



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ЦРР - «Детский сад №160»  
С.Н. Круглова

20 18 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 года**

**МЕНЮ. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День понедельник	Наименования блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом	150	5.5	6.8	25.3	183.7	0,1	128
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0.08	39.7	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром.	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Щи из св. капусты на м/б со сметаной	200	1.68	1.34	7.4	49.3	19.74	32
	Гуляш	70	9,2	6.6	1.9	103,3	0,25	95
	Отварные макароны	120	4.7	4.9	25.0	165.9	0	77
	Огурчик свежий ломтик	40	0.72	0.04	3.92	19.2	0.5	179
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.9	0	24.3	96.7	0.72	126
<b>Полдник</b>	Гренки с сыром	30	4.92	4.53	18.45	134.4	0	33
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5.76	7.4	100.8	1,1	131
<b>Ужин</b>	Запеканка морковная	120	3.13	4.86	20.6	140.4	2.16	156
	Соус молочный сладкий	40	1.7	1,4	3.23	47.1	0,13	115
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	11.7	46.8	0	136

<b>Итого за первый день</b>			<b>48.5</b>	<b>47.8</b>	<b>214.1</b>	<b>1492.5</b>	<b>27.6</b>	
-----------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--

**МЕНЮ. День: ВТОРНИК. Неделя первая.**

**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День вторник	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша полтавская молочная с маслом	150	4.99	8.25	16.98	162.3	0,7	125
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0.08	39.7	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп картофельный на м\б со сметаной	200	3.8	2.0	15.5	112.5	11.7	38
	Гренки	10	1.52	0.2	9.7	47.6	0	49
	Биточки мясные	70	14.7	5.9	5.44	125	0	14
	Тушеная капуста	120	2.54	5.4	5.58	95.8	13.6	50
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8,9	37.8	0	148
	Компот из изюма с витамином С	180	0.94	0	24.3	96.7	0.7	137
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	60	4.46	4.54	26.16	173.3	0.01	186
	Кисломолочный напиток	150	4.2	6.4	4.8	88.5	1.05	123
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	120	16.4	10.8	12.9	217.6	0.32	81
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	136

<b>Итого за второй день</b>			<b>66.8</b>	<b>56.6</b>	<b>205.4</b>	<b>1639.5</b>	<b>31.1</b>	
-------------------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--

**МЕНЮ. День: Среда. Неделя первая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День среда	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4.99	8.25	16.9	162.3	0,7	69
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4,35	0,08	39,7	0	149
	Сыр порционно	8	2.08	2.14	0	28.2	0.22	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Рассольник на кур/б	200	3.38	1.9	12.24	94.7	7.3	34
	Жаркое по - домашнему	200	10.62	10.86	19.4	243.7	4.1	96
	Огурчик свежий ломтик	40	0.53	2.5	3.1	36.8	3.8	11
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8.9	37.8	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.9	0	24.3	96.7	0.72	126
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	4,4	7.51	32.4	214.8	0	469
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5.76	7.4	100.8	1,1	131
<b>Ужин</b>	Рыбное суфле	120	19.7	14.7	3.36	224.0	0.01	57
	Соус томатный	40	0.5	1.2	3.9	28.5	0.9	119
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	136
<b>Итого за третий день</b>			<b>68.8</b>	<b>66.8</b>	<b>208</b>	<b>1725.1</b>	<b>21.8</b>	

**МЕНЮ. День: Четверг. Неделя первая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День четверг	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом	150	5.1	7.3	6.24	227.2	0	226
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0,08	39.7	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп крестьянский на кур/б со сметаной	200	2.42	1.62	13.2	92.1	7.08	39
	Котлета из мяса кур	70	14.1	17.4	8.96	249.9	0.52	98
	Свекла тушеная	120	1.96	3.6	9.8	82.2	1.52	61
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8,9	37.8	0	148
	Кисель с витамином С	180	0.81	0.05	25.7	106.6	0.4	380
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	60	4,1	8.4	31.3	217.2	0	470
	Огурчик свежий ломтик	180	5,04	5.76	7.4	100.8	1,1	131
<b>Ужин</b>	Зразы творожные со свежими яблоками	120	17.8	12.2	37.7	332.4	0.2	241
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	136
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>65.15</b>	<b>69.71</b>	<b>228.5</b>	<b>1950.1</b>	<b>13.85</b>	

