

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 1-3 года

День № 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,29	8,94	34,97	214,29	0	№204* №208* №103
	кофейный напиток на молоке	180	1,81	2,15	23,08	118,68	0,25	№396* №253
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	46,2	0	
	хлеб пшеничный из муки I сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
Суммарный объем блюд		353						
2-й завтрак	сок	200	0,93	0	18,13	76	4	
Суммарный объем блюд								
Обед	икра морковная	30	0,77	2,28	3,94	40,28	5,38	№54* №213
	суп картофельный с мясными фрикадельками	165	3,3	4,3	8,5	102,5	12,5	№83* №39
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	25	145,9	0	№186
	гуляш из говядины	70	14,53	15,46	3,92	173,3	4,23	№152 №277*
	компот из сухофруктов	150	0,24	0	17	68,98	0,75	№241
	хлеб пшеничный из муки I сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		545						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	ватрушка с картофелем	50	4,95	3,64	32,91	169,66	5,91	№289
Суммарный объем блюд		200						
Ужин	пудинг овощной	150	6,3	6,74	16,55	153,42	29,2	№76 №155*
	соус молочный	20	0,7	1,38	1,84	22,5	0,09	№219 №350*
	чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,77	0	№501 №136*
	хлеб пшеничный из муки I сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
	яблоко	100	0,4	0,3	10,1	42	5	
Суммарный объем блюд		490						
Итого за первый день			59,4	56,82	251,79	1675,51	68,36	
Процентное содержание			14%	31%	56%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 1-3 года

День № 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная пшеничная жидкая с маслом	153	5,6	7	32,64	198	0,74	№189* №91
	молоко кипяченое	180	5,4	5,76	8,46	108	1,08	№255
	сыр твердый	5	1,3	1,34	0	17,6	0,12	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
Суммарный объём блюд		348						
2-й завтрак	банан	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	
Суммарный объём блюд		130						
Обед	огурцы соленые	30	0,2	0,03	0,56	3,3	2,1	№1*
	суп из овощей с мясом, со сметаной	165	3	6,08	8,94	104,96	12,8	№35
	пюре картофельное	100	2,13	4,04	18,53	136,97	16,89	№206
	рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,21	3,44	3,2	68,61	2,05	№144 №247*
	кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	21,76	87,15		№378* №233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,88	20,1	0	
Суммарный объём блюд		535						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	пирожок из дрожжевого теста с капустой	50	3,56	7,82	16,42	123,98	14,32	№811
Суммарный объём блюд		200						
Ужин	пудинг из моркови и яблок	80	1,07	4,03	8,69	41,08	4,48	№75 №345*
	вареники ленивые	100	12,25	4,91	17,51	135,61	0,39	№116 №229*
	чай с сахаром	180	0,06	0	13,78	55,45	2,52	№136* №501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объём блюд		420						
Итого за второй день			54,98	50,61	210,68	1444,11	136,54	
Процентное содержание			15%	32%	55%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117,06	0,72	№93* №44
	чай с молоком	180	1,26	1,44	16,51	80,39	0,25	№261 №506*
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	19,83	0	
	яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	№213
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	2,7	0,32	16,4	80,9	0	
Суммарный объём блюд		388						
2-й завтрак	сок	200	0,98	0	18,13	86	4	
Суммарный объём блюд		200						
Обед	икра свекольная	30	0,57	2,28	3,45	36,9	4,32	№54* №212
	рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной	165	3,15	4,52	10,6	96,8	10,08	№76* №33
	суфле из кур	60	14,74	16,96	1,95	218	1,65	№183
	рагу из овощей	100	2,44	7,34	12,5	130,1	19,22	№111* №78
	компот из сухофруктов	150	0,52	0	15,75	35,3	151	№398* №241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		535						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	ватрушка с творогом	50	4,9	1,19	54,84	162,55	0,31	№458* №289
Суммарный объём блюд		200						
Ужин	рыба, запеченная с картофелем порусски	190	10,9	4,2	32,6	177	19,9	№141
	чай с сахаром	180	5,4	5,76	8,46	108	1,08	№501
								№136* №501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		500						
Итого за второй день			63,61	59,04	246,87	1642,33	296,08	
Процентное содержание			15%	32%	56%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	153	4,7	6,5	30,3	190,7	0,45	№70* №96
	кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,45	№395* №253
	сыр твердый	5	1,3	1,34	0	17,6	0,12	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
Суммарный объём блюд		368						
2-й завтрак	банан	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	
Суммарный объём блюд		130						
Обед	огурцы соленые	30	0,33	0,06	1,2	6,9	7,5	№2*
	свекольник с мясом, со сметаной	165	4,21	5,46	12,2	126,64	10,9	№34
	котлет а из говядины	50	6,81	8,04	7,14	145,2	0,07	№282*
	капуста тушеная	60	6,21	3,44	3,2	68,61	2,05	№200
	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	0,75	№376* №241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		525						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	оладьи	50	3,24	3,52	26,83	147,77	0	№286 №448* №449*
Суммарный объём блюд		200						
Ужин	морковь тушеная в молочном соусе	60	0,9	2,53	8,34	36,7	3,63	№346* №208
	запеканка из творога	100	17,48	11,07	19,4	208,15	0,62	№237* №117
	соус молочный сладкий	30	0,76	1,6	4,89	27,05	0,14	№351* №224
	чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,77	0	№263
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		400						
Итого за второй день			55,91	50,99	229,49	1548,87	83,83	
Процентное содержание			14%	30%	56%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 1-3 года

