

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                         |                                    |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>День 1</b>           |                                    |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | каша пшеничная молочная            | 150         | 5,39                 | 5,62  | 20,33  | 151,94                         | 1,69      |
|                         | хлеб с маслом                      | 20\6        | 1,57                 | 4,53  | 10,02  | 84,86                          | 0,00      |
|                         | яйцо отварное                      | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75  | 0,35   | 78,50                          | 0,00      |
|                         | какао с молоком                    | 150         | 2,82                 | 2,45  | 11,41  | 77,26                          | 1,20      |
| II завтрак              | фрукты свежие (апельсин)           | 100         | 0,20                 | 0,90  | 8,10   | 38,00                          | 60,00     |
| обед:                   | салат из свеклы с зеленым горошком | 40          | 0,76                 | 3,05  | 3,40   | 43,69                          | 4,10      |
|                         | суп "Бабушкин"                     | 150         | 4,49                 | 4,75  | 8,51   | 93,00                          | 0,90      |
|                         | печень тушеная с томат-смет соусом | 70\20       | 14,49                | 7,31  | 1,30   | 123,67                         | 26,19     |
|                         | картофельное пюре                  | 130         | 3,06                 | 4,81  | 19,24  | 132,58                         | 22,19     |
|                         | кисель                             | 150         | 0,00                 | 0,00  | 4,94   | 19,32                          | 15,00     |
|                         | хлеб пшеничный                     | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                        | 30          | 1,65                 | 0,30  | 9,62   | 57,00                          | 0,00      |
| полдник:                | запеченный батон с маслом и сыром  | 25\2,5\5    | 3,10                 | 4,01  | 12,56  | 99,28                          | 0,08      |
|                         | коф. напиток с молоком             | 150         | 2,10                 | 1,88  | 10,51  | 65,61                          | 0,98      |
| ужин:                   | рыба тушеная с овощами             | 70\20       | 13,72                | 4,78  | 1,14   | 102,48                         | 1,53      |
|                         | макароны отварные                  | 100         | 3,03                 | 3,23  | 20,75  | 127,54                         | 0,00      |
|                         | чай с молоком                      | 150         | 2,52                 | 2,25  | 11,22  | 73,34                          | 1,17      |
|                         | пшеничный хлеб                     | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                  | 3           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                    |             | 68,28                | 55,98 | 173,29 | 1458,46                        | 135,02    |
| <b>День 2</b>           |                                    |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | вермишель молочная                 | 150         | 5,22                 | 6,04  | 17,98  | 146,69                         | 1,95      |
|                         | хлеб с маслом                      | 20\6        | 1,57                 | 4,53  | 10,02  | 84,86                          | 0,00      |
|                         | яйцо отварное                      | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75  | 0,35   | 78,50                          | 0,00      |
|                         | коф. напиток с молоком             | 150         | 2,10                 | 1,88  | 10,51  | 65,61                          | 0,98      |
| II завтрак              | сок фруктовый                      | 200         | 1,00                 | 0,00  | 18,20  | 76,00                          | 4,00      |
| обед:                   | салат из свежей капусты            | 40          | 0,66                 | 2,04  | 2,88   | 32,27                          | 15,50     |
|                         | суп с рыбными консервами           | 150         | 6,91                 | 2,72  | 11,25  | 97,49                          | 9,28      |
|                         | котлеты мясные с красным соусом    | 60\10       | 10,79                | 8,76  | 6,29   | 138,90                         | 0,85      |
|                         | каша гречневая                     | 120         | 3,46                 | 4,45  | 23,79  | 151,49                         | 0,00      |
|                         | компот из с/ф                      | 150         | 0,01                 | 0,00  | 14,07  | 54,66                          | 0,26      |
|                         | хлеб пшеничный                     | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                        | 30          | 1,65                 | 0,30  | 9,62   | 57,00                          | 0,00      |
| полдник:                | сочник с творогом                  | 60          | 6,37                 | 5,31  | 20,08  | 154,00                         | 0,12      |
|                         | к.м. продукция "Йогурт"            | 150         | 6,15                 | 2,25  | 8,85   | 85,50                          | 0,90      |
| ужин:                   | огурцы соленые порционно           | 40          | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20                           | 2,00      |
|                         | жаркое по-домашнему из мяса кур    | 180         | 15,17                | 15,60 | 22,76  | 278,92                         | 28,21     |
|                         | фрукты свежие (апельсин)           | 100         | 0,20                 | 0,90  | 8,10   | 38,00                          | 60,00     |
|                         | чай с сахаром                      | 150         | 0,00                 | 0,00  | 6,99   | 26,54                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                        | 40          | 2,20                 | 0,40  | 12,83  | 76,00                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                  | 3           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                    |             | 71,67                | 61,14 | 215,20 | 1692,83                        | 124,04    |

**Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)**

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |
| <b>День 3</b>           |  |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | суфле творожное со сгущенным молоком       | 150\20      | 22,48                | 15,97        | 28,61         | 348,56                         | 1,07          |
|                         | вафли                                      | 20          | 0,64                 | 0,56         | 16,02         | 68,40                          | 0,00          |
|                         | чай на молоке                              | 150         | 4,20                 | 3,75         | 14,04         | 104,54                         | 1,95          |
| II завтрак              | фрукты свежие (апельсин)                   | 100         | 0,20                 | 0,90         | 8,10          | 38,00                          | 60,00         |
| обед:                   | с-т из свежей моркови                      | 40          | 0,49                 | 2,04         | 4,69          | 38,10                          | 1,90          |
|                         | рассольник со сметаной                     | 150\8       | 1,71                 | 3,62         | 11,19         | 84,42                          | 10,08         |
|                         | голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом | 200         | 14,43                | 16,59        | 15,41         | 262,14                         | 44,85         |
|                         | компот из с/ф                              | 150         | 0,01                 | 0,00         | 14,07         | 54,66                          | 0,26          |
|                         | хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                | 30          | 1,65                 | 0,30         | 9,62          | 57,00                          | 0,00          |
| полдник:                | ватрушка с повидлом                        | 50          | 3,45                 | 4,66         | 30,24         | 174,66                         | 6,21          |
|                         | какао с молоком                            | 150         | 2,82                 | 2,45         | 11,41         | 77,26                          | 1,20          |
| ужин:                   | картофель тушеный в молоке                 | 150         | 3,48                 | 3,74         | 20,08         | 127,93                         | 22,59         |
|                         | батон                                      | 20          | 1,54                 | 0,60         | 9,96          | 51,80                          | 0,00          |
|                         | сыр порционно                              | 8           | 1,84                 | 2,32         | 0,00          | 28,80                          | 0,13          |
|                         | коф. напиток с молоком                     | 150         | 2,10                 | 1,88         | 10,51         | 65,61                          | 0,98          |
|                         | соль за весь день                          | 3           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 3 день:</b> | <b>итого за весь день</b>                  |             | <b>62,57</b>         | <b>59,56</b> | <b>213,90</b> | <b>1627,08</b>                 | <b>151,21</b> |
| <b>День 4</b>           |  |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | каша сборная молочная                      | 150         | 5,62                 | 6,26         | 21,27         | 163,04                         | 1,95          |
|                         | яйцо отварное                              | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75         | 0,35          | 78,50                          | 0,00          |
|                         | сыр порционно                              | 8           | 1,84                 | 2,32         | 0,00          | 28,80                          | 0,13          |
|                         | коф. напиток с молоком                     | 150         | 2,10                 | 1,88         | 10,51         | 65,61                          | 0,98          |
|                         | пшеничный хлеб                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
| II завтрак              | фрукты свежие (яблоко)                     | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 38,00                          | 10,00         |
| обед:                   | с-т из свеклы с изюмом                     | 40          | 0,59                 | 3,06         | 6,20          | 53,60                          | 3,30          |
|                         | суп с мясными фрикадельк                   | 150\15      | 4,82                 | 4,31         | 10,93         | 99,41                          | 13,05         |
|                         | котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом  | 70\20       | 11,46                | 3,95         | 2,59          | 91,78                          | 1,71          |
|                         | картофельное пюре                          | 130         | 3,06                 | 4,81         | 19,24         | 132,58                         | 22,19         |
|                         | компот из с/ф                              | 150         | 0,01                 | 0,00         | 14,07         | 54,66                          | 0,26          |
|                         | хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                | 30          | 1,65                 | 0,30         | 9,62          | 57,00                          | 0,00          |
| полдник:                | печенье                                    | 20          | 1,50                 | 2,36         | 14,88         | 83,40                          | 0,00          |
|                         | к.м. продукция "Снежок"                    | 150         | 4,05                 | 3,75         | 16,20         | 118,50                         | 1,35          |
| ужин:                   | "Ёжики" мясные с томатно-смет соусом       | 60\20       | 8,58                 | 9,65         | 8,26          | 149,46                         | 1,62          |
|                         | овощное рагу                               | 130         | 2,13                 | 3,25         | 12,11         | 85,51                          | 28,40         |
|                         | сок фруктовый                              | 200         | 1,00                 | 0,00         | 18,20         | 76,00                          | 4,00          |
|                         | хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | соль за весь день                          | 3           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 4 день:</b> | <b>итого за весь день</b>                  |             | <b>59,72</b>         | <b>52,57</b> | <b>204,06</b> | <b>1511,45</b>                 | <b>88,93</b>  |

