



**Примерное 10-дневное меню  
для детей дошкольного возраста 10,5 ч. пребыванием детей в дошкольном учреждении  
(1-3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность блюда (г)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	6,61	9,80	39,67	237,34	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,29	
<u>2</u> Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
<u>Обед</u>	Борщ с курицей и со сметаной	180/8	10,24	15,05	18,46	250,25	
	Биточки мясные в томатном соусе	50/50	10,1	13,0	8,6	191,1	
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	5,8	8,0	33,5	230	
	Огурец порционно	40	0,5	0,1	2,0	8,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	35,6	127,2	

	Компот из сухофруктов	180	0,1		19,7	75,7	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	4,5	6,0	25,2	173,7	
	Чай с сахаром	180			11,9	44,9	
Итого за 1 день			<b>51,18</b>	<b>63,89</b>	<b>240,99</b>	<b>1661,65</b>	50,0
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшененная молочная со сливочным маслом	150/5	7,40	8,72	36,16	255,85	
	Какао на молоке с сахаром	180	3,48	2,79	22,59	130,82	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,4	7,1	20,2	116,2	
2 завтрак	фрукты	100	0,7	0,7	14,9	122,5	
обед	Суп гороховый с курицей	180/20	9,0	6,7	16,8	127,2	
	Каша пшеничная со сливочным маслом	120/5	7,2	7,1	28,0	204	
	Гуляш мясной	50/50	22,14	22,84	7,6	325,71	
	Овощной салат	40	4,4	1,9	9,0	110	
	Компот	180	0,1		19,7	75,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	35,6	127,2	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	5,88	1,54	37,59	187,6	

	Чай с сахаром	180			11,7	44,7	
Итого за 2 день			<b>66,2</b>	<b>60,79</b>	<b>260,04</b>	<b>1827,68</b>	<b>50,0</b>
<b>День 3</b>							
завтрак	Суп рисовый молочный со сливочным маслом	150/5	4,4	6,0	16,2	135,6	
	Какао на молоке с сахаром	180	3,48	2,79	22,59	130,82	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,4	7,1	20,2	116,2	
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
обед	Рассольник с курицей и сметаной	180/8	2,4	4,4	16,8	198,05	
	Картофельное пюре	120	2,9	2,6	7,2	148,8	
	Котлета домашняя	<b>60</b>	<b>8,44</b>	<b>6,88</b>	<b>6,13</b>	<b>119,98</b>	
	Огурец порционно	30	0,6	0,2	3,0	9,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
полдник	Булочка домашняя	50	5,0	3,0	42,0	224,1	
	Молоко 2,5% жирности	180	5,22	4,50	8,64	97,20	
Итого за 3 день			<b>38,94</b>	<b>38,97</b>	<b>178,26</b>	<b>1424,85</b>	<b>50,0</b>

<b>День 4</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,0	7,29	6,88	41,42	271,32	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,29	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	4,39	3,92	21,71	139,77	
	Яйцо вареное	40	7	4	0,4	70,1	
2 завтрак	фрукты	100	0,7	0,7	14,9	122,5	
обед	Суп картофельный с рыбой	180	2,57	4,09	19,83	165,44	
	Рагу овощное с мясом	200	20,1	20,91	26,86	357,52	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
полдник	Творожная запеканка с молочным сладким соусом	100/20	17,71	9,2	23,8	248,71	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1		11,9	48,1	
Итого за 4 день			<b>68,4</b>	<b>57,62</b>	<b>200,8</b>	<b>1759,45</b>	<b>50,0</b>
<b>День 5</b>							
завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	130/5	5,66	5,54	35,98	216,77	
	Сосиска "Пятачок" отварная	50	5,5	11,9	27,1	202,1	
	батон с маслом сливочным	40/7	3,4	8,1	20,75	118,2	