**МЕНЮ. День: Пятница. Неделя первая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День пятница	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на молоке с маслом.	150	5.5	6,75	25.3	183.8	0.2	133
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4,35	0,08	39,7	0	149
	Какао на молоке с сахаром	180	5.58	5.76	20.1	152.8	0.97	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп свекольник на м\б со сметаной.	200	3.74	1.7	10.18	72.8	9,9	46
	Азу	70	20.4	26.9	4.2	341.5	1.6	63
	Перловая каша рассыпчатая	120	3,4	3.5	21,5	133.6	0.7	124
	Огурчик свежий ломтик	40	0.3	0.07	2.09	14	0.5	176
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8.9	37.8	0	148
	Компот из сухофруктов и св. яблок с витамином С	180	0.9	0	24.3	96.7	0.72	126
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	25	1.9	2.95	18.7	104.3	0	178
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5.76	7.4	100.8	1,1	131
<b>Ужин</b>	Сельдь с луком и растительным маслом	70	8.7	8.4	1.4	116.1	1.54	28
	Картофельное пюре	120	2.6	3.74	6.43	99.1	2.5	58
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	136
<b>Итого за пятый день</b>			<b>64.15</b>	<b>71.71</b>	<b>196.4</b>	<b>1598.4</b>	<b>19.73</b>	

**МЕНЮ. День: Понедельник. Неделя вторая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День понедельник	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4.5	6.15	21.97	161.3	0,2	127
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Сыр порционно	8	2.08	2.14	0	28.2	0.22	29
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0,08	39.7	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром.	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Суп картофельный с яйцом, со сметаной на м/б	200	27.9	26.3	33.3	395	9.6	277
	Тефтели мясные	70	10.9	9.5	4.3	147.9	0.84	107
	Каша гороховая	120	11.34	3.06	25.9	178.2	3.5	146
	Огурчик свежий ломтик	40	0.72	0.04	3.92	19.2	0.5	179
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8.9	37.8	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.9	0	24.3	96.7	0.72	126
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,04	5.76	7.4	100.8	1,1	131
	Хлеб с повидлом	20/15	1.3	0,43	8.4	42.9	0	147
Ужин	Овощное рагу	200	5	6.8	19.3	168.4	11.2	59
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	194
<b>Итого за первый день</b>			<b>80.7</b>	<b>71.8</b>	<b>225.4</b>	<b>1790.3</b>	<b>30.8</b>	

**МЕНЮ. День: Вторник. Неделя вторая.  
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День вторник	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.95	6.75	15.5	140.3	0,7	35
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Сыр порционно	8	2.08	2.14	0	28.2	0.22	29
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0,08	39.7	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Борщ на м\б, со сметаной	200	3.08	1.74	5.42	64.98	9.98	30
	Плов из говядины	200	16.2	16.3	34.2	351	0.7	90
	Огурчик свежий ломтик	40	0.53	2.5	3.1	36.8	3.8	11
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8.9	37.8	0	148
	Компот изюмовый с витамином С	180	0.94	0	24.3	96.7	0.7	137
Полдник	Булочка «Гребешок»	60	4.7	5.2	31.6	190.8	0.02	267
	Кисломолочный напиток	150	4.2	4.8	6.15	88.5	1.05	123
Ужин	Пудинг творожный	120	16,4	10,8	11.9	217.6	0.32	81
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	136
<b>Итого за второй день</b>			<b>66.43</b>	<b>63.51</b>	<b>210.3</b>	<b>1710.6</b>	<b>23.92</b>	

