

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ЗЕРНЫШКО»  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:

И.о. заведующего

Детского сада «Зернышко»

Мельникова О.В.

Приказ № 51 от 31.08.2023г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

(с 10 часовым пребыванием)

Документ подписан простой электронной подписью

Дата, время подписания: 11.09.2023 10:27:20

Ф.И.О. должностного лица: Мельникова Ольга Владимировна

Должность: Исполняющий обязанности заведующего

Уникальный программный ключ: d2156e69-05c8-4d7a-b941-493eb77ea6a5

**Десятидневное меню  
От 1 года до 3 лет  
Первый день первой недели**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша вязкая гречневая на молоке	150	5,23	7,82	18,75	166,8	№414	Не ниже 65
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	№395	Не ниже 75
	Бутерброд с маслом	30	2,14	6,61	12,79	28,7	№1	2-6
	итого	335	9,74	16,44	37,51	271,31		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№130	
	итого	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Салат свежие помидоры с репчатым луком и растительным маслом	40	0,44	2,86	9,58	35,48	№14	2-6
	Суп рыбный из консервов	170	5,84	5,71	9,74	113,73	№87	Не ниже 75
	Картофельное пюре	110	2,39	3,43	5,9	100,65	№321	Не ниже 65
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	№282	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,08	73,93	№372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74		
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,43	7,57	38,71		
	итого	575	21,14	28,94	60,73	532,24		
полдник	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	№391	Не ниже 75
	Блины с повидлом	50	2,6	2,62	16,32	85,21	№447	
	итого	200	2,79	2,76	16,37	123,01		
Итого за день		1210	34,17	48,24	131,21	992,58		

Первая неделя второй день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	углеводы			
завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	130	11,1	7,89	17,85	186,26	№237	12-14
	Какао с молоком	10	0,14	0,5	0,58	7,41	№354	
	Бульбурное	150	3,05	2,65	13,18	89,16	№397	Не выше 75 2-6
	Сыром маслом	30				108	№3	
	итого	6	4,1	5,96	12,62			
	331	30,39	24,84	50,28	390,83			
Второй завтрак	<b>Фрукты</b>	100					№96	
	яблоко		0,35	0	9,91	41,04		
	груша		0,36	0,27	8,77	38,5	№98	
	банан		0,9	0,3	4,80	37		
	мандарин		0,61	0	6,23	30,77		
итого	100	Ср. 0,55	Ср. 0,14	Ср. 7,42	Ср. 41,82	№67	Не выше 75	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	170,3	1,18	3,32	5,77	57,63		
	Макароны отварные	110	4,40	0,99	28,05	132	№317	Не выше 65
	Гуляш мясной из свинины	50	8,84	7,12	2	108	№277	Не выше 65
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	№382	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,43	7,57	38,71		
	итого	525	18,1	12,34	79	496,1	№401	
полдник	Кефир с сахаром	150	4,08	4,8	10,46	103,8	№469	
	булочка домашняя	50	5,3	4,6	36,4	208,25		
	итого	200	9,38	9,4	46,86	312,05		
Итого в день		1156	58,42	46,72	187,59	1241,4		

Первая неделя третий день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура подачи блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеница на молоке	150	9,16	7,33	26,11	207,09	№417	Не ниже 65
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	№ 397	Не ниже 75
	Печенье с маслом	10 5	0,83	4,05	7,52	68,8	г.к. № 95	
	Итого	335	13,04	14,03	46,81	365,05		
Второй завтрак	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46		
	яблоко			0,35	0	9,91		
	груша			0,36	0,27	8,77		
	банан			0,9	0,3	4,80		
	мандарин			0,61	0	6,23		
	Итого	100	Ср. 0,55	Ср. 0,14	Ср 7,42	Ср. 41,87	№ 93 тех.3	Не ниже 75
Обед	Суп вермишелевый с мясом	170	1,83	1,92	22,98	82,56		
	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55	182,81	№276	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,08	73,93	№372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Итого	515	12,46	19,62	68,57	436,90		
Полдник	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	№ 391	Не ниже 75
	Овощи отварные	50	17,42	2,69	11,6	78,33	113 тех.к.№ 45	2-6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43		
	Итого	230	19,94	3,56	26,81	193,56		
Итого в день		1180	52,82	34,42	182,5	1037,30		

**Первая неделя четвертый день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4,50	4,80	22,95	147	№168	Не ниже 65
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	№395	Не ниже 75
	Бутерброд с маслом	30 5	2,14	6,61	12,79	28	1	2-6
	Итого	335	9,01	13,42	47,71	250,85		
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№130	
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46		
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	№10	2-6
обед	Суп «Снежок» на курином бульоне	170	6,53	7,35	13,98	167,21	№ 39 Тех.карта №29	Не ниже 75
	Котлета куриная	60	12,52	3,07	3,9	93,37	№282	Не ниже 65
	Рис отварной	110	2,2	3,3	26,41	153,78	Тех.к 40 №168	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,08	73,93	№372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,43	7,57	38,71		
	Итого	565	26,23	25,78	85,4	628,1		
полдник	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	№393	Не ниже 75
	Омлет натуральный с маслом	90	7,06	8,15	2,89	112,44	№ 216	
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,15	77,43		
	Итого	270	9,38	9,03	25,14	218,87		
Итого за день		1270	45,17	48,33	168,35	1143,8		

