

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
Детский сад № 9  
Н.Е. Комар



**Примерное  
10-дневное меню для детей,  
посещающих МАДОУ Детский сад № 9  
с 10,5 часовым пребыванием**

категория детей: 1,6 - 3 года

весенне-летний период

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений

МОСКВА «Дели принт», 2011 г.

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	2,14	3,76	10,72	85,5	168
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	393
	Бутерброд с маслом	20 4	1,54	4,36	9,75	78	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>3,72</b>	<b>8,12</b>	<b>29,57</b>	<b>198,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Суп уха с рыбными консервами	150	5,1	5,03	8,55	100,5	87
	Ленивые голубцы	140	9,28	5,96	13,16	143,5	298
	Соус томатный	25	0,35	0,01	1,026	2,4	348
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
Салат из свеклы	30	0,45	0,67	0,02	14,26	33	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>20,34</b>	<b>12,28</b>	<b>67,616</b>	<b>370,5</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Суп-пюре из картофеля с гречками	150	1,45	3,62	14,12	100,8	99
	Булочка домашняя	50	3,64	6,28	26,96	179	469
	Кисель фруктовый	150	0,3	0,075	0,058	2,1	378
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>5,39</b>	<b>9,975</b>	<b>41,138</b>	<b>281,9</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1319</b>	<b>29,95</b>	<b>30,375</b>	<b>148,424</b>	<b>893,5</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	3,3	2,98	22,37	129,45	168
	Бутерброд с сыром	25	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай с молоком	150	2	1,76	0	66,8	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8,91</b>	<b>10,14</b>	<b>32,12</b>	<b>302,25</b>	
Второй завтрак							
<b>Итого за второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,16	399
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	0,5	0	10,8	42,16	
Обед	Жаркое по-домашнему с мясом (курой)	120	14,68	3,76	11,55	144,7	276
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	372
	Салат из моркови с яблоком (грушей)	30	0,3	0,67	0,03	14,26	40
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>22,43</b>	<b>9,96</b>	<b>55,01</b>	<b>354,59</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Запеканка творожно рисовая со стуженным молоком	100	14,83	10,86	15,31	218	236
Ужин	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
<b>Итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>19,22</b>	<b>14,95</b>	<b>39,94</b>	<b>374,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>51,06</b>	<b>35,05</b>	<b>137,87</b>	<b>1073,34</b>	

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	0,97	15,2	1,47	169,3	215	
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395	
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1	
		4						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>4,65</b>	<b>21,36</b>	<b>22,02</b>	<b>315,6</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>		
	Суп с вермишелью со сметаной	150	1,6	1,7	10,28	62,25	82	
	Сложный гарнир: капуста тушеная	60	2,46	3,86	13,84	99,86	336	
	картофельное пюре	70	6,81	3,83	24,8	99,75	321	
Обед	шницель рыбный	60	0,78	0	20,22	53,7	258	
	Компот из шиповника	150	0,09	0	0,27	1,47	376	
	Помидор свежий	30	3,44	0,44	18,31	29,14	112	
	Хлеб ржаной	25	0,94	0,17	6,33	27	4	
	Хлеб пшеничный	25	<b>16,12</b>	<b>10</b>	<b>94,05</b>	<b>373,17</b>	4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>						
Полдник								
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	Каша перловая на молоке со сливочным маслом	150	6,4	11,4	35,76	217	168	
Ужин	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401	
	Кондитерское изделие	30	2,36	1,88	30	146,4	609	
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118	
<b>Итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>13,15</b>	<b>17,37</b>	<b>90,39</b>	<b>519,74</b>			
<b>Итого за День</b>	<b>1399</b>	<b>34,42</b>	<b>48,73</b>	<b>216,56</b>	<b>1251,11</b>			



## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,8	12,62	99,3	94
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,86	80,25	397
	Бутерброд с сыром	25 10	3,61	5,4	9,75	106	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>9,96</b>	<b>11,59</b>	<b>34,23</b>	<b>285,55</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	0,97	2,9	0,06	56,25	57
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,9	6,5	20,4	177	291
	Соус молочный	25	1,69	3,1	4,62	53,08	352
	Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Сельдь с луком	17	4,8	3,5	1,5	54,4	8
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4	
<b>Итого за обед</b>		<b>512</b>	<b>21,52</b>	<b>16,61</b>	<b>71,44</b>	<b>450,57</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Сырники из творога	110	12,34	10,93	12,75	133,9	231
	Повидло фруктовое	25	1,29	0,69	9,02	48	
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	393
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>14,01</b>	<b>11,96</b>	<b>39,3</b>	<b>254,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1327</b>	<b>45,99</b>	<b>40,16</b>	<b>155,07</b>	<b>1033,46</b>	

## 5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,43	3,77	23,42	145	168
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>324</b>	<b>8,11</b>	<b>9,93</b>	<b>43,97</b>	<b>291,3</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной	150	0,97	2,9	0,06	56,25	58
	Печень по-строгановски	70	11,76	4,72	4,35	100,4	273
	Рис отварной	130	3,2	4,7	32,3	184,5	315
	Огурец свежий	35	0,105	0	0,315	1,72	112
	Компот из кураги и изюма	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>21,195</b>	<b>12,93</b>	<b>81,885</b>	<b>452,71</b>	
<b>Итого за полдник</b>			0	0			
			0	0			
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Макароны с маслом	80	3,56	4,64	20,97	135,33	204
	Котлета из мяса (куры)	60	7,03	5,73	5,11	99,38	305
	Кисломолочный продукт	130	3,9	4,32	5,67	67,5	401
<b>Итого за ужин</b>							
<b>Итого за День</b>		<b>270</b>	<b>14,49</b>	<b>14,69</b>	<b>31,75</b>	<b>302,21</b>	
		<b>1279</b>	<b>44,295</b>	<b>37,55</b>	<b>168,405</b>	<b>1088,82</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1321,8	41,143	38,373	165,2658	1068,046

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	3,3	3,15	21,23	126,73	168
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	393
	Бутерброд с маслом	20 4	1,54	4,36	9,75	78	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>4,88</b>	<b>7,51</b>	<b>40,08</b>	<b>239,73</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Салат из свеклы и яблок (груш)	30	0,25	1,56	2,36	24,57	35
	Суп с крупой со сметаной	150	4	3,6	16,5	101,2	80
	Капуста тушеная	130	9	7,5	7,36	255	132
	Котлеты из говядины (куры)	60	7,03	5,73	5,11	99,38	307
	Компот из вишни	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>25,44</b>	<b>19</b>	<b>76,19</b>	<b>589,99</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком	86	3,94	10,48	19,5	188,4	25
	Ватрушка с повидлом	60	4,6	2,7	14,59	100,9	458
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	378
<b>Итого за ужин</b>		<b>296</b>	<b>8,54</b>	<b>13,18</b>	<b>47,59</b>	<b>335,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>39,36</b>	<b>39,69</b>	<b>174,66</b>	<b>1208,12</b>	



## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150	4,16	5,6	16,56	144	168
	Чай с молоком	150	2	1,76	0	66,8	394
	Бутерброд с сыром	25	3,61	5,4	9,75	106	3
		10					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>9,77</b>	<b>12,76</b>	<b>26,31</b>	<b>316,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,8	42,16	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>42,16</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	53
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	76
	Рыба запеченная в омлете	130	10,63	2,77	1,75	73,99	249
	Чеснок столу	3	8,9	41,22	52	614	26
	Компот из чернослива	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
<b>Итого за обед</b>		<b>513</b>	<b>28,51</b>	<b>51,52</b>	<b>118,84</b>	<b>949,04</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Запеканка из творога со стуженным молоком	80	12,8	11,5	31,13	343,27	237
		25					
	Кисломолочный продукт Фрукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
		95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>17,19</b>	<b>15,59</b>	<b>55,76</b>	<b>499,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1278</b>	<b>55,97</b>	<b>79,87</b>	<b>211,71</b>	<b>1807,61</b>	

