

Согласовано:  
Советом по питанию  
МБДОУ д/с № 16  
от 10.01.2022г. № 1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ д/с № 16  
И.Н. Ковалёва  
Приказ № 13 от 10.01.2022г.



**Десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 1,6 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием  
дошкольные образовательные учреждения,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления  
продуктов питания**

### **ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Источник: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных организациях  
(под редакцией М.П. Могильного и М.В. Тутельяна)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Омлет натуральный	80	6,6	6,9	7,1	117,1	214
	Салат из горошка зеленого с луком	50	1,6	2,1	3,8	40,0	42
	Батон Юбилейный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло / порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Сыр / порциями/	8	1,9	2,4	0	29,1	3
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,0	32,8	393
Итого за завтрак			11,7	17,0	29,3	316,3	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	1,8	0,2	17,1	72,8	399
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	40
Итого за 2 завтрак			2,4	0,9	32,6	143,6	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	2,0	6,0	10,5	105,1	57
	Котлеты или биточки рыбные	70	18,8	5,8	6,6	153,5	239
	Каша ячневая рассыпчатая	130	2,4	1,9	15,9	90,4	181
	Салат из квашенных томатов с фасолью	50	0,6	2,0	1,8	27,4	64
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	13,5	56,3	373
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
	Хлеб Пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
Итого за обед			27,8	18,0	73,6	554,6	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	130	10,9	8,1	19,6	196,7	256
	Молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8,3	84,3	434
Итого за полдник			16,0	12,5	28,0	291,0	
Итого за 1 день			57,9	48,4	163,5	1305,5	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,0	4,7	19,7	142,0	93

	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло /порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Какао на молоке	180	4,1	3,4	14,0	104,1	433
Итого за завтрак			10,6	13,7	44,1	343,4	
2 завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,0	43,3	385
Обед	Суп пшеничный с картофелем	180	2,9	4,2	19,5	127,6	110
	Биточки ил котлеты мясные	70	14,2	13,4	6,6	203,4	241
	Икра свекольная	130	1,8	2,1	10,1	66,8	56
	Компот из сухофруктов	180	0	0	10,7	42,6	378
	Хлебушек «Рижский»	35	2,1	0,4	14,5	69,6	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
Итого за обед			22,8	21,9	72,2	562,3	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с курагой	70	13,1	5,7	42,2	273,1	454
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435
Итого за полдник			18,3	10,2	49,4	368,5	
Итого за 2 день			52,1	46,2	174,7	1317,5	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,1	7,4	17,2	160,5	182
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло /порциями /	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Сыр / порциями/	8	1,9	2,4	0	29,1	3
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,0	32,6	393
Итого за завтрак			9,6	15,4	35,6	319,5	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	1,8	0,2	17,6	75,1	399
	Мармелад	30	0	0	23,8	96,3	44
Итого за 2 завтрак			1,8	0,2	33,5	139,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,0	5,2	10,5	97,8	57
	Сельдь с луком	60	10,6	12,3	0,7	155,7	60
	Пюре	130	3,3	2,6	22,8	128,1	321

	картофельное с маслом						
	Хлебушек «Рижский»	30	2,0	0,3	12,7	61,2	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	13,5	56,3	373
Итого за обед			19,8	22,3	71,0	551,4	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	130	15,9	11,0	11,9	213,4	224
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	434
Итого за полдник			21,0	15,4	20,3	307,7	
Итого за 2 день			52,2	53,3	160,4	1317,9	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша молочно – манная с маслом	150	5,4	4,7	23,2	156,7	189
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло /порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,4	15,3	95,6	395
Итого за завтрак			9,9	12,7	48,9	349,6	
2 завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,0	43,3	385
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,6	3,9	18,2	118,9	82
	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	70	14,3	13,0	12,7	225,1	284
	Салат из квашенной капусты	70	1,4	2,1	2,8	37,4	40
	Компот из сухофруктов	180	0	0	10,7	42,6	376
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
Итого за обед			22,2	21,2	69,7	545,9	
Полдник	Булочка «Творожная»	60	19,7	7,9	34,0	286,2	479
	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2	435

	жирности						
Итого за полдник			24,9	12,4	41,6	383,4	
Итого за 4 день			57,4	46,7	169,2	1322,2	
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша молочно – геркулесовая с маслом	180	5,2	5,2	20,5	150,7	189
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло / порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,0	32,8	393
Итого за завтрак			6,8	10,8	38,9	280,8	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	1,8	0,2	17,6	75,1	442
	Зефир	20	0,2	0	16,0	65,2	45
Итого за 2 завтрак			2,0	0,2	33,6	140,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,0	5,2	10,5	97,8	76
	Плов из птицы	180	16,8	19,2	15,6	301,9	311
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	2,0	1,5	26,9	53
	Кисель из сухофруктов	180	0	0	16,7	66,9	406
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
Итого за обед			21,4	26,8	58,8	263,1	
Полдник	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213
	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	84
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,9	32,2	430
Итого за полдник			7,8	10,8	22,9	204,9	
Итого за 5 день			38,0	48,6	154,2	1189,1	
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,0	2,4	13,7	88,5	323
	Фасоль консервированная	50	10,2	1,0	22,8	144,5	267
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36