	Кофейный напиток	180	3,36	2,76	42,48	180,84	
2 завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
обед	Суп крестьянский с крупой и курицей	180	2,22	6,17	13,66	151,7	
	Рагу овощное с рисом и мясом	180	18,39	18,08	21,99	324,05	
	Огурец порционно	40	0,5	0,1	2,0	8,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
полдник	Кондитерские изделия п/пр-ва	50,00	1,60	1,40	40,05	175,00	
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	4,5	6,8	7,7	122,0	
Итого за 5 день			49,23	62,35	247,21	1744,76	50,0
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	7,03	6,53	39,69	245,95	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,29	
	Какао на молоке с сахаром	180	3,48	2,79	22,59	130,82	
2 завтрак	фрукты	100,00	0,30	0,22	7,72	35,25	
обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180/5	4,9	7,8	7,4	122,6	

	Картофель тушенный по-домашнему	180	14,0	10,0	15,0	244	
	Овощной салат	40	4,4	1,9	9,0	110	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
ПОЛДНИК	Булочка «Домашняя»	50	5,0	3,0	42,0	224,0	
	Кисель	180	0,10	0,04	21,44	93,76	
Итого за день 6			47,75	40,2	204,79	1542,37	50,0
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Суп молочный с рожками	150/5	5,84	5,145	20,03	137,31	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,4	7,1	20,2	116,2	
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
Обед	Суп "харчо" с курицей	180/20	3,0	3,8	20,0	130,5	
	Картофельное пюре	120	3,20	5,95	21,68	153,16	
	Печеночное суфле	60	10,0	9,0	2,0	180,0	
	Икра овощная	40	0,8	2,7	3,0	97,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	

поздник	Сырник из творога с молочным сладким соусом	100 /20	19,5	16,2	22,8	342
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,1		11,9	48,1
Итого за день 7			<b>53,33</b>	<b>55,315</b>	<b>178,82</b>	<b>1588,74</b>
День 8						50,0
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»из пшена и риса	150	6,2	8,1	27,0	204,0
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,4	7,1	20,2	116,2
2 Завтрак	фрукты	100	0,30	0,22	7,72	35,25
Обед	Суп вермишелевый с курицей	180/20	4,6	2,7	15,9	125,5
	Рис отварной с маслом сливочным	120	5,0	7,0	38,0	253,0
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе	60/50	0,8	2,7	3,0	203,09
	Икра овощная	40	0,8	2,7	3,0	97,0
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7
поздник	Крендель с сахаром	50	5,0	3,0	42,0	224,0
	Молоко	180	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого за			<b>38,69</b>	<b>45,24</b>	<b>213,33</b>	<b>1712,51</b>

день 9							
<b>День 9</b>							50,0
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	5,84	5,15	20,03	137,31	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,29	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	21,71	139,77	
	Яйцо вареное	40	7	4	0,4	70,1	
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	6,33	2,57	18,51	161,99	
	Ежики мясные в томатном соусе	110/50	7,68	4,82	8,19	214,24	
	Винегрет овощной	100	12,0	4,0	22,9	137,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
полдник	Ватрушка с творогом	50	4,8	3,7	20,98	156,3	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,1		11,9	48,1	
Итого за 9 день			<b>57,18</b>	<b>36,18</b>	<b>174,67</b>	<b>1447,2</b>	<b>50,0</b>
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	120/30	20,6	20,0	4,3	230,5	
	Какао на молоке с сахаром	180	3,48	2,79	22,59	130,82	
	батон с маслом сливочным	30/7	3,4	8,1	20,75	118,2	

2 Завтрак	фрукты	75	0,30	0,22	7,72	35,25	
Обед	Свекольник с курицей и сметаной	180/8	7,8	7,2	9,7	167,1	
	Каша перловая со сливочным маслом	120	4,05	0,5	9,7	127,1	
	Мясо тушенное	50/50	19,9	14,2	24,6	172,2	
	Огурец порционно	40	0,5	0,1	2,0	8,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	3,0	97,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
полдник	пряник	50	1,60	1,40	40,05	175,00	
	Кисель	180	0,10	0,04	21,44	93,76	
Итого за день 10			<b>65,33</b>	<b>55,95</b>	<b>188,25</b>	<b>1457,03</b>	50,0