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |
| <b>День 5</b>           |   |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | каша молочн "геркулес"                      | 150         | 5,87                 | 6,86         | 18,60         | 158,74                         | 1,95          |
|                         | хлеб с маслом                               | 20\6        | 1,57                 | 4,53         | 10,02         | 84,86                          | 0,00          |
|                         | яйцо отварное                               | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75         | 0,35          | 78,50                          | 0,00          |
|                         | чай с молоком                               | 150         | 2,52                 | 2,25         | 11,22         | 73,34                          | 1,17          |
| II завтрак              | фрукты свежие (яблоко)                      | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 38,00                          | 10,00         |
| обед:                   | салат из свежей капусты с консерв.кукурузой | 40          | 0,71                 | 2,06         | 3,38          | 34,71                          | 12,93         |
|                         | свекольник со сметаной                      | 150\8       | 1,51                 | 3,53         | 8,97          | 73,24                          | 10,03         |
|                         | плов из мяса                                | 160         | 14,64                | 12,22        | 25,61         | 264,15                         | 2,30          |
|                         | кисель                                      | 150         | 0,00                 | 0,00         | 4,94          | 19,32                          | 15,00         |
|                         | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                 | 30          | 1,65                 | 0,30         | 9,62          | 57,00                          | 0,00          |
| полдник:                | булочка с сахаром                           | 50          | 3,51                 | 4,26         | 24,22         | 148,56                         | 0,20          |
|                         | сок фруктовый                               | 200         | 1,00                 | 0,00         | 18,20         | 76,00                          | 4,00          |
| ужин:                   | слож гарнир (картофель с капустой)          | 150         | 3,32                 | 6,67         | 15,76         | 136,32                         | 48,92         |
|                         | компот из с/ф                               | 150         | 0,01                 | 0,00         | 14,07         | 54,66                          | 0,26          |
|                         | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | соль за весь день                           | 3           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 5 день:</b> | <b>итого за весь день</b>                   |             | <b>46,11</b>         | <b>49,18</b> | <b>194,63</b> | <b>1387,80</b>                 | <b>106,75</b> |
| <b>День 6</b>           |   |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | каша манная молочная                        | 150         | 4,69                 | 5,53         | 16,91         | 135,39                         | 1,69          |
|                         | хлеб с маслом                               | 20\6        | 1,57                 | 4,53         | 10,02         | 84,86                          | 0,00          |
|                         | яйцо отварное                               | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75         | 0,35          | 78,50                          | 0,00          |
|                         | коф. напиток с молоком                      | 150         | 2,10                 | 1,88         | 10,51         | 65,61                          | 0,98          |
| II завтрак              | фрукты свежие (банан)                       | 100         | 1,50                 | 0,10         | 19,20         | 89,00                          | 10,00         |
| обед:                   | икра кабачковая                             | 40          | 0,64                 | 2,00         | 2,60          | 30,40                          | 2,80          |
|                         | борщ со сметаной                            | 150\8       | 1,26                 | 3,47         | 5,44          | 57,87                          | 15,33         |
|                         | котлета куриная с красным соусом            | 70\10       | 15,88                | 14,66        | 6,66          | 206,27                         | 1,67          |
|                         | макароны отварные                           | 130         | 4,05                 | 4,79         | 27,68         | 174,46                         | 0,00          |
|                         | компот из с/ф                               | 150         | 0,01                 | 0,00         | 14,07         | 54,66                          | 0,26          |
|                         | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                 | 30          | 1,65                 | 0,30         | 9,62          | 57,00                          | 0,00          |
| полдник:                | булочка с присыпкой                         | 50          | 3,73                 | 5,73         | 23,11         | 158,85                         | 0,20          |
|                         | к.м. продукция "Йогурт"                     | 150         | 6,15                 | 2,25         | 8,85          | 85,50                          | 0,90          |
| ужин:                   | биточки мясные с красным соусом             | 60\10       | 10,79                | 8,76         | 6,29          | 138,90                         | 0,85          |
|                         | картофель тушеный                           | 120         | 2,42                 | 5,44         | 19,23         | 135,57                         | 23,20         |
|                         | кисель                                      | 150         | 0,00                 | 0,00         | 4,94          | 19,32                          | 15,00         |
|                         | хлеб ржаной                                 | 40          | 2,20                 | 0,40         | 12,83         | 76,00                          | 0,00          |
