



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад №7  
«Журавушка» г. Охи

*М.В. Шарова*  
М.В. Шарова  
от 01 ноября 2019 г.

### **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей раннего возраста с 1,6 года до 3 лет с 12-часовым пребыванием в  
МБДОУ детский сад № 7 «Журавушка» г. Охи  
(осенне-зимний сезон)

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,  
содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций")

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:Де Ли плюс, 2014.- 584 с.**









Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из смеси круп (рис и пшено)	160	2,67	3,09	17,81	150,6		№168
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	72,0		№ 395
	Бутерброд с маслом С сыром (Российским)	40	4,73	3,31	21,8	127,0		№ 3
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>50,61</b>	<b>349,6</b>		
<b>2 завтрак</b>	Апельсины с сахаром	85	2,1	2,35	10,15	70,0		№ 368
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из овощей с морской капусты	30	0,4	1,6	2,75	31,0		№ 23
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	160	2,21	4,52	13,3	75,4		№ 80
	Плов из птицы	160	8,2	9,7	16,2	174,2		№ 304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>14,31</b>	<b>16,35</b>	<b>70,35</b>	<b>452,8</b>		
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	40	1,92	2,12	13,62	102,0		№496
	Кефир 2,5%	180	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,92</b>	<b>6,62</b>	<b>20,82</b>	<b>192</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная с овощами	180	4,71	4,43	2,44	129,9		№247
	Овощи отварные с маслом	100	1,81	4,6	3,52	44,7		№320
	Чай с сахаром	180	0,09	0,04	20,14	95,0		№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,98</b>	<b>9,37</b>	<b>40,59</b>	<b>340,6</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Итого за 5 день:</b>		<b>42,31</b>	<b>47,52</b>	<b>203,86</b>	<b>1405,0</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Норма</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая (молочная ячневая)	160	4,78	5,74	21,92	139,35		№ 168
	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77,0		№ 394
	Бутерброд с повидлом	30	1,51	2,35	17,26	86,6		№ 2
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,94</b>	<b>10,42</b>	<b>50,49</b>	<b>302,95</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый (виноградный)	100	2,1	2,35	10,15	70,0		№ 399
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с огурцом соленым	30	0,4	0,03	4,3	19,3		№ 37
	Суп с макаронными изделиями	160	1,87	2,93	11,52	75,8		№ 82
	Голубцы ленивые	160	7,93	10,94	19,0	180,0		№ 298
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	150	0,11	1,72	11,51	71,27	0,035	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,66</b>	<b>16,28</b>	<b>70,84</b>	<b>469,57</b>		
<b>Полдник</b>	Вафли	30	1,38	2,95	2,44	80,53		
	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	180	4,8	4,0	18,44	129,45		№ 401
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>6,18</b>	<b>6,95</b>	<b>20,88</b>	<b>209,98</b>		
<b>Ужин</b>	Ленивые вареники с творога	160	6,90	9,87	22,32	162,4		№ 230
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,03	2,02	35,0		№ 351
	Кисель из ягод	180	0,07	0,03	11,61	78,9		№ 378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,37</b>	<b>11,23</b>	<b>50,44</b>	<b>347,3</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Итого за 6 день:</b>		<b>42,25</b>	<b>47,23</b>	<b>202,8</b>	<b>1399,80</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Норма</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая (молочная рисовая)	160	4,4	4,6	23,2	129,16		№168
	Какао с молоком	180	3,96	2,12	17,8	115,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>9,86</b>	<b>11,25</b>	<b>49,8</b>	<b>326,56</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый (персиковый)	100	2,1	2,35	10,15	70,00		№ 399
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	35	0,56	2,03	3,6	34,96		№ 20
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,01	3,91	11,5	75,8		№ 84,124
	Пюре картофельное	100	2,9	0,4	15,44	115,4		№ 339
	Бефстроганов из отварного мяса	60	3,99	8,62	8,58	114,03		№ 278
	Напиток из плодов и ягод	150	0,01	0,01	14,23	61,0	0,035	№ 398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14,64</b>	<b>15,50</b>	<b>70,62</b>	<b>488,39</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка 2,5%	180	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	Пирожок с яблоком	65	2,1	2,52	22,5	119		№ 454,506
