

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующая МКДОУ «Детский сад №15»  
Ю.М. Кунашева  
«15» Июня 2022 г.



Примерное  
десятидневное меню  
МКДОУ «Детский сад №15»  
Для детей от 1 года до 3 лет

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>											
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
					Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная молочная, сладкая	120/3	5,0	4,65	20,74	46,82	0,357	0,04	0,063	4,33	145,22	416
Бутерброд с сливочным маслом	40/3	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392
Итого завтрак:		5,46	7,96	46,28	64,98	1,355	0,104	0,092	4,35	293,66	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>											
Яблоки	100	0,48	0,48	11,6	19,2	2,64	0,036	0,024	12,0	53,0	368
Итого второй завтрак:		0,48	0,48	11,76	19,2	2,64	0,036	0,024	12,0	53,0	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,29	3,87	8,74	37,74	0,858	0,024	0,032	8,43	75,0	56
Котлеты, биточки, шницель	50	9,2	1,94	7,62	4,123	0,749	0,026	0,064	0,161	102,12	282
Отварные макароны (гарнир) с сливочным маслом	100/3	3,76	2,88	18,01	3,33	0,75	0,042	0,017	1,25	73,2	205
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	--	141	
Итого обед:		19,086	9,386	51,5	67,683	2,917	0,194	0,154	10,864	449,88	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Суп рисовый молочный	150	2,61	2,75	9,11	86,02	0,137	0,036	0,106	0,49	71,72	94
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,87	9,2	-	0,064	0,024	-	94	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392
Итого полдник:		5,81	3,16	17,97	103,22	0,327	0,1	0,13	0,51	193,72	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>30,836</b>	<b>20,986</b>	<b>127,51</b>	<b>255,083</b>	<b>7,239</b>	<b>0,434</b>	<b>0,4</b>	<b>27,724</b>	<b>990,26</b>	

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>												
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
					Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша геркулесовая молочная	120	2,57	3,11	16,57	8,36	0,489	0,021	0,017	0,006	101	413	
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Итого завтрак:		2,96	6,42	42,11	26,52	1,487	0,085	0,046	0,026	249,44		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>												
Кефир с сахаром	100	2,9	2,5	4	100	0,1	0,04	0,173	0,7	50	401	
Итого второй завтрак:		2,9	2,5	4	100	0,1	0,04	0,173	0,7	50		
<b>ОБЕД</b>												
Суп с гречками на курином бульоне	200	1,29	3,872	8,744	37,744	0,85	0,024	0,032	8,432	75	56	
Гедлибже	80	10,54	12,62	7,05	46,704	0,896	0,184	0,0888	0,04	183,944	60	
Отварное пшено со сливочным маслом (гарнир)	100/3	3,84	3,58	19,77	35,09	1,18	0,084	0,028	0,538	128,445	314	
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141		
Итого обед:		20,506	20,768	52,694	142,028	3,494	0,394	0,1888	10,042	586,949		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Сдобная булочка, ванильная	60	4,74	4,87	32,69	13,44	2,1	0,084	0,048	-	193,2	467	
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,008	11,97	94,33	0,1	0,03	0,117	0,142	75,83	395	
Итого полдник:		7,11	6,878	44,66	107,77	2,2	0,144	0,165	0,142	269,03		
<b>ВСЕГО:</b>												
		33,476	36,566	143,464	376,318	7,281	0,633	0,572	10,91	1155,419		

