

Утверждаю:
Руководитель МБДОУ детского сада
«Буратино» с. Ясная Поляна
Пужихина Н.А.
Пужихина Н.А.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
в филиале МБДОУ
детского сада «Буратино»
с. Ясная Поляна – детском саду
«Солнышко» с. Пионер**

1 день: понедельник Неделя: первая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда,г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом | 160 | 3,47 | 6,36 | 32,30 | 148 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,32 | 2,41 | 14,36 | 71 | 414 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 5,68 | 8,2 | 19,39 | 159 | 3 |
| Всего | | 11,47 | 16,97 | 66,05 | 378 | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | |
| Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,7 | 418 |
| Всего | | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,7 | |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| Салат из горошка зелёного консервированного | 40 | 1,2 | 2,1 | 2,6 | 33,5 | 10 |
| Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне из птицы | 180 | 2,0 | 1,25 | 9,3 | 61,8 | 86/58 |
| Куры тушеные в соусе сметанном | 60/30 | 11,2 | 9,9 | 2,9 | 151 | 318/372 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,1 | 3,1 | 19,4 | 121,4 | 219 |
| Компот из сушёных фруктов (кураги) | 150 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - |
| Всего: | | 21,54 | 16,85 | 72,55 | 538,3 | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| Пирожок простой печёный из дрожжевого теста с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 437 |
| Чай с лимоном | 150/10/7 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 38 | 412 |
| Всего | | 3 | 1,19 | 37,98 | 174 | |
| Итого за день | | 36,51 | 35,01 | 186,68 | 1133,0 | |

2 день: вторник Неделя: первая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда,г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецепту ры |
|--|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| Запеканка из творога /с молочным соусом (сладким) | 50/15 | 16,10 | 13,05 | 19,13 | 248,5 | 251/369 |
| Чай с лимоном | 150/8/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 116 | 1 |
| Всего: | | 18,67 | 20,62 | 43,95 | 405,5 | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 386 |
| Всего: | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с луком | 40 | 0,7 | 2,54 | 4,4 | 42,95 | 21 |
| Суп-лапша домашняя на бульоне из птицы | 180 | 2,15 | 4,42 | 13,02 | 110,3 | 94/58 |
| Пюре картофельное(гарнир) | 120 | 2,26 | 4,10 | 16,32 | 116 | 339 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 10 | 6,19 | 6,92 | 112 | 261 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - |
| Всего: | | 18,15 | 17,75 | 79,01 | 551,85 | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | 450 |
| Молоко кипячёное | 150 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Всего: | | 9,43 | 8,94 | 36,31 | 263 | |
| Итого за день: | | 46,65 | 47,71 | 169,07 | 1264,35 | |

3 день: среда Неделя: первая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 4,82 | 5,08 | 16,83 | 132,4 | 101 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 116 | 1 |
| Всего: | | 7,39 | 12,65 | 41,65 | 289,4 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Ряженка | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 50,7 | 420 |
| Всего: | | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 50,7 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне | 180 | 2,0 | 2,88 | 10,07 | 67,2 | 91/127/58 |
| Голубцы с мясом и рисом ленивые с соусом сметанным | 120/15 | 14,82 | 11,54 | 23,19 | 236,1 | 315/372 |
| Компот из сушёных фруктов (кураги) | 150 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - |
| Всего | | 19,86 | 14,92 | 71,61 | 474,6 | |
| Полдник | | | | | | |
| Яйцо варёное | 40 (1шт) | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 227 |
| Винегрет овощной с луком репчатым | 40 | 0,57 | 3 | 4,02 | 33,4 | 46 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 64 | 417 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 90 | - |
| Всего | | 9,42 | 8,25 | 42,29 | 250,4 | |
| Итого за день | | 39,57 | 38,32 | 159,75 | 1065,1 | |