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	150	4,6	7,5	20,1	168	185
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395
	Бутерброд с маслом	20 4	1,54	4,36	9,75	78	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,28</b>	<b>13,66</b>	<b>40,65</b>	<b>314,3</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Салат из свежих помидор	30	0,33	1,85	1,04	22,42	14
	Суп с клецками со сметаной	150	4,12	5,63	15,13	139,6	85
	Шницель из мяса кур (говядина)	60	7,03	5,73	5,11	99,83	306
	Пюре из свеклы или моркови	110	1,66	3,71	9,62	78,4	324
	Компот из кураги и шиповника	150	0,78	0	20,22	53,7	376
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>17,53</b>	<b>75,76</b>	<b>450,09</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Макаронник с маслом	120	4,94	6,16	27,84	186,4	209
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
	Фрукт	95	0,34	0,34	8,43	37,84	118
	Кондитерское изделие	30	2,36	1,88	30	146,4	609
<b>Итого за ужин</b>		<b>375</b>	<b>11,69</b>	<b>12,13</b>	<b>82,47</b>	<b>489,14</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1349</b>	<b>38,77</b>	<b>43,32</b>	<b>208,98</b>	<b>1296,13</b>	

## 9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	93
	Какао с молоком	150	2,75	2,39	11,86	80,25	397
	Бутерброд с сыром	25 10	3,61	5,4	9,75	106	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10,75</b>	<b>12,15</b>	<b>36,6</b>	<b>302,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,82	0,71	20,19	13
	Суп с овсяными хлопьями и сметаной	150	1,09	2,89	4,56	48,75	80
	Гуляш из отварной говядины (куры)	70	4,5	5,7	1,85	123,6	277
	Пюре картофельное	130	2,44	4,19	14,45	113,6	321
	Компот из апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	374
	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>13,99</b>	<b>15,51</b>	<b>58,36</b>	<b>426,78</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Запеканка из творога с морковью и повидлом	130	12,34	10,93	12,75	133,9	238
	Чай с лимоном	25	0,04	0	9,1	35	393
	Фрукт	150	0,34	0,34	8,43	37,84	118
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,72</b>	<b>11,27</b>	<b>30,28</b>	<b>206,74</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1415</b>	<b>37,96</b>	<b>38,93</b>	<b>135,34</b>	<b>978,62</b>	

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	168
	Кофейный напиток	150	2,14	1,8	10,8	68,3	395
	Бутерброд с маслом	20	1,54	4,36	9,75	78	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,94</b>	<b>12,23</b>	<b>41,84</b>	<b>306,05</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
Обед	Салат из моркови	30	0,25	1,56	2,36	24,57	334
	Суп картофельный с горохом со сметаной	150	4,3	3,9	17,51	105,6	81
	Рагу из овощей	120	1,98	11,88	10,57	156,8	344
	Биточки из мяса (куры)	60	7,03	5,73	5,11	99,38	306
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	53,7	376
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	25	3,44	0,44	18,31	29,14	4
	Хлеб пшеничный	25	0,94	0,17	6,33	27	4
		<b>560</b>	<b>18,72</b>	<b>23,68</b>	<b>80,41</b>	<b>496,19</b>	
Полдник							
<b>Итого за полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ужин	Запеканка капустная с маслом	125	4,98	11,07	18,27	189,16	152
	Сдоба обыкновенная	50	3,61	6,88	23,94	129,58	466
	Кисломолочный продукт	130	4,05	3,75	16,2	118,5	401
<b>Итого за ужин</b>		<b>305</b>	<b>12,64</b>	<b>21,7</b>	<b>58,41</b>	<b>437,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1289</b>	<b>40,8</b>	<b>57,61</b>	<b>190,76</b>	<b>1282,08</b>	



Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1324,2	42,572	51,884	184,29	1314,512