день 7

Завтрак

559	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8
867	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	1,27	3	13,67	168,5
685	Чай с сахаром*	150			5,99	43,5
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		370	8,52	8	34,04	342,8

Завтрак 2

707	Сок натуральный	150	1,5		4,35	27
1 141	Печенье	15	1,11	1	10,97	61,1
Итого за Завтрак 2		165	2,61	1	15,32	88,1
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7
134	Суп крестьянский с крупой	150	1,34	3	8,21	67
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 169	Котлеты рыбные любительские	60	7,87	3	3,64	73,1
995	Пюре картофельное	110	1,85	2	18,02	102,3
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	1	19,96	81,2
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47
Итого за Обед		545	13,28	12	61,14	445,9
<u>Полдник</u>						
437,03	Рогалик с яблоками*	50	0,01		0,05	0,4
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	5	6	88,5
Итого за Полдник		200	4,36	5	6,05	88,9
Итого за день		1 280	28,77	26	116,55	965,7
день 8						
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	3,25	4	28,73	160,9
854	Чай с молоком	150			8,38	33,5
1 258	Сыр (порциями)*	10	2,32	3		36,4
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		340	7,74	7	51,21	298,8
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	150	1,5		4,35	27
Итого за Завтрак 2		150	1,5		4,35	27
<u>Обед</u>						
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	2	12,35	72,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 062	Тефтели из фарша мясного с рисом	60	1	4	4,57	54,1
999,01	Капуста тушеная с фасолью	110	5,29	4	15,8	118,4
394,05	Компот из чернослива	150	0,15		12,77	51,9
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47

1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		545	9,8	10	55,27	387,9
<u>Полдник</u>						
1 179	Котлеты картофельные с маслом*	80	2,62	4	17,01	117,4
920	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
1 148	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Полдник		250	8,19	9	32,04	246,8
Итого за день		1 285	27,23	26	142,87	960,5
день 9						
<u>Завтрак</u>						
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	1,84	3	13,75	87,3
972	Омлет натуральный.	40	2,55	3	0,15	38,5
923	Чай с лимоном	150			8,08	32,3
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21
Итого за Завтрак		350	6,56	6	36,08	226,1
<u>Завтрак 2</u>						
974	Бананы	100	1,5	1	21	96
Итого за Завтрак 2		100	1,5	1	21	96
<u>Обед</u>						
835	Помидоры порционно	30	0,33		1,14	7,2
1 030	Рассольник со сметаной*	150	1,37	3	10,16	75,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 076	Печень по-строгановски*	80	12,65	8	4,24	141,9
996	Пюре картофельное с морковью*	110	1,77	3	15,41	95,7
642,01	Кисель из яблок с клюквой (Вариант II)	150	0,1		21,68	88,8
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
1 185	Хлеб пшеничный 2	25	0,19		1,23	58,8
Итого за Обед		570	17,64	14	61,88	507,6
<u>Полдник</u>						
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	5	6	88,5
252	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	100	9,42	8	19,22	190
1 148	Хлеб ржаной	10	0,61		3,99	19,7
897	Хлеб пшеничный	10	0,08		0,49	23,5
Итого за Полдник		270	14,46	13	29,7	321,7
Итого за день		1 290	40,16	34	148,66	1 151,4
день 10						

Завтрак

559	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,15	8	25,15	188,3
919	Какао с молоком*	150	3,07	3	12,79	93,1
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47
Итого за Завтрак		360	13,88	16	47,88	391,2

Завтрак 2

707	Сок натуральный	100	1		2,9	18
Итого за Завтрак 2		100	1		2,9	18

Обед

15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,28	2	0,66	21,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	150	1,14	3	5,54	55,3
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,01		0,04	0,2
1 308	Котлеты из мяса птицы	60	11,36	15	7,75	211,4
824	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6
516	Макаронные изделия отварные	110	4,21	3	25,62	150,3
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		18,33	76,2
1 185	Хлеб пшеничный 2	20	0,15		0,98	47
1 186	Хлеб ржаной 2	20	1,22		7,98	39,4
Итого за Обед		565	18,74	24	67,64	611,9

Полдник

318,04	Пудинг манный с соусом абрикосовым	80	2,68	3	15,57	103,6
685	Чай с сахаром*	150			5,99	43,5
1 190	Ватрушка с творогом*	40	5,26	5	17,05	138
1 148	Хлеб ржаной	10	0,61		3,99	19,7
Итого за Полдник		280	8,55	8	42,6	304,8
Итого за день		1 305	42,17	48	161,02	1 325,9
Среднее значение за период			33,9	35,7	153,2	1174,0