

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦРР – Детский сад № 91 «СТРОИТЕЛЬ» г. УЛАН-УДЭ
670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 8 «А», тел./факс.: (3012) 42-50-83
Е-mail: ds_91@govrb.ru



Утверждаю
Заведующий МАДОУ «ЦРР - Детский сад №91
г. Улан-Удэ
О.В. Киселева
От «10» января 2025

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
от 1,5 до 3 лет
с 12 - часовым пребыванием в ДОУ**

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
Авторы: М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва 2021г

ЗАВТРАК	Каша молочная из овсянных хлопьев	180	7,24	10,62	32,62	255,65	173
	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38	6
	Чай-заварка	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
	Мармелад	15	0,00	0,00	1,79	7,22	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,00	11,41	37,57	287,11	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп с рыбными консервами	180	17,10	15,70	34,25	347,22	115
	Жаркое по-домашнему из говядины	120	12,50	9,71	12,52	187,81	259
	Напиток из облепихи	150	0,18	0,81	9,84	48,21	387
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	0,26	0,05	0,89	5,22	13
ПОЛДНИК	Печенье песочное с начинкой	500	30,04	26,27	57,50	588,46	
	Чай-заварка	30	0,00	0,00	0,00	0	20
	Чай-заварка	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
	Чай-заварка	180	0,30	0,00	0,06	2,86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
УЖИН	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0	1
	Суп молочный с рисовой крупой	180	3,44	4,05	19,96	130,79	121
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	3,74	4,05	20,02	133,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	42,49	41,81	128,25	1067,08	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	180	6,37	8,50	33,97	238,5	174
	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38	6
	Чай с сахаром	150	0,30	0,00	10,52	44,64	376
	Сыр Голландский (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	15,02	17,27	47,59	407,52	
10:00	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,5	15
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,60	0,60	14,70	70,5	
ОБЕД	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0	1
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,07	0,02	0,50	2,39	71
	Куриные голени жареные с маслом сливочным	80	8,16	17,10	12,78	238,1	293
	Макаронные изделия отварные	120	4,78	2,36	29,27	157,22	202
Борщ со сметаной		180	15,23	13,55	28,87	299,38	81

Компот из кураги и изюма		150	11,88	8,86	18,85	203,03	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	40,12	41,89	90,27	900,12	
ПОЛДНИК		100	7,00	2,00	3,00	73,16	
Йогурт		40	0,77	0,45	12,43	53,73	8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		140	7,77	2,45	15,43	126,73	
УЖИН		80	5,39	5,78	37,22	225,47	406
Пирожок дрожжевой с картофелем		150	0,30	0,00	10,52	44,64	376
Чай с сахаром		230	5,69	5,78	47,74	270,11	
ИТОГО ЗА УЖИН		1440	69,20	67,99	215,73	1774,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
ЗАВТРАК		20/5	0,46	0,79	3,10	21,38	6
Батон с маслом							
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным		180	6,53	9,14	32,11	237,74	182
Какао с молоком		150	2,91	2,85	18,79	113,52	382
Конфеты наглазированные		10	0,03	0,10	0,80	4,02	17
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,93	12,88	54,80	376,66	
10:00		95	0,74	0,16	6,69	35,52	341
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,74	0,16	6,69	35,52	
ОБЕД		20	0,00	0,00	0,00	0,1	
Хлеб		120	5,47	3,76	40,19	217,19	128
Картофельное пюре с маслом сливочным		60	13,77	8,89	0,42	136,48	227
Рыба припущенная (горбуша) с овощами		150	0,09	0,03	10,14	42,36	387
Напиток из смородины		40	0,32	0,04	1,00	5,67	71
Овощи натуральные свежие (огурцы)							
Суп картофельный с макаронными изделиями		180	7,51	5,94	14,82	143,41	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	27,16	18,66	66,67	545,04	
ПОЛДНИК		40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
Пенные		150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
Чай-заварка		190	1,50	1,89	12,04	69,6	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	1,50	1,89	12,04	69,6	
УЖИН		100/15	13,82	10,30	12,82	198,36	223
Запеканка из творога с молоком сгущенным		150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
Чай-заварка		20	0,00	0,00	0,00	0,1	
Хлеб		270	14,12	10,30	12,88	201,22	
ИТОГО ЗА УЖИН		1485	53,45	43,89	153,08	1228,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							