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ №15 с.Хороль

О.Ф.Криницкая

**Примерное 10-дневное меню  
для детей дошкольного возраста 10,5 ч. пребыванием детей в дошкольном учреждении  
(3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность блюда (г)	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<u>Завтрак:</u>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	10,8	44,06	263,6	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/7/12	5,93	7,8	17,5	164,7	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	26,1	167,8	
<u>2Завтрак</u>	Сок	100	0,75	0,15	10,15	69,1	
<u>Обед</u>	Борщ с курицей и со сметаной	200/10	15,4	22,6	27,7	312,8	
	Биточки мясные в томатном соусе	70/50	10,6	14,1	9,2	193,1	
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	7,25	10	41,9	287,5	
	Огурец порционно	40	0,5	0,1	2,0	8,4	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		21,67	90,5	
<b>Полдник</b>	Пирожок с картофелем	50	4,5	6,0	25,2	173,7	

	Чай с сахаром	200		11,9	44,9		
Итого за 1 день			61,35	77,75	273,98	1916,2	50,0
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/5	7,40	8,72	36,16	255,85	
	Какао на молоке с сахаром	200	5,3	4,7	26,1	167,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,64	7,81	22,12	127,8	
2 завтрак	фрукты	100	0,7	0,7	14,9	122,5	
обед	Суп гороховый с курицей	200/20	11,25	8,4	21	159,1	
	Каша пшеничная со сливочным маслом	200/5	9	8,9	35	255	
	Гуляш мясной	50/50	22,14	22,84	7,6	325,71	
	Овощной салат	60	4,84	2,09	9,9	121	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		21,67	90,5	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	6,5	1,7	41,3	206,4	
	Чай с сахаром	180			11,9	44,9	
Итого за 2 день			73,5	67,36	284,25	2016,7	50,0

день 3							
завтрак	Суп рисовый молочный со сливочным маслом	200/5	4,4	6,0	16,2	135,6	
	Какао на молоке с сахаром	200	5,3	4,7	26,1	167,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,64	7,81	22,12	127,8	
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
обед	Рассольник с курицей и сметаной	200/20/10	3,6	6,6	25,25	297,1	
	Картофельное пюре	150	4,5	4,1	11,2	232,1	
	Котлета домашняя	90	11,22	9,13	8,14	159,4	
	Огурец порционно	50	0,6	0,2	3,0	9,4	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		21,67	90,5	
полдник	Булочка домашняя	60	5,0	3,0	42,0	224,1	
	Молоко 2,5% жирности	180	5,22	4,50	8,64	97,20	
Итого за 3 день			46,7	47,61	231,02	1727,1	50,0
День 4							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,29	6,88	41,42	271,32	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/7/12	5,93	7,8	17,5	164,7	

	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	26,1	167,8	
	Яйцо вареное	40	7	4	0,4	70,1	
2 завтрак	фрукты	100	0,7	0,7	14,9	122,5	
обед	Суп картофельный с рыбой и рисом	200/20	3,2	5,1	24,8	206,8	
	Рагу овощное с мясом	220	20,1	20,91	26,86	357,52	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		21,67	90,5	
	Творожная запеканка с молочным сладким соусом	120/20	19,32	9,9	25,9	271,3	
полдник	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1		11,9	48,1	
Итого за 4 день			<b>72,66</b>	<b>61,49</b>	<b>248,05</b>	<b>1910,74</b>	50,0
День 5	Макароны отварные со сливочным маслом	200/5	7,4	7,2	46,7	281,8	
завтрак	Сосиска" Пятачок" отварная	50	5,5	11,9	27,1	202,1	
	батон с маслом сливочным	40/7	3,4	8,1	20,75	118,2	
	Кофейный напиток с сахаром	180	2,8	2,3	35,4	150,7	
2 завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
обед	Суп "крестьянский" с крупой и курицей	200	2,7	7,7	17,1	189,6	
	Рагу овощное с рисом и мясом	220	18,39	18,08	21,99	324,05	