4 день: четверг Неделя: первая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшённая вязкая с сахаром и маслом | 160 | 3,4 | 5,03 | 35,66 | 187,5 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 89 | 414 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 116 | 1 |
| Всего: | | 8,7 | 14,99 | 64,64 | 392,5 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукты (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| Всего: | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 40 | 0,38 | 3,05 | 1,19 | 33,65 | 13 |
| Суп картофельный с горохом лущёным на мясном бульоне | 180 | 4,65 | 4,58 | 11,06 | 107,8 | 87/58 |
| Котлета рубленая из говядины (с молоком) с соусом сметанным с луком | 60/15 | 12,34 | 10 | 12,68 | 189,25 | 299/374 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 7,15 | 4,28 | 29,49 | 202,25 | 330 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 100,7 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Всего: | | 27,56 | 22,41 | 92,77 | 703,25 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пирожки простые печеные из дрожжевого теста с фаршем №500 (картофель с луком) | 50 | 3,15 | 1,82 | 20,46 | 111 | 437 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
| Всего: | | 3,27 | 1,84 | 30,66 | 152 | |
| Итого за день | | 39,93 | 39,64 | 197,87 | 1291,75 | |

5 день: пятница Неделя: первая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда,г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|--|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная вязкая с сахаром и маслом | 160 | 3,22 | 3,47 | 30,48 | 157,8 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 150 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,15 | 1,41 | 14,21 | 89 | 414 |
| Всего | | 12,05 | 13,33 | 64,08 | 396,8 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,7 | 418 |
| Всего | | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,7 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из солёных огурцов с луком | 40 | 0,43 | 2,55 | 1,3 | 29,9 | 20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на рыбном бульоне | 180 | 2 | 3,25 | 6,19 | 61,4 | 73/58 |
| Куры тушённые в соусе сметанном | 60 | 7,87 | 8,35 | 2,12 | 117 | 318/372 |
| Рис отварной | 120 | 3,16 | 4,27 | 21,8 | 169,74 | 332 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 21,49 | 87,84 | 390 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - |
| Всего | | 16,25 | 19,05 | 66,26 | 535,48 | |
| Полдник | | | | | | |
| Печенье из пресного сдобного теста с фаршем творожным №501 | 60 | 6,57 | 4,2 | 29,49 | 174 | 440 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 417 |
| Всего: | | 7,18 | 4,45 | 48,16 | 253 | |
| Итого за день | | 35,98 | 36,83 | 188,6 | 1227,98 | |

6 день: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|--|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая на молоке с сахаром и маслом | 160 | 3,2 | 4,03 | 29,64 | 187,5 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,8 | 2,41 | 14,36 | 89 | 414 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 6,55 | 12,62 | 116 | 1 |
| Всего: | | 8,45 | 12,99 | 56,62 | 392,5 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0,9 | 0 | 18,0 | 70 | 418 |
| Всего: | | 0,9 | 0 | 18,0 | 70 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из репчатого лука | 40 | 0,64 | 3,0 | 3 | 42,05 | 11 |
| Борщ с мясом | 180 | 6,8 | 5,8 | 10,98 | 118 | 68 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 180 | 26 | 4,12 | 20,16 | 236,4 | 292 |
| Компот из сушёных фруктов (кураги) | 150 | 0,89 | 0 | 33,99 | 101,7 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - |
| Всего: | | 36,97 | 13,4 | 81,49 | 567,75 | |
| Полдник | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | 449 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
| Всего: | | 4 | 2,38 | 36,35 | 182 | |
| Итого за день | | 50,32 | 28,77 | 192,46 | 1212,25 | |

7 день: вторник Неделя: вторая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюда | Выход блюда,г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 5,12 | 4,45 | 16,08 | 137,5 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
| Всего: | | 7,69 | 12,02 | 40,9 | 314,5 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 417 |
| Всего: | | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 0,51 | 3,00 | 4,18 | 38,75 | 34 |
| Суп картофельный протертый на курином бульоне (с гренками №123) | 180 | 3,23 | 1,8 | 11,00 | 76,9 | 85/58 |
| Биточки из кур рубленные паровые (с молоком) | 60 | 10,13 | 12,00 | 8,04 | 179 | 323 |
| Капуста тушёная | 110 | 2,19 | 4,12 | 21,8 | 170,13 | 354 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 0,89 | 0 | 33,99 | 100,7 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Всего: | | 19,59 | 21,4 | 92,37 | 635,08 | |
| Полдник | | | | | | |
| Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем №501 (творожным) | 50 | 6,59 | 3,92 | 20,84 | 144,3 | 441/501 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,85 | 2,11 | 12,16 | 71 | 414 |
| Всего: | | 8,44 | 6,03 | 33 | 215,3 | |
| Итого за день | | 36,33 | 39,7 | 184,94 | 1242,88 | |