|                         | соль за весь день                           | 3           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 6 день:</b> |   |             | <b>66,51</b>         | <b>65,76</b> | <b>208,26</b> | <b>1693,36</b>                 | <b>72,87</b>  |

**Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)**

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                         |   |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>День 7</b>           |   |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | каша молочная "Дружба"                        | 150         | 5,67                 | 5,91  | 24,55  | 173,33                         | 1,69      |
|                         | хлеб с маслом и сыром                         | 20\6\8      | 3,41                 | 6,85  | 10,02  | 113,66                         | 0,13      |
|                         | какао с молоком                               | 150         | 2,82                 | 2,45  | 11,41  | 77,26                          | 1,20      |
| II завтрак              | сок фруктовый                                 | 200         | 1,00                 | 0,00  | 18,20  | 76,00                          | 4,00      |
| обед:                   | с-т из свежей моркови                         | 40          | 0,49                 | 2,04  | 4,69   | 38,10                          | 1,90      |
|                         | суп гороховый с гречками                      | 150\10      | 4,92                 | 2,67  | 20,77  | 124,75                         | 7,70      |
|                         | запеканка картофель с мясом с томат смет соус | 160\20      | 13,06                | 16,45 | 26,21  | 298,72                         | 30,52     |
|                         | компот из с/ф                                 | 150         | 0,01                 | 0,00  | 14,07  | 54,66                          | 0,26      |
|                         | хлеб пшеничный                                | -           | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00                           | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                                   | 30          | 1,65                 | 0,30  | 9,62   | 57,00                          | 0,00      |
| полдник:                | вареники ленивые с творогом и маслом          | 80\5        | 12,41                | 9,90  | 16,73  | 206,65                         | 0,32      |
|                         | коф. напиток с молоком                        | 150         | 2,10                 | 1,88  | 10,51  | 65,61                          | 0,98      |
| ужин:                   | капуста тушен с курами                        | 130\70      | 19,50                | 22,01 | 8,53   | 292,28                         | 65,31     |
|                         | фрукты свежие (банан)                         | 100         | 1,50                 | 0,10  | 19,20  | 89,00                          | 10,00     |
|                         | чай с сахаром                                 | 150         | 0,00                 | 0,00  | 6,99   | 26,54                          | 0,00      |
|                         | пшеничный хлеб                                | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                             | 3           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 7 день:</b> |   |             | 70,06                | 70,73 | 211,45 | 1738,76                        | 123,99    |
| <b>День 8</b>           |   |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | запеканка творожная со сгущенным молоком      | 150\20      | 24,49                | 15,04 | 28,98  | 350,25                         | 0,82      |
|                         | печенье                                       | 20          | 1,50                 | 2,36  | 14,88  | 83,40                          | 0,00      |
|                         | чай на молоке                                 | 150         | 4,20                 | 3,75  | 14,04  | 104,54                         | 1,95      |
| II завтрак              | фрукты свежие (банан)                         | 100         | 1,50                 | 0,10  | 19,20  | 89,00                          | 10,00     |
| обед:                   | салат из свежей капусты                       | 40          | 0,66                 | 2,04  | 2,88   | 32,27                          | 15,50     |
|                         | суп "Кудрявый" со смет                        | 150\5       | 3,07                 | 4,43  | 11,92  | 99,82                          | 9,92      |
|                         | суфле из рыбы с томатно-сметан соусом         | 70\20       | 11,90                | 6,25  | 4,89   | 123,66                         | 1,44      |
|                         | картофельное пюре                             | 130         | 3,06                 | 4,81  | 19,24  | 132,58                         | 22,19     |
|                         | компот из с/ф                                 | 150         | 0,01                 | 0,00  | 14,07  | 54,66                          | 0,26      |
|                         | хлеб пшеничный                                | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                                   | 30          | 1,65                 | 0,30  | 9,62   | 57,00                          | 0,00      |
| полдник:                | пирожок с морковью и повидлом                 | 60          | 4,60                 | 6,13  | 27,99  | 184,90                         | 3,23      |
|                         | к.м. продукция "Снежок"                       | 150         | 4,05                 | 3,75  | 16,20  | 118,50                         | 1,35      |
| ужин:                   | огурцы соленые порционно                      | 40          | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20                           | 2,00      |
|                         | запеканка из печени с соусом красным          | 70\10       | 12,85                | 6,50  | 2,81   | 116,16                         | 24,11     |
|                         | ячневая/перловая каша                         | 120         | 2,56                 | 3,99  | 25,77  | 151,85                         | 0,00      |
|                         | сок фруктовый                                 | 200         | 1,00                 | 0,00  | 18,20  | 76,00                          | 4,00      |
|                         | пшеничный хлеб                                | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                             | 3           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 8 день:</b> |   |             | 80,46                | 59,85 | 251,25 | 1870,18                        | 96,77     |