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>												
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
					Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша ячневая молочная	120	2,57	3,11	16,57	0,383	0,185	1,499	148,3	0,351	100,67	418	
Бутерброд с сыром	40/10	5,73	7,65	17,0	127,30	0,79	0,7	0,8	0,079	162,41	3	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Итого завтрак:		8,34	10,77	40,56	135,683	1,165	2,199	149,1	0,45	291,08		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>												
Печенье	19	1,4	3,8	13,2	-	-	-	-	-	92,0		
Итого второй завтрак:		1,4	3,8	13,2	-	-	-	-	-	92,0		
<b>ОБЕД</b>												
Рассольник	200	1,872	4,08	15,024	27,664	0,805	0,086	0,065	20,152	83,4	73	
Шницель, биточки, котлеты	50	10,77	7,158	4,05	6,183	1,247	0,033	0,067	0,428	122,5	282	
Тушеная капуста (гарнир)	100	2,61	4,63	11,98	70,83	1,02	0,04	0,05	20,825	100	132	
Компот из свежих яблок	130	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141		
Итого обед:		20,088	16,564	48,184	127,167	3,632	0,261	0,223	42,437	505,46		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Яйцо отварное	48	6,0	5,52	0,336	26,4	1,2	0,033	0,211	-	75,36	213	
Какао с молоком	150	4,23	3,935	19,858	195	0,549	0,068	0,252	2,108	126,808	397	
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1	
Итого полдник:		10,58	12,755	38,744	231,56	2,557	0,165	0,492	2,108	322,608		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,408</b>	<b>43,889</b>	<b>140,688</b>	<b>494,41</b>	<b>7,354</b>	<b>2,625</b>	<b>149,815</b>	<b>44,995</b>	<b>1211,148</b>		



## Меню для детей от 1 года до 3 лет

ПЯТЫЙ ДЕНЬ											
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
					Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>											
Макароны с сыром	80 13	3,72 3,0	2,74 3,09	26,76 -	7,40 120	0,58 0,138	0,062 0,004	0,02 0,044	0,009 0,323	140,20 40,62	207
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,00	0,190	-	-	0,02	28	392
Итого завтрак:		7,11	9,14	52,3	145,56	1,716	0,13	0,093	0,352	329,26	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>											
Кефир с сахаром	100	2,9	2,5	4	100	0,1	0,04	0,173	0,7	50	401
Итого второй завтрак:		2,9	2,5	4	100	0,1	0,04	0,173	0,7	50	
<b>ОБЕД</b>											
Свекольник со сметаной	200	1,6	4,14	11,86	25,04	1,06	0,04	0,04	5,56	90,66	136
Соус картофельный с курицей/мясом/плов с курицей	160 150	8,31 12	6,01 11,085	14,53 20,07	35,61 22,65	1,29 1,088	0,167 0,15	0,097 0,06	6,43 0,31	145,39 228	302 304
Компот из свежих яблок	120	0,96	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141	
Итого обед:		26,746	21,931	63,59	105,79	3,965	0,459	0,2378	13,33	663,61	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Рогалики с джемом	60	6,07	5,59	45,18	25,8	0,685	0,079	0,075	0,214	298,311	454
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,008	11,97	94,33	0,1	0,03	0,117	0,142	75,83	395
Итого полдник:		8,44	7,598	57,15	120,13	0,785	0,103	0,192	0,356	314,341	
<b>ВСЕГО:</b>		45,196	41,169	177,04	471,48	6,566	0,732	0,696	14,738	1357,011	

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>											
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
					Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша рисовая молочная, сладкая	120/3	1,55	2,64	16,05	3,0	0,23	0,013	0,013	-	94	168
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392
<b>Итого завтрак:</b>	<b>0,94</b>	<b>5,95</b>	<b>41,59</b>	<b>21,16</b>	<b>1,228</b>	<b>0,077</b>	<b>0,042</b>	<b>0,02</b>	<b>242,44</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>											
Яблоки	100	0,48	0,48	11,76	19,2	2,64	0,036	0,024	12,0	53,0	368
<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>19,2</b>	<b>2,64</b>	<b>0,036</b>	<b>0,024</b>	<b>12,0</b>	<b>53,0</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,29	3,87	8,74	37,74	0,86	0,024	0,032	8,43	75	56
Биточки, котлеты, шницель	50	9,2	1,94	7,62	4,123	0,749	0,026	0,064	0,161	102,12	282
Гречка отварная с сливочным маслом (гарнир)	100/3	5,732	4,061	25,76	9,88	3,04	0,139	0,075	-	162,5	313
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372
Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141	
<b>Итого обед:</b>		<b>21,018</b>	<b>10,567</b>	<b>59,25</b>	<b>74,233</b>	<b>5,209</b>	<b>0,291</b>	<b>0,212</b>	<b>9,623</b>	<b>539,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Омлет натуральный	70	6,19	11,08	1,24	51,72	1,27	0,041	0,255	0,124	129,29	215
Какао с молоком	150	4,23	3,935	19,86	195	0,549	0,068	0,252	0,125	130,83	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	1,87	9,2	-	0,064	0,024	-	94	
<b>Итого полдник:</b>		<b>13,58</b>	<b>15,415</b>	<b>22,97</b>	<b>255,92</b>	<b>1,819</b>	<b>0,173</b>	<b>0,531</b>	<b>0,249</b>	<b>354,12</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>36,018</b>	<b>32,412</b>	<b>135,57</b>	<b>370,513</b>	<b>10,896</b>	<b>0,577</b>	<b>0,809</b>	<b>21,892</b>	<b>1,179,74</b>	

