

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 56»

Примерное 10 - дневное меню  
Для детей с 12 часовым пребыванием  
В МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»  
Сезон: осень - зима

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»

Н.Н.Самойлес

2024г



Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	Е	А
<b>Завтрак</b>									
184	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,3	10,2	22,9	201,6	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	160	0.1	0	7,9	31,6	0		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>15,2</b>	<b>46,2</b>	<b>349,2</b>	<b>0,4</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>69</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>									
56	Икра свекольная	30	0,75	2,8	3,4	42,7	1,9		
104	Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной	150/6/5	4	6	9	98	8		
152	Котлеты из птицы запечённые	50	11,5	12,3	6,4	181,8	0,5		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
171	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3	24,2	142	0		
440	Напиток фруктово-ягодный	150	0,08	0	17,41	70,8	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,6	0,15	15,93	40,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>526</b>	<b>24,63</b>	<b>26,52</b>	<b>95,14</b>	<b>652,67</b>	<b>11,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
453	Ватрушка "Королевская" с творогом	80	9,8	11,4	23,3	236,9	0,2		
394	Чай с молоком	150	2,1	1,8	11,4	70,7	0,4		
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>11,9</b>	<b>13,2</b>	<b>34,7</b>	<b>307,6</b>	<b>0,6</b>		
	<b>Всего</b>		<b>43,63</b>	<b>55,02</b>	<b>192,64</b>	<b>1378,47</b>	<b>14,1</b>		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность,	Витамины,		
						ккал	мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
328	Каша молочная "Артековская" с маслом	153	4	6,2	23,7	167,2	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
14	Сыр	7	1,6	2,1	0	25,5	0		
433	Какао с молоком	160	3	2,4	19,5	112,7	0,4		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>11,6</b>	<b>58,6</b>	<b>384</b>	<b>0,8</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
к/к	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
375	Компот из изюма	100	0,2	0	12,9	52,7	0		
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>29,7</b>	<b>129,5</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>									
55	Икра овощная	30	0,6	1,4	3	26,5	1,5		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11		
290	Пудинг из говядины	60	14,4	16,4	0,5	206,4	0		
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,6	4,3	14,2	112,5	5,8		
437	Напиток смородиновый	150	0,2	0	18,8	77,1	14		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>23,44</b>	<b>26,27</b>	<b>60,82</b>	<b>580,7</b>	<b>32,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
210	Макаронны отварные с сыром	100/10	7,3	8,7	32,9	240,5	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,4	29,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>9,55</b>	<b>10,1</b>	<b>47,85</b>	<b>305,5</b>	<b>41,1</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>44,19</b>	<b>47,07</b>	<b>196,97</b>	<b>1399,7</b>	<b>41,1</b>		