**МЕНЮ. День: Среда. Неделя вторая.  
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День среда	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	150	3.75	6.15	22.7	161.25	0,2	132
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0,08	39.7	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5.6	6.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп – лапша на кур/бульоне	200	3.5	0.54	14.52	85.64	2.96	36
	Запеканка картофельная с отварным мясом кур	200	16.98	16.7	14.6	303.9	8.7	97
	Соус томатно-сметанный	40	0.7	2	2.8	32.04	0.54	355
	Огурчик свежий ломтик	40	0.72	0.04	3.92	19.2	0.05	179
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8.9	37.8	0	148
	Компот из сухофруктов и св. яблок с витамином С	180	0.9	0	24.3	96.7	0.72	126
<b>Полдник</b>	Гренки из хлеба	20	3.04	0.32	19.44	95.2	0	49
	Кисломолочный напиток	200	5,04	5.76	7.4	100.8	1,1	131
<b>Ужин</b>	Рыбная котлета	70	17.7	0.62	4.53	88.1	0	89
	Овощи тушеные	120	3	4.1	11.6	101.0	6.74	180
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	5.4	136
<b>Итого за третий день</b>			<b>66.32</b>	<b>48.81</b>	<b>202.4</b>	<b>1535.6</b>	<b>23.91</b>	

**МЕНЮ. День: Четверг. Неделя вторая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День четверг	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с сахаром	150	4.99	8.25	16.98	162.3	0.7	125
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0,08	39.7	0	149
	Сыр порционно	8	2.08	2.14	0	28,2	0,22	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00 - Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10.1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп рыбный из консервов	200	8.14	2.08	13.32	120.7	6.42	44
	Бефстроганов	70	11.7	11.0	2.97	158.1	0,33	93
	Гречневая каша рассыпчатая	120	6.84	5.8	32.9	216.4	0	67
	Огурчик свежий ломтик	40	0.3	0.07	2.1	14	0.5	176
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8	0	148
	Кисель из кураги с витамином С	180	0.81	0.05	25.7	106.6	0.4	380
<b>Полдник</b>	Пирожок со св. яблоками	60	3.9	6.41	22.45	173.7	0.5	143
	Кисломолочный напиток	150	4.2	4.8	6.15	88.5	1.05	123
<b>Ужин</b>	Сырники творожные	120	20.6	16.2	15.7	299.9	0.3	85
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	0	136
<b>Итого за пятый день</b>			<b>77.41</b>	<b>70.18</b>	<b>226.5</b>	<b>1910.1</b>	<b>13.45</b>	

**МЕНЮ. День: Пятница. Неделя вторая.**  
**Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 1-3 года**

День пятница	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4.99	8.25	16.98	162.3	0,7	69
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Масло сливочное	6	0.06	4.35	0,08	39.7	0	149
	Какао на молоке с сахаром.	180	5.6	5.7	20.1	152.8	0.9	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп гороховый на кур/б, со сметаной	200	5.72	0.5	17	101.9	4.3	37
	Котлеты из мяса кур	70	14.14	17.43	8.96	249.9	0.52	98
	Сложный гарнир (картофельное пюре +капуста тушеная)	120	1.86	3.25	10.3	78.4	8.7	700
	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.9	0	24.3	96.7	0.72	126
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	25	1.9	2.95	18.7	104.3	0	178
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5.76	7.4	100.8	1.1	131
<b>Ужин</b>	Рыба по-польски	120	22.7	12.3	3.9	216.9	1.0	79
	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	180	0	0	12.2	46.8	5.4	136
<b>Итого за пятый день</b>			<b>68.94</b>	<b>62,32</b>	<b>182.42</b>	<b>1560</b>	<b>23.34</b>	

Всего за период – 16912.2  
Среднее за период – 1691.22

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

Используемая литература:

СанПиН 2.4.1.3049-13 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».-М.: -2013.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.09.2015 N 38824)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы (реферативно).

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ ЦРР - «Детский сад №160»  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Ударцева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 года**