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ												
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
					Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая, молочная	120/3	3,11	3,24	17,22	6,27	1,66	0,073	0,04	-	110,67	168	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,64	0,029	-	120,44	1	
Итого завтрак:		3,5	6,55	42,76	24,43	2,658	0,137	0,069	0,02	259,11		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>												
Кефир с сахаром	100	2,9	2,5	4,	100	,01	0,04	0,173	0,7	50	401	
Итого второй завтрак:		2,9	2,5	4,	100	0,1	0,04	0,173	0,7	50		
<b>ОБЕД</b>												
Суп вермишелевый со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	19,68	8,66	0,09	0,05	6,6	83,8	82	
Котлеты куриные	60	6,78	5,1	-	9,9	0,48	0,12	0,035	-	73,0	300	
С отварным рисом и соусом № 356	100/30	2,45 0,49	2,61 1,76	24,24 2,11	7,97 9,64	0,43 0,12	0,02 0,007	0,02 0,009	0,419 0,383	130 26,25	356	
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372	
Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141		
Итого обед:		19,566	12,44	57,19	69,68	10,25	0,339	0,155	8,434	512,61		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Сырники творожные/запеканка	80	14,95/14,03	1014/9,64	9,12/13,72	124,64/117,84	0,616/0,552	0,056/0,04	0,216/0,208	0,2/0,192	187,2/197,6	231/237	
Какао с молоком	150	4,23	3,935	19,86	195	0,549	0,068	0,252	0,125	130,83	397	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	1,87	9,2	-	0,064	0,024	-	94		
Итого полдник:		22,34/21,42	14,48/13,98	30,85/35,45		328,84/322,04	1,17/1,1	0,188/0,172	0,49/0,48	412/424,43		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,31/47,39</b>	<b>35,97/35,47</b>	<b>134,8/139,4</b>	<b>522,95/516,12</b>	<b>14,18/14,1</b>	<b>0,7/0,69</b>	<b>09,0/0,8</b>	<b>9,48/9,45</b>	<b>1233,72</b>		



## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>												
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
					Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>												
Манная каша молочная, сладкая	120/3	5,07	4,65	20,74	46,82	0,357	0,04	0,063	4,33	145,22	416	
Бутерброд с сыром	40/10	5,73	7,65	17,0	127,30	0,79	0,7	0,8	0,079	162,41	3	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Итого завтрак:		10,84	12,31	44,73	182,12	1,334	0,74	0,86	4,43	335,63		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>												
Яблоки	100	0,48	0,48	11,76	19,2	2,64	0,036	0,024	12,0	53	368	
Итого второй завтрак:		0,48	0,48	11,76	19,2	2,64	0,036	0,024	12,0	53		
<b>ОБЕД</b>												
Суп харчо со сметаной	200	0,66	1,14	4,19	8,89	0,078	0,009	0,004	12	29,76	245	
Котлеты, биточки, шницель	50	9,2	1,94	7,62	4,123	0,749	0,026	0,064	0,161	102,12	282	
С отварными макаронами(гарнир)	100/3	3,76	2,88	18,01	3,33	0,75	0,042	0,017	1,25	73,2	205	
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372	
Хлеб пшеничный	60,4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141			
Итого обед:		18,46	6,66	46,95	38,83	2,137	0,179	0,126	14,44	404,64		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Рагу овощное	120	1,56	3,99	8,16	2,17	10,39	0,077	0,3	15,0	80,87	137	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,56	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1	
Итого полдник:		1,95	,3	33,7	45,33	11,39	0,141	0,329	15,02	229,31		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>31,73</b>	<b>26,75</b>	<b>137</b>	<b>285,48</b>	<b>17,5</b>	<b>1,096</b>	<b>1,34</b>	<b>45,89</b>	<b>1,022,58</b>		