	Огурец порционно	40	0,5	0,1	2,0	8,4	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		22,59	122,04	
полдник	Кондитерские изделия п/пр-ва	50,00	1,60	1,40	40,05	175,00	
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	4,5	6,8	7,7	122,0	
Итого за 5 день			<b>51,01</b>	<b>65,18</b>	<b>287,16</b>	<b>1848,45</b>	50,0
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,03	6,53	39,69	245,95	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/7/12	5,93	7,8	17,5	164,7	
	Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,348	27,1	160	
2 завтрак	фрукты	100	0,375	0,275	9,65	44,1	
обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/9	6,1	9,8	9,25	153,25	
	Картофель тушенный по- домашнему	220	16,8	12	16,5	292,8	
	Овощной салат	60	4,84	2,09	9,9	121	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		22,59	122,04	
полдник	Булочка «Домашняя»	60	5,0	3,0	42,0	224,0	

	Кисель	180	0,10	0,04	21,44	93,76	
Итого за день 6			<b>54,04</b>	<b>46,32</b>	<b>226,33</b>	<b>1762,52</b>	50,0
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Суп молочный с рожками	200/5	5,84	5,145	20,03	137,31	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	26,1	167,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,64	7,81	22,12	127,8	
2Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
Обед	Суп "харчо" с курицей	200/20	3,0	3,8	20,0	130,5	
	Картофельное пюре	150	4,16	7,7	28,1	199,1	
	Печеночное суфле	80	11	10	3,0	198	
	Икра овощная	60	0,8	2,7	3,0	97,0	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		26,9	122,04	
Полдник	Сырник из творога с молочным сладким соусом	120 /30	19,5	16,2	22,8	342	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1		11,9	48,1	
Итого за день 7			<b>56,54</b>	<b>59,7</b>	<b>226,15</b>	<b>1735,41</b>	50,0
<b>День 8</b>							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»из пшена	200/5	6,2	8,1	27,0	204,0	

и риса						
	Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,348	27,1	160
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	2,64	7,81	22,12	127,8
2 Завтрак	фрукты	100	0,375	0,275	9,65	44,1
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200/25	4,6	2,7	15,9	125,5
	Рис отварной с маслом сливочным	150	5,0	7,0	38,0	253,0
	Рыба, запеченная с овощами в томатном соусе	80/50	0,8	2,7	3,0	203,09
	Икра овощная	60	0,8	2,7	3,0	97,0
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1
	Компот из сухофруктов	200	0,12		26,9	122,04
подник	Крендель с сахаром	60	5,0	3,0	42,0	224,0
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого за день 8			39,8	46,6	255,38	1796,4
День 9						50,0
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,15	20,03	137,31
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/7/12	5,93	7,8	17,5	164,7
	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	26,1	167,8

	Яйцо вареное	40	7	4	0,4	70,1	
2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,33	2,57	18,51	161,99	
	Ежики мясные в томатном соусе	120/50	11,52	7,23	12,3	321,36	
	Винегрет овощной	110	14,4	4,8	27,48	164,88	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,12		26,9	122,04	
полдник	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1		11,9	48,1	
Итого за 9 день			<b>65,44</b>	<b>41,55</b>	<b>228,8</b>	<b>1700,7</b>	50,0
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150/30	26,78	26	5,59	299,65	
	Какао на молоке с сахаром	200	4,2	3,348	27,1	160	
	батон смаслом сливочным	40/7	3,74	8,91	22,8	130,2	
2 Завтрак	фрукты	100	0,375	0,275	9,65	44,1	
Обед	Свекольник с курицей и сметаной	200/20/10	9,75	9	12,1	208,9	
	Каша перловая со сливочным маслом	150	6,075	0,75	14,55	190,65	
	Мясо тушенное	60/50	19,9	14,2	24,6	172,2	
	Огурец порционно	50	0,5	0,1	2,0	8,4	

	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,5	36,6	140,1	
	Компот из сухофруктов	180	0,1		22,4	101,7	
поздник	пряник	60	1,76	1,54	44,1	192,5	
	Кисель	180	0,10	0,04	21,44	93,76	
Итого за день 10			76,88	65,63	242,93	1742,16	50,0