	«Юбилейный»						
	Масло /порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Сыр / порциями/	8	1,9	2,4	0	29,1	14
	Чай с лимоном	200	0,1	0	8,0	32,6	393
Итого за завтрак			16,7	11,4	54,9	392,0	
2 завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,0	43,3	385
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,0	5,2	10,5	97,8	57
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	13,8	2,5	1,7	84,1	245
	Пюре картофельное с маслом	130	3,3	2,6	22,8	128,1	321
	Салат из соленых помидор с луком	50	0,6	2,9	1,8	36,1	64
	Компот из сухофруктов	180	0	0	10,7	42,6	378
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
Итого за обед			21,8	13,6	62,0	458,3	
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	6,9	7,1	117,1	214
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	84
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	430
	Хлеб пшеничный «Колос «	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
Итого за полдник			9,5	13,2	29,7	261,1	
Итого за 6 день			48,4	38,6	155,6	1154,7	
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,1	4,8	27,3	172,8	189
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло / порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Какао с молоком	180	3,2	2,7	14,5	96,1	397
Итого за завтрак			9,8	13,1	52,2	366,2	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	1,8	0,2	17,1	72,8	399
	Конфеты шоколадные	15	0,4	0	12,4	51,0	48
Итого за 2 завтрак			2,2	0,2	29,5	123,8	

Обед	Суп картофельный с горохом	180	4,7	4,0	16,1	119,4	99
	Голубцы ленивые	180	15,6	13,1	18,1	254,6	298
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	13,5	56,3	373
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	35	2,5	2,5	15,1	73,2	38
Итого за обед			24,3	19,4	73,0	552,2	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	130	15,8	10,9	15,8	227,7	224
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435
Итого за полдник			21,0	15,4	23,0	323,1	
Итого за 7 день			57,3	48,1	177,7	1365,3	
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Отварные макароны с сыром	160	5,0	4,3	20,5	141,1	206
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло / порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,0	32,6	393
Итого за завтрак			6,6	9,9	38,9	271,0	
2 завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,0	43,3	385
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,0	5,2	10,5	97,8	76
	Оладьи из печени	70	17,8	8,0	13,1	213,8	290
	Пюре картофельное с маслом	130	3,3	2,6	22,8	128,1	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	2,0	1,5	26,9	53
	Компот из сухофруктов	180	0	0	10,7	42,6	378
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
Итого за обед			25,7	18,2	73,1	578,8	
Полдник	Рагу овощное	130	0,9	3,7	6,7	64,0	351
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	34
	Молоко	180	5,1	4,4	8,4	94,3	434

	кипяченое						
Итого за полдник			8,5	10,6	30,2	231,5	
Итого за 8 день			41,2	39,1	151,2	1124,6	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,6	4,7	25,6	167,7	189
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36
	Масло /порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,4	15,3	95,6	395
Итого за завтрак			10,1	12,7	51,3	360,6	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	1,8	0,2	17,6	75,1	399
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	56
Итого за 2 завтрак			3,3	2,2	32,5	158,5	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180	2,1	5,3	14,2	113,2	76
	Гуляш из говядины	70	14,8	14,4	1,7	195,5	259
	Макаронные изделия отварные	130	3,2	2,0	20,5	112,9	317
	Салат из соленых помидор с луком	50	0,6	2,0	1,7	26,9	64
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	13,5	56,3	373
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
Итого за обед			24,7	26,0	76,9	626,7	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	60	14,8	7,0	34,0	258,1	454
	Ряженка 2,5% жирности	180	5,4	1,8	7,6	72,0	435
Итого за полдник			20,2	8,8	41,6	330,1	
Итого за 9 день			58,3	49,7	202,3	1475,9	
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,8	4,2	22,3	146,2	189
	Батон «Юбилейный»	20	1,5	0,6	10,3	52,4	36



	Масло /порциями/	6	0	5,0	0,1	44,9	13
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,0	32,6	393
Итого за завтрак			6,4	9,8	40,7	276,1	
2 завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,0	43,3	385
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,0	5,2	10,5	97,8	57
	Рагу из курицы	160	17,4	17,8	16,4	295,2	309
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	2,0	1,5	26,9	53
	Кисель из сухофруктов	180	0	0	16,7	66,9	406
	Хлебушек «Рижский»	30	2,1	0,4	14,5	69,6	34
Итого за обед			22,0	25,4	59,6	556,4	
Полдник	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	55
	Хлеб пшеничный «Колос»	25	1,8	1,8	10,8	52,3	38
	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,9	32,2	430
Итого за полдник			7,8	10,8	22,9	204,9	
Итого за 10 день			36,6	46,4	132,2	1080,7	