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>											
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
					Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая молочная, смладкая	120	2,57	3,11	16,57	8,36	0,489	0,021	0,017	0,006	101	413
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392
Итого завтрак:		12,96	6,42	42,11	26,52	1,487	0,085	0,046	0,026	249,44	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>											
Печенье	19,20	1,4	3,8	13,2	-	-	-	-	-	92,0	
Итого второй завтрак:		1,4	3,8	13,2						92,0	
<b>ОБЕД</b>											
Суп перловый	200	2,14	2,24	13,92	20,88	1,04	0,09	0,05	6,6	83,6	80
Рыбные котлеты	50	7,403	2,411	5,993	34,015	0,781	-	0,07	1,9	75,38	248
с картофельным пюре (гарнир)	100	2,33	3,5	9,8	23,7	0,72	0,08	0,07	6,91	78	321
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141	
Итого обед:		16,71	8,85	46,84	101,1	3,1	0,272	0,23	16,44	436,54	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Суп с макаронами	130	3,57	4,8	11,18	57,41	0,249	0,023	0,007	0,494	101,31	93
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	1,87	9,2	-	0,064	0,024	-	94	
Итого полдник:		6,77	5,28	20,04	74,61	0,439	0,087	0,031	0,514	223,31	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>37,84</b>	<b>24,35</b>	<b>122,19</b>	<b>202,23</b>	<b>5,03</b>	<b>0,444</b>	<b>0,307</b>	<b>16,98</b>	<b>1,001,29</b>	

## Меню для детей от 1 года до 3 лет

<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>												
Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
					Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша ячневая, молочная	120/3	2,57	3,11	16,57	0,383	0,185	1,499	148,3	0,351	100,67	418	
Бутерброд с маслом	40/4	0,35	3,3	18,55	10,16	0,808	0,064	0,029	-	120,44	1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Итого завтрак:		2,96	6,42	42,11	18,543	1,183	1,563	148,33	0,371	249,11		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10.00</b>												
Печенье	19-20	1,4	3,8	13,2	-	-	-	-	-	92,0		
Итого второй завтрак:		1,4	3,8	13,2						92,0		
<b>ОБЕД</b>												
Суп крестьянский со сметаной	200	1,74	2,2	11,43	19,2	0,774	0,09	0,046	6,6	73,2	80	
Тефтели	50	4,74	6,96	6,51	19,17	0,45	0,025	0,05	0,075	107,5	287	
со свекольной икрой	100	2,82	5,52	14,8	45,88	2,12	0,036	0,05	8,06	120,33	131	
Компот из свежих яблок	120	0,096	0,096	14,33	8,69	0,56	0,006	0,0048	1,032	58,56	372	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	2,8	13,8	-	0,096	0,036	-	141		
Итого обед:		14,136	15,45	49,97	106,87	3,9	0,253	0,187	15,77	500,59		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Лакумы/Сбодная Булочка	50	4,67	11,4	32,58	25,08	0,67	0,07	0,07	0,21	233,42	467	
Чай сахаром	150	,004	0,01	6,99	8,0	0,19	-	-	0,02	28	392	
Итого полдник:		4,71	11,41	39,57	33,08	0,86	0,07	0,07	0,23	251,42		
<b>ВСЕГО:</b>		23,21	37,08	144,75	158,36	5,943	1,886	148,587	16,37	1,093,12		