8 день: среда Неделя: вторая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюда | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|---|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 4,68 | 4,26 | 18,00 | 126,2 | 100 |
| Чай с лимоном | 150/8/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 39 | 412 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Всего: | | 7,25 | 11,83 | 42,82 | 301,2 | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | |
| Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,0 | 420 |
| Всего: | | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,0 | |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| Салат из горошка зелёного консервированного | 40 | 1,18 | 1,8 | 2,69 | 39,5 | 10 |
| Суп картофельный с пшенной крупой на рыбном бульоне | 180 | 2,18 | 1,79 | 10,44 | 71,8 | 86/58 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,29 | 2,64 | 22,11 | 137,4 | 219 |
| Гуляш из отварной говядины | 60 | 10,32 | 8,15 | 2,62 | 114,0 | 293 |
| Компот из сушёных фруктов (кураги) | 150 | 0,89 | 0 | 33,99 | 100 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | - |
| Всего: | | 21,5 | 14,86 | 85,21 | 532,3 | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| Оладьи с джемом | 110 | 9,00 | 8,11 | 55,77 | 315 | 432 |
| Чай с лимоном | 150/8/5 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 31 | 412 |
| Всего: | | 9,12 | 8,13 | 65,97 | 346 | |
| Итого за день | | 40,77 | 37,32 | 198 | 1229,5 | |

9 день: четверг Неделя: вторая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюда | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Пудинг из творога (запечённый) с молочным соусом (сладким) | 80/30 | 15,45 | 10,02 | 30,96 | 267,13 | 249/369 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 8,2 | 39 | 412 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Всего: | | 18,68 | 20,59 | 55,78 | 482,75 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Фрукты (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| Всего: | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,71 | 2,54 | 4,32 | 38,16 | 21 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками №129 | 180 | 4,18 | 4,00 | 12,35 | 97 | 89 |
| Пюре картофельное(гарнир) | 110 | 2,66 | 4,16 | 15,85 | 104 | 339 |
| Рыба запечённая | 70 | 10,08 | 6,69 | 7,98 | 126,2 | 268 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 0,89 | 0 | 33,99 | 100 | 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Всего: | | 21,16 | 17,87 | 87,85 | 534,96 | |
| Полдник | | | | | | |
| Гренки из пшеничного хлеба с сыром | 45 | 7,93 | 8,02 | 28,46 | 218,4 | 125 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 71 | 414 |
| Всего: | | 10,78 | 10,43 | 42,82 | 289,4 | |
| Итого за день: | | 51,02 | 49,29 | 196,25 | 1351,11 | |

10 день: пятница Неделя: вторая Возрастная категория 1,5-3 лет

| Название блюд | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | № рецептуры |
|---------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| Макароны, запечённые с яйцом | 160 | 9,00 | 8,16 | 28,57 | 237,1 | 222 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,12 | 71 | 414 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,14 | 7,18 | 12,53 | 136 | 1 |
| Всего: | | 13,99 | 17,75 | 55,22 | 444,1 | |
| <u>Второй завтрак</u> | | | | | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0,9 | 0 | 18,0 | 70 | 418 |
| Всего: | | 0,9 | 0 | 18,0 | 70 | |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| Суп- лапша домашняя на мясном бульоне | 180 | 2,12 | 3,74 | 8,16 | 79,15 | 94/58 |
| Рис отварной | 110 | 2,13 | 4,00 | 11,65 | 91,35 | 332 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 10,11 | 7,23 | 2,00 | 118,67 | 294 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 21,12 | 82,15 | 390 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Всего: | | 17,15 | 15,6 | 56,29 | 440,92 | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | |
| Закрытый бутерброд с джемом | 50 | 3,00 | 3,21 | 28,57 | 158 | 5 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 18,00 | 72,4 | 417 |
| Всего: | | 3,51 | 3,42 | 46,57 | 230,4 | |
| Итого за день | | 35,55 | 36,77 | 176,08 | 1185,42 | |