ЗАВТРАК	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38/6
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	180	7,22	10,13	29,83	244,26/183
	Чай с молоком	150	1,31	1,11	1,69	23,8/378
	Зефир	30	0,07	0,01	7,18	28,34/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	9,06	12,04	41,80	318,78
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55/2
	Хлеб	100	0,41	0,08	13,10	55
	Суп гороховый с гречками	20	0,00	0,00	0,00	0/1
	Биточки паровые из говядины, с молоком, соус молочный	180	19,12	12,20	37,33	336,01/119
	Рис отварной с овощами	60	3,06	7,21	1,90	84,97/281
ОБЕД		120	3,37	3,70	27,14	155,59/305
	Салат из соевых огурцов с луком репчатым	30	0,44	1,50	0,32	16,51/21
	Напиток из брусники	150	0,06	0,04	8,10	33,38/30
	Снежок	560	26,05	24,65	74,79	626,46
	Печенье	100	2,70	2,50	10,80	79/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	1,20	1,89	11,98	66,74/12
	Чай-заварка	140	3,90	4,39	22,78	145,74
	Омлет натуральный	150	0,30	0,00	0,06	2,86/375
	Хлеб	150	14,33	16,32	2,64	215/210
		20	0,00	0,00	0,00	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	14,63	16,32	2,70	217,86
		1500	54,05	57,48	155,17	1363,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 6						
ЗАВТРАК	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38/6
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	180	5,33	8,28	28,06	208,94/181
	Чай с сахаром	150	0,30	0,00	10,52	44,64/376
	Сок фруктовый	350	6,09	9,07	41,68	274,96
	Хлеб	100	0,41	0,08	13,10	55/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55
		20	0,00	0,00	0,00	0/1
ОБЕД	Котлеты, биточки, шинцели из говядины с соусом	60/10	3,46	9,55	2,33	109,39/268

	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,51	5,94	14,92	143,41	103
	Каша жидкая молочная перловая с маслом сливочным	180	5,99	9,34	34,16	245,14	182
	Компот из кураги и изюма	150	11,88	8,86	18,85	203,03	348
	кукуруза консервированная	30	0,26	0,05	0,89	5,22	13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	29,10	33,74	71,15	706,19	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	1,31	1,11	1,69	23,8	378
	Сухари	20/20	0,64	0,04	2,80	13,42	22
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	1,95	1,15	4,49	37,22	
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай-заварка	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0	1
	ИТОГО ЗА УЖИН	210	5,38	4,60	0,34	65,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	42,93	48,64	130,76	1139,23	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная из овсянных хлопьев	180	7,24	10,62	32,62	255,65	173
	Багон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38	6
	Чай с сахаром	150	0,30	0,00	10,52	44,64	376
	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	9,20	13,30	58,22	388,41	
ИТОГО ЗА 10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	2
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0	1
	Кисель	180	0,00	0,00	4,68	19,08	353
	Капуста тушеная свежая	120	4,48	6,43	11,92	126,14	321
	Мясо отварное, говядина	60	12,19	5,96	0,23	103,2	241
	Суп "Харчо"	180	13,81	14,63	21,40	273,22	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	0,44	1,50	0,32	16,51	21
ПОЛДНИК	Чай-заварка	590	30,92	28,52	38,55	538,15	
	Пряники	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
		40	0,77	0,45	12,43	53,73	8
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	1,07	0,45	12,49	56,59	
	Чай-заварка	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		180	4,25	4,07	15,35	115,7	120