День № 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная молочная жидкая с маслом	153	4,62	5	23,19	165,69	1,13	№132* №88
	какао с молоком	170	3,2	3,34	22,06	130,83	0,51	№397* №248
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	19,8	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	25	2,15	0,45	13,02	66	0	
Суммарный объём блюд		351						
2-й завтрак	сок	200	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
Суммарный объём блюд		200						
Обед	маринад овощной с томатом	30	0,38	3,03	3,11	49,75	2,97	№756* №601
	щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	165	3,9	5,4	5,49	86,46	18,02	№67* №56
	жаркое под домашнему	150	16,1	14,6	14,06	251	18	№68* №153
	кисель плодово-ягодный	150	1,02	0	21,76	87,15		№233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	25	2,15	0,45	13,02	66	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		540						
Полдник	молоко кипяченое	200	0,93	0	18,13	76	4	№255
	печенье	20	1,5	3,72	23,88	107,2	0	
Суммарный объём блюд		220						
Ужин	запеканка овощная	200	7,39	12,46	39,28	245,87	50,07	№62
	фрикадельки рыбные	50	6,49	1,33	4,32	43	0,89	№147
	чай с сахаром	180	0,06	0	13,78	55,45	2,52	№136*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,77	0,14	3,88	20,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		460						
Итого за второй день			58,11	57,48	240,54	1639,2	99,16	
Процентное содержание			14%	32%	55%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная кукурузная жидкая с маслом	153	5,6	7	28,64	198	0,74	№189* №91
	чай с молоком	180	1,26	1,44	16,51	80,39	0,25	№261 №506*
	сыр твердый	5	1,3	1,34	0	17,6	0,12	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
Суммарный объём блюд		368						
2-й завтрак	сок	200	0,93	0	18,13	76	4	
Суммарный объём блюд		200						
Обед	икра свекольная	30	0,77	2,28	3,94	40,27	5,38	№212 №54*
	суп картофельный с бобовыми и мясом	160	4,08	4,25	8,16	86,83	8,52	№774* №36
	тефтели из говядины в томатном соусе	70	9,8	8,49	8,48	139,56	2,27	№174 №228
	пюре картофельное	100	2,13	5,04	15,53	106,97	16,89	№206
	компот из сухофруктов	150	0,43	0,09	23,56	97,58	0	№241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,64	60,3	0	
Суммарный объём блюд		550						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	пряник	50	3,8	1,4	24,85	140	0	
Суммарный объём блюд		200						
Ужин	голубцы овощные с молочным соусом	200	7,65	13,31	25,27	198,41	25,05	№60 №220
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	82,5	
	чай с сахаром	180	5,4	5,76	8,46	108	1,08	№501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	10	0,77	0,14	3,88	20,1	0	
Суммарный объём блюд		500						
Итого за второй день			54,8	56,61	236,3	1621,01	147,85	
Процентное содержание			14%	31%	55%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	запеканка рисовая с творогом	150	12,44	11,5	28,07	232,13	5,13	№120
	соус сметанный	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2	№227
	кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,45	№253
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	19,8	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
Суммарный объём блюд		363						
2-й завтрак	банан	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	
Суммарный объём блюд		130						
Обед	огурцы соленые	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1	№1*
	суп-пюре из разных овощей с мясом	160	4,41	4,92	7,82	92,75	31,62	№35 №93*
	рыба, припущенная в молоке	60	5,98	1,78	3,06	80,23	0,9	№137
	рис отварной	100	2,59	3,39	36,85	186,12	0	№192
	компот из свежих яблок	150	0,36	0,19	20,11	83,22	5,85	№237
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		550						
Полдник	молоко кипяченое	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№255
	пирожок печеный с капустой	50	3,39	3,12	24,08	138,89	12,37	№289
Суммарный объём блюд		200						
Ужин	запеканка капустная под соусом молочным	150	5,87	11,1	25,6	158,76	47,15	№160* №61 №218
	кнели из говядины	60	10,8	12,9	3,69	130,08	0,14	№159
	чай с сахаром	180	0,06	0	13,78	55,45	2,52	№136* №501
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		430						
Итого за второй день			61,36	60,56	253,54	1693,72	115,98	
Процентное содержание			14%	32%	56%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ
Дети 1-3 года