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>6,1</b>	<b>7,02</b>	<b>29,7</b>	<b>209</b>		
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	160	6,38	6,39	15,4	153,25		№137
	Соус сметанный	40	0,4	1,5	1,75	37,2		№354
	Чай с лимоном	180	0,12	3,4	11,46	44,6		№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>9,27</b>	<b>11,59</b>	<b>43,1</b>	<b>306,05</b>		
	<b>Итого за 7день:</b>		<b>41,97</b>	<b>47,71</b>	<b>204,2</b>	<b>1400</b>		
	<b>Норма</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>9 день</b>								
Завтрак	Каша вязкая (молочная манная)	160	5,53	6,62	18,3	151,0		№ 168
	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77,0		№ 394
	Бутерброд с повидлом	30	1,51	2,35	17,26	86,6		№ 2
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,69</b>	<b>11,30</b>	<b>46,87</b>	<b>314,6</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	90	2,1	2,35	10,15	70,00		№ 399
	<b>Итого:</b>		<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>		
Обед	Салат из репчатого лука	20	0,26	1,23	1,55	18,42		№ 11
	Суп картофельный с крупой овсяной	150	2,51	3,37	12,56	85,00		№ 80
	Рулет с яйцом	100	5,82	4,64	10,16	123,0		№ 295
	Кабачки тушеные	60	0,94	4,49	6,09	68,5		№ 341
	Компот из свежих плодов и ягод (груши)	150	0,11	1,72	11,51	71,27	0,035	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>13,99</b>	<b>16,11</b>	<b>66,38</b>	<b>489,39</b>		
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	180	4,8	4,0	18,44	129,45		№ 401
	Булочка «Веснушка»	50	2,17	2,86	11,9	64,3		№ 473
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,97</b>	<b>6,86</b>	<b>30,34</b>	<b>193,75</b>		
Ужин	Запеканка из творога	170	7,25	9,77	21,06	170,46		№ 237
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,03	2,02	35,0		№ 351
	Кисель из ягод свежих	190	0,08	0,03	17,04	94,8		№ 396
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,32	8,5	32,0		
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>10,26</b>	<b>11,15</b>	<b>48,62</b>	<b>332,26</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Итого за 9 день:</b>		<b>42,21</b>	<b>47,77</b>	<b>202,36</b>	<b>1400</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Норма</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	160	4,5	4,99	18,08	150,9		№ 168
	Какао с молоком	180	3,96	2,12	17,8	115,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>9,96</b>	<b>11,64</b>	<b>44,68</b>	<b>348,3</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	2,1	2,35	10,15	70,00		№ 399
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28,17		№ 33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	3,77	4,25	9,32	98,8		№ 83,121
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	3,62	4,08	2,19	96,00		№ 306
	Рис отварной	100	3,4	5,49	25,5	118,5		№ 315
	Напиток из плодов и ягод	150	0,01	0,01	14,23	61,0	0,035	№ 398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>14,37</b>	<b>16,14</b>	<b>71,01</b>	<b>489,67</b>		
<b>Полдник</b>	Блинчики	60	1,08	1,58	20,99	93,37		№446
	Кефир 2,5%	180	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,08</b>	<b>6,08</b>	<b>28,19</b>	<b>183,37</b>		
<b>Ужин</b>	Макароны отварные с сыром	200	8,9	7,56	24,2	217,5		№ 206
	Чай с лимоном	180	0,12	3,4	11,46	44,6		№ 393
	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,26	13,16		№ 368
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>10,49</b>	<b>11,32</b>	<b>50,17</b>	<b>310,26</b>		
	<b>Итого за 10 день:</b>		<b>42</b>	<b>47,53</b>	<b>204,2</b>	<b>1401,6</b>		
	<b>Норма</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		
<b>Итого за весь период</b>								
			<b>422,93</b>	<b>474,02</b>	<b>2035,4</b>	<b>14015,12</b>	<b>0,35</b>	
<b>Среднее значение за период</b>								
			<b>42,29</b>	<b>47,74</b>	<b>203,54</b>	<b>1401,51</b>	<b>0,035</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								
			<b>12</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>100</b>		

<b>Нормы физиологических норм 1,5- 3 лет</b>				
<b>Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Утро 20-25%</b>	<b>8,4-10,5</b>	<b>9,4-11,75</b>	<b>40,6-50,75</b>	<b>280-350</b>
<b>Завтрак 2 5%</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>
<b>Обед 30-35%</b>	<b>12,6-14,7</b>	<b>14,1-16,45</b>	<b>60,9-71,05</b>	<b>420-490</b>
<b>Полдник 10 -15%</b>	<b>4,2-6,3</b>	<b>4,7-7,05</b>	<b>20,3-30,45</b>	<b>140-210</b>
<b>Ужин 20- 25%</b>	<b>8,4-10,5</b>	<b>9,4-11,75</b>	<b>40,6-50,75</b>	<b>208-350</b>
<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600