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
328	Каша молочная "Дружба"	153	4,8	9,8	23,5	202,5	0,2		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	163	0	0	12,8	51,8	0,5		
	<b>Итого</b>	<b>351</b>	<b>7,1</b>	<b>14,8</b>	<b>45,77</b>	<b>370,3</b>	<b>0,7</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
401	Компот из сушеных яблок	100	0,2	0	12,4	50,5	0,1		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>76,5</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>									
99	Суп картофельный с горохом и курицей	150/6	5,7	5,5	11,1	116,9	2,6		
321	Картофельное пюре с маслом	60	1,7	3	9,2	71,8	4,2		
131	Капуста тушеная	60	1,92	4,8	8,16	84	18,75		
312	Кнели куриные с рисом	60	10,7	12,1	4,2	166,9	0,5		
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0	8,18	51	0,225		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>556</b>	<b>22,805</b>	<b>25,64</b>	<b>59,38</b>	<b>578,8</b>	<b>26,275</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
215	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,4	14	2	166,7	0,1		
10	Салат из кукурузы консервированной	25	0,7	1,5	2	23,9	0,9		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
388	Напиток фруктово-ягодный	150	0,08	0	17,41	70,8	0,7		
	<b>Итого</b>	<b>273</b>	<b>10,33</b>	<b>15,6</b>	<b>28,96</b>	<b>296,9</b>	<b>1,7</b>		
	<b>Всего</b>		<b>40,435</b>	<b>56,04</b>	<b>153,01</b>	<b>1322,5</b>	<b>28,755</b>		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
189	Каша манная молочная жидкая	153	4,4	8,5	24,1	190,9	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
394	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,8	12,4	75,1	0,4		
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>10,15</b>	<b>16,78</b>	<b>51,9</b>	<b>400,09</b>	<b>0,8</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
437	Напиток вишневый	100	0,05	0	12,38	50,38	0,6		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>18,88</b>	<b>76,38</b>	<b>0,6</b>		
<b>Обед</b>									
54	Икра морковная	30	0,7	1,5	3,2	29,5	1,5		
84	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	5,9	3,2	10,9	94,4	5,6		
246	Рулет из рыбы	60	9,3	6,2	9,3	139,5	0,2		
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0		
354	Соус сметанный	15	0,25	0,6	0,95	12,05	0		
374	Компот плодовой	150	0,15	0	15,9	65,1	0,3		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>21,71</b>	<b>14,89</b>	<b>85,67</b>	<b>574,75</b>	<b>7,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
240	Пудинг из творога с яблоком	80	12	12,24	30	281,04	0,64		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,4	29,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>14,23</b>	<b>13,62</b>	<b>53,28</b>	<b>395,04</b>	<b>0,79</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>46,14</b>	<b>45,29</b>	<b>209,73</b>	<b>1446,26</b>	<b>9,79</b>		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
182	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,38	9,97	21,67	194,4	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
394	Чай с молоком	160	2,1	1,8	11,4	71,4	0,4		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,78</b>	<b>16,77</b>	<b>48,47</b>	<b>381,8</b>	<b>0,8</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
440	Напиток фруктово ягодный	100	0,5	0	11,6	47,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>28,4</b>	<b>124</b>	<b>8,4</b>		
<b>Обед</b>									
к/к	Икра кабачковая	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,8		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	150/6/5	3,5	6	8	102,6	5,1		
309	Биточки рубленые из курицы	60	12,1	3	8,7	126,4	0,18		
321	Картофельное пюре с маслом	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
437	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	150	0,09	0,09	18,59	75,92	9,42		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>566</b>	<b>21,92</b>	<b>21,25</b>	<b>79,89</b>	<b>590,89</b>	<b>28,81</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
582	Булочка "Домашняя" молочная	50	6,7	6,3	39,6	242,3	0,1		
4356	Молоко цельное 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>11,05</b>	<b>11,1</b>	<b>46,65</b>	<b>332,3</b>	<b>2,05</b>		
	<b>Всего</b>		<b>42,45</b>	<b>49,32</b>	<b>192,51</b>	<b>1433,79</b>	<b>38,06</b>		

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
184	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,3	10,2	22,9	201,6	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	160	0	0	6,99	29,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>15,2</b>	<b>45,29</b>	<b>347,1</b>	<b>0,4</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	46	2		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>72</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>									
55	Икра овощная	30	0,6	1,4	3	26,5	1,5		
76	Рассольник "Ленинградский" с курицей и сметаной	150/6/5	3,3	5,47	10,5	105,15	2,85		
309	Биточки рубленые из курицы	60	12,8	13,3	7,5	200,6	0,6		
171	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3	24,2	142	0		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
375	Компот из изюма	150	0,3	0	18	79,05	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>536</b>	<b>24,94</b>	<b>25,58</b>	<b>90,54</b>	<b>670,67</b>	<b>4,95</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
236	Пудинг из творога с рисом	80	9,6	7,8	12,9	160,4	0,2		
490	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
к/к	Пряник	30	1,59	0,39	22,05	95,7	0		
394	Чай с молоком	150	2,1	1,8	11,4	70,7	0,4		
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>15,52</b>	<b>11,37</b>	<b>62,23</b>	<b>411,3</b>	<b>0,75</b>		