День № 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	омлет натуральный	150	10,24	10,5	5	183,46	0,34	№219* № 110
	какао на молоке	180	0,11	0	10,84	43,77	0	№248 №136*
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	19,8	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
Суммарный объем блюд		363						
2-й завтрак	сок	200	0,93	0	18,13	76	4	
Суммарный объем блюд		200						
	борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	165	4,2	5,25	13,65	116,45	13,08	№62* №27
	курица отварная	60	9,43	6,42	8,42	126,27	0,8	№181
	картофель отварной	100	2,09	4,69	29,14	121,64	19,8	№204
	кисель плодово-ягодный	150	0,24	0,053	29,57	55,62	48	№378* №233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		535						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	запеканка пшеничная со свежими плодами	60	2,53	2,52	27,22	106,17	1,08	№102
	соус фруктовый из сухофруктов	20	0,11	0	3	9,93	0	№229
Суммарный объем блюд		230						
Ужин	овощи припущенные в молочном соусе	200	4,76	7,13	32,1	202,8	28,94	№72 №220
	чай с молоком	180	5,4	5,76	8,46	108	1,08	№506
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,76	0,09	4,69	23,1	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		410						
Итого за второй день			54,85	53,053	231,36	1496,4	119,17	
Процентное содержание			15%	32%	58%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша «Дружба» с маслом	153	4,91	6,24	26,32	180,83	0,48	№68* №84
	какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,53	0,54	№248
	сыр твердый	5	1,3	1,34	0	17,6	0,12	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,3	0,27	14,07	69,3	0	
Суммарный объём блюд		368						
2-й завтрак	банан	130	1,17	0,26	10,53	55,9	78	
Суммарный объём блюд		130						
Обед	огурцы соленые	30	0,33	0,06	1,2	6,9	7,5	№1*
	суп крестьянский с мясом, со сметаной	165	4,06	6,56	9,25	94,35	12	№39* №42
	запеканка картофельная с отварной говядиной	150	11,04	7,3	36,56	267,17	44,55	№291* №157
	компот из сухофруктов	150	0,52	0	15,75	35,3	151	№241
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	35	2,7	0,31	16,4	80,85	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		550						
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
	макаронник	60	3,34	2,57	18,26	101,64	0,14	№103
	соус молочный сладкий	20	0,51	1,07	3,26	24,7	0,09	№224
Суммарный объём блюд		230						
Ужин	маринад овощной с томатом	100	1,13	10,08	15,38	132,5	9,9	№601
	рыба, запеченная в омлете	80	14,9	9,27	4,48	110,95	0,54	№142
	чай с молоком	180	1,26	1,44	16,51	80,39	0,25	№306 №506*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,52	0,18	9,38	46,2	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объём блюд		400						
Итого за второй день			61,81	55,84	242,23	1612,01	306,16	
Процентное содержание			15%	31%	56%			

Примерное 10-ти дневное меню для ДОУ

День № 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	крупеник из гречневой крупы	150	15,22	12,81	37,63	226,7	0	№197* №102
	кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,45	№253
	масло сливочное	3	0,02	2,2	0,04	19,8	0	
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,72	0,36	10,42	52,8	0	
Суммарный объем блюд		353						
2-й завтрак	сок	200	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№251
Суммарный объем блюд		200						
Обед	морковь в молочном соусе	30	0,73	1,68	2,51	38,14	1,46	№107* №209
	суп картофельный с рыбой	150	5,92	2,46	4,02	89,74	14,56	№243* №41
	биточки из говядиной	50	6,81	8,04	7,14	145,2	0,07	№161 №282*
	капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	51,65	№200
	кисель плодово-ягодный	175	1,19	0	25,39	101,68	2,63	№233
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	10	0,86	0,18	5,21	26,4	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		535						
Полдник	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	11,2	№255
	булочка «Розочка»	45	4,47	1,39	38,86	115,81	0,01	№272
Суммарный объем блюд		245						
Ужин	огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,4	2,8	
	картофель отварной с маслом	150	2,98	10,92	19,14	205,41	26,28	№204
	чай с сахаром	180	0,06	0	13,78	55,45	2,52	№260 №136*
	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,72	0,36	10,42	52,8	0	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,76	40,2	0	
Суммарный объем блюд		410						
Итого за второй день			58,89	56,87	235,31	1586,78	114,68	
Процентное содержание			15%	32%	56%			