



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №8»
О.В.Кукарцева
Приказ №02/3 от 11.01.2021г.

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	5,1	4,5	26,1	165,7
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,3
3/13	Хлеб с сыром	2517	3,7	2,0	11,7	80,0
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,4	2,5	1,8	30,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	2,0	5,0	42,1
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,1	12,9	5,9	192,0
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,6	125,3
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53,4
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Кисломолочный продукт в ассортименте	160	4,6	5,1	6,4	92,9
5/12	Ватрушка с творогом	60	7,8	7,2	24,1	194,0

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	170	5,1	4,9	36,0	208,0
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,9	27,1
4/13	Хлеб с маслом и сыром	251516	3,5	5,5	11,8	111,5
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	3,9	0,9	40,0
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	9,8	89,5
36/3	Гарнир овощной сборный	100	2,6	2,6	11,1	78,7
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,0	9,7	4,6	145,6
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	0,2	0	13,6	52,6
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,8	6,0	87,6
1/12	Пирожок из свежей капусты					
19/12	с яйцом					

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
2/6	Омлет запеченный или паровой	105	9,8	13,1	1,8	163,8
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,3
1/13	Хлеб с маслом	2515	1,9	3,9	11,8	90,5
2 ЗАВТРАК						
	Витаминный напиток	100				
ОБЕД						
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	0,3	3,0	1,1	32,6
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,4	3,4	9,4	74,4
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,9	16,4	14,4	266,2
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,8	54,1
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
14/10	Какао с молоком	170	2,9	3,0	12,8	90,0
9/5	Запеканка творожная	120	20,2	11,5	15,8	245,0

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	4,5	4,3	23,4	151,2
10/10	Чай					-
3/13	Хлеб с сыром	2517	3,7	2,0	11,7	80,0
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40				
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,8	9,2	10,3	141,4
45/3	Каша рисовая рассыпчатая					
9/7	Биточки (котлеты) рыбные					
5/11	Соус молочный с овощами					
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	84,0
6/12	Ватрушка со сметаной	70				

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5,5	5,1	26,5	175,0
12/10	Чай с молоком	150	2,2	2,3	8,4	63,0
1/13	Хлеб с маслом	2515	1,9	3,9	11,8	90,5
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,5	6,0	3,7	70,7
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	8,8	69,9
8/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	9,1	62,7
18/8	Зразы из говядины	70	8,9	9,5	7,5	149,6
5/10	Компот из чернослива и изюма	150				
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Кисломолочный продукт в ассортименте	150	4,3	4,8	6,0	87,6
	Кондитерские изделия в ассортименте	50				

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	170	5,4	6,3	23,1	171,6
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,1	66,9
2/13	Хлеб с маслом и яйцом					
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,7	4,4	42,7
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,8	9,2	10,3	141,4
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами					
11/8	Гуляш из мяса говядины					
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,8	54,1
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Кисломолочный продукт в ассортименте	160	4,6	5,1	6,4	92,9
17/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,6	2,9	36,6	184,5

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным					
12/10	Чай с молоком	150	2,2	2,3	8,4	63,0
1/13	Хлеб с маслом	2515	1,9	3,9	11,8	90,5
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом	40	0,5	3,3	7,7	62,0
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	3,3	7,6	66,2
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,6	125,3
10/8	Печень в молочном соусе	80				
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0
14/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и курагой	70				

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	170	4,5	4,3	23,4	151,2
10/10	Чай	150				
3/13	Хлеб с сыром	2517	3,7	2,0	11,7	80,0
2 ЗАВТРАК						
	Витаминный напиток	100				
ОБЕД						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40				
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,9	2,0	8,9	61,7
34/2	Гренки (сухарики)					
4/9	Плов из мяса кур	150				
5/10	Компот из чернослива и изюма	150				
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
14/10	Какао с молоком	150	2,6	2,6	11,2	78,7
19/5	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,7	224,0

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	170	5,1	4,9	36,0	208,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,1	66,9
1/13	Хлеб с маслом	2515	1,9	3,9	11,8	90,5
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
15/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	30	0,3	3,0	1,1	32,6
2/2	Борщ со сметаной	150	4,5	3,8	7,9	84,2
18/3	Рагу из овощей	100	1,5	2,5	9,0	64,7
10/7	Кнели рыбные паровые					
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,8	53,4
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Напиток кисломолочный в ассортименте	160	4,6	5,1	6,4	92,9
6/12	Вагрушка со сметаной	70				

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
21/2	Суп молочный с лапшой	170				
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,9	27,1
1/13	Хлеб с маслом	2515	1,9	3,9	11,8	90,5
2 ЗАВТРАК						
	Сок/фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,7
ОБЕД						
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40				
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	11,3	88,7
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,5	10,6	21,1	228,0
5/11	Соус молочный с овощами					
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9
	Хлеб витаминизированный	20	1,3	0,1	9,9	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,7
ПОЛДНИК						
	Напиток кисломолочный в ассортименте					
	Кондитерские изделия в ассортименте					