ИТОГО ЗА УЖИН		330	4,55	4,07	15,41	118,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	46,15	46,42	137,77	1156,71
День 8						
ЗАВТРАК	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38
	Каша вязкая ячневая	120	2,59	3,38	16,66	107,4
	Какао с молоком	150	2,91	2,85	18,79	113,52
	Конфеты неглазурованные	10	0,03	0,10	0,80	4,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	5,99	7,12	39,35	246,32
10:00		150	2,25	0,75	31,50	144
ИТОГО ЗА 10:00	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,50	144
	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0
	Рапсовый	180	13,97	11,50	19,82	238,77
	Пюре картофельное	120	2,63	3,56	17,64	113,57
ОБЕД	Гуляш из печени	60	8,32	5,41	4,36	100,12
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	18,33	76,2
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6
	Иогурт	570	25,48	20,62	61,15	534,26
ИТОГО ЗА ОБЕД	Печенье	100	7,00	2,00	3,00	73
	Чай с сахаром	40	1,20	1,89	11,98	86,74
	Чай с сахаром	140	8,20	3,89	14,98	139,74
	Ханатури с сыром	150	0,30	0,00	10,52	44,64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		80	9,18	7,87	32,69	241,05
ИТОГО ЗА УЖИН		230	9,48	7,87	43,21	285,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	51,40	40,25	190,19	1350,01
День 9						
ЗАВТРАК	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38
	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	180	6,53	9,14	32,11	237,74
	Чай с сахаром	150	0,30	0,00	10,52	44,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	7,29	9,93	45,73	303,76
10:00		100	0,60	0,60	14,70	70,5
ИТОГО ЗА 10:00	Яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,5
	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0
	Суп гороховый с гречкой	180	19,12	12,20	37,33	336,01
	Рис отварной с овощами	120	3,37	3,70	27,14	155,59
ОБЕД		60/10	10,46	7,58	0,71	113,41
ИТОГО ЗА ОБЕД						227

	Напиток из облепихи	150	0,18	0,81	9,84	48,21	387
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,07	0,02	0,50	2,39	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	33,20	24,31	75,52	655,61	
ПОЛДНИК	Чай-заварка	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
	Зефир	30	0,07	0,01	7,18	29,34	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	0,37	0,01	7,24	32,2	
УЖИН	Чай-заварка	150	0,30	0,00	0,06	2,86	375
	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0,1	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,25	4,07	15,35	115,7	120
ИТОГО ЗА УЖИН		350	4,55	4,07	15,41	118,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	46,01	38,92	158,60	1180,63	
День 10							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	20/5	0,46	0,79	3,10	21,38	6
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	180	7,22	10,13	29,83	244,26	183
	Чай с сахаром	150	0,30	0,00	10,52	44,64	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,98	10,92	43,45	310,28	
ИТОГО ЗА 10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55,2	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0,1	
	Борщ со сметаной	180	15,23	13,55	28,87	299,38	81
	Запеканка картофельная (рулет) с говядиной, с маслом сливочным	60	1,02	3,38	8,00	66,63	284
	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,21	0,52	0,71	8,38	326
	Напиток из брусники	150	0,06	0,04	8,10	33,38	30
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	17,08	19,89	48,98	444,89	
ПОЛДНИК	Печенье	40	1,20	1,89	11,98	66,74	12
	Оченок	100	2,70	2,50	10,80	79,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		140	3,90	4,39	22,78	145,74	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,30	0,00	10,52	44,64	376
	Хлеб	20	0,00	0,00	0,00	0,1	
	Каша вязкая молочная "Дружба" из риса и пшена с маслом сливочным	180	0,00	0,00	4,68	19,08	175
ИТОГО ЗА УЖИН		350	0,30	0,00	15,20	63,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	29,67	35,28	143,51	1019,63	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14780	472,38	460,86	1577,30	12452,46
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1478	47,24	46,09	157,73	1245,25