День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг		
			г	Б	Ж		У	С	А
<b>Завтрак</b>									
188	Каша из смеси круп с маслом	153	5,8	9,07	21,1	192	1,35		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	163	0	0	12,8	51,8	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>8,1</b>	<b>14,07</b>	<b>49,3</b>	<b>359,8</b>	<b>1,85</b>		
<b>Второй полдник 10 ч</b>									
374	Компот фруктовый	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,95</b>	<b>69,4</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>									
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	150/6	4	4,1	11,2	96,8	3,6		
152	Котлеты из птицы запеченные	50	11,5	12,3	6,4	181,8	0,5		
321	Картофельное пюре с маслом	60	1,7	3	9,2	71,8	4,2		
131	Капуста свежая тушеная	60	1,92	4,8	8,16	84	18,75		
437	Напиток вишневый	150	0,08	0	18,58	75,58	0,92		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>21,94</b>	<b>24,44</b>	<b>72,08</b>	<b>598,18</b>	<b>27,97</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
181	Каша гречневая с овощами	100	5	3,6	22,8	143,3	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02		
467	Булочка домашняя	50	3,9	3,4	29,8	165,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>10,09</b>	<b>7,115</b>	<b>67,14</b>	<b>372,3</b>	<b>0,72</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>40,43</b>	<b>45,625</b>	<b>200,47</b>	<b>1399,68</b>	<b>31,19</b>		

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
<b>Завтрак</b>									
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	153	4,4	8,9	18,8	218,5	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,8	12,4	75,1	0,4		
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>10,15</b>	<b>17,18</b>	<b>46,6</b>	<b>427,69</b>	<b>0,8</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>11,95</b>	<b>60</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>									
54	Икра морковная	30	0,7	1,5	3,2	29,5	1,5		
84	Суп с рыбными фрикадельками и крупой	150/20	6,6	3,3	11,3	100,5	4,4		
239	Биточек рыбный	60	9,3	6,2	9,3	139,5	0,2		
321	Пюре картофельное с маслом	110/5	3,0	5,6	17	130,0	7,70		
354	Соус сметанный	15	0,25	0,6	0,95	12,05	0		
440	Напиток фруктовое ягодный	150	0,08	0	17,41	70,8	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22,67</b>	<b>17,44</b>	<b>77,7</b>	<b>570,55</b>	<b>14,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
230	Вареники ленивые (отварные)	85	12,6	10,2	12,2	199,7	0,1		
394	Чай с молоком	150	2,1	1,8	11,4	70,7	0,4		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>15,85</b>	<b>12,1</b>	<b>31,15</b>	<b>305,9</b>	<b>0,5</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>48,7</b>	<b>46,72</b>	<b>167,4</b>	<b>1364,14</b>	<b>15,95</b>		

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пещевые вещества,г			Энергет. ценность, ккл	Витамины,мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Затрап</b>									
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	155	5,1	5,5	23,6	164	0,75		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	160	0	0	6,99	29,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>10,5</b>	<b>45,99</b>	<b>309,5</b>	<b>0,75</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч.</b>									
374	Компот плодовой	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Фрукты свкжие	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>22,25</b>	<b>120,2</b>	<b>8,15</b>		
<b>Обед</b>									
к/к	Икра кабачковая	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,8		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	150/6/5	3,5	6	8	102,6	5,1		
312	Кнели куриные с рисом	60	17,03	5,3	5,31	166,9	0,03		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,8	146	0		
437	Напиток смородиновый	150	0,2	0	18,8	77,1	14		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>27,34</b>	<b>19,46</b>	<b>88,45</b>	<b>644,57</b>	<b>19,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
451	Пирожки печеные с картофелем	60	4,1	3	28	155,3	1,9		
4356	Молоко 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,45</b>	<b>7,8</b>	<b>35,05</b>	<b>245,3</b>	<b>3,85</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>44,69</b>	<b>38,16</b>	<b>191,74</b>	<b>1319,57</b>	<b>32,68</b>		