**Первая неделя пятый день**

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» (рис, гречка)	150	4,99	5,73	21,11	155	№ 84 Тех.к.6	Не ниже 65
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	№ 395	Не ниже 75
	Бутерброд С маслом	30 5	2,14	6,61	12,79	28	№1	2-6
	Итого	335	9,5	14,35	45,87	258,83		
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46		
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,39	2,4	1,49	29,68	№15	2-6
	Свекольник со сметаной	170/3	3,11	4,78	10,15	106,84	№ 58	Не ниже 75
	Капуста тушеная	110	2,03	3,54	7,91	71,72	№ 336	Не ниже 65
	Ежики мясные (тефтели)	50	6,41	6,78	5,22	107,54	№ 289	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,08	73,93	№ 372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,43	7,57	38,71		
Итого	565	15,73	27,49	63,38	496,08			
подник	Раженка с сахаром	150	4,35	4,80	6,15	85,5		
	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	№93	
	Итого	180	5,19	5,79	29,34	192,2		
Итого в день		1180	30,92	47,72	148,60	993,11		

### Вторая неделя первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая на молоке	150	6,8	7,25	22,79	183,87	№ 413	Не ниже 65
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	№ 397	Не ниже 75
	Бутерброд с маслом сыром	30 5 5	4,1	5,96	12,62	108	№ 5	2-6
	<b>Итого</b>	340	13,95	15,86	48,59	381,03		
Второй завтрак	Фрукты	100	0,35	0	9,2	39,8	№ 96	
	яблоко		0,36	0,27	8,77	38,5		
	груша		0,55	0	5,85	24,62	№ 98	
	банан		0,61	0	6,23	30,77		
	мангостин	100	Ср. 0,40	Ср. 0,27	Ср. 7,51	Ср. 33,42	№ 13	2-6
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	2,43	0,95	26,92	№ 13	2-6
	Рассольник со сметаной Ленинградский	170/3	1,61	3,5	11,22	88,13	№ 76	Не ниже 75
	Голубцы ленивые	130	11,49	7,38	16,29	177,67	№ 298	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,08	73,93	№ 372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,43	7,57	38,71		
	<b>Итого</b>	535	17,19	23,3	67,07	473,02		
полдник	Чай с молоком	150	2,22	1,95	12,62	78,5	№ 394	Не ниже 75
	Крендель сахарный	50	5,3	6,62	29,8	167,45	№ 460	
	<b>Итого</b>	200	6,47	9,83	46,06	300,5		
<b>Итого в день</b>		1175	38,07	49,26	160,23	1187,52		

### Вторая неделя второй день

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.07	2.5	33.44	№10	2-6
	Омлет натуральный с маслом	90	7.06	8.15	2.89	112.44	№216	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.01	11.97	75.83	№395	Не ниже 75
	Бутерброд с маслом	50	2.14	6.61	12.79	28	1	
	Итого	315	12.79	18.84	30.15	249.71		
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	№150	
	Итого	100	0.5	0.1	10.1	46		
	Суп гороховый	170	7.48	4.08	15.13	112.2	№102	Не ниже 75
	Котлета рыбная (минтай)	60	9.07	5.54	3.57	100.28	№248	Не ниже 65
	Овощное рагу	110	3.29	6.14	15.89	241.10	№137	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0.11	9.08	18.08	73.93	№372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2.56	0.48	12.96	67.66		
	Хлеб пшеничный	15	1.12	0.43	7.57	38.71		
Итого	535	23.63	25.75	73.2	633.88			
полдник	Роженика	150	4.35	4.80	6.15	85.5	№401	
	Ватрушка с творогом	50	2.8	2.15	12.24	91.15	№289	
	Итого	200	7.15	6.95	18.39	176.65		
Итого за день		1150	44.07	51.64	131.84	1106.24		



Вторая неделя третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша рисовая на молоке	150	6.26	6.43	27.39	192.58	№ 415	Не ниже 65
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.01	11.97	75.83	№395	Не ниже 75
	Бутерброд с маслом	30				108		
	сыром	6	4.1	5.96	12.62			
	Итого	5				376.41		
		241	12.23	14.4	11.98			
Второй завтрак	Сок	100	100	0.5	0.1	10.1		
	Итого	100	0.5	0.1	10.1	46		
Обед						23.92	№20	2-6
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04			
	Суп овсяный	170	3.4	2.2	9.09	86.33	№ 80	Не ниже 75
	Картофельное пюре	110	2.39	3.43	5.9	90.86	№321	Не ниже 65
	Гуляш мясной (свинина)	50	8.84	7.12	2	108	№277	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0.11	9.08	18.08	73.93		Не выше 34
	Хлеб ржаной	30	2.56	0.48	12.96	67.66		
	Итого	550	21.87	21.09	40.95	450.7		
полдник	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10			
	Пудинг из творога запеченный с соусом сметанным	90	11.1	7.89	17.85	186.26	№235	12-14
	Итого	20				215.26		
		260	11.17	7.9	24.95			
Итого в день:		1251	47.97	43.48	133.98	1088.37		

Вторая неделя четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	углеводы			
завтрак	Макаронные отварные с маслом	120	3,6	2,4	20,4	132	№ 203	Не ниже 65
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	№ 397	Не ниже 75
	Печенье с маслом	5	0,83	4,05	7,52	68,8		
	Итого	285	7,48	9,1	41,1	289,96		
Второй завтрак	Фрукты	100						
	яблоко		0,35	0	9,2	39,8		
	груша		0,36	0,27	8,77	38,5		
	банан		0,55	0	5,85	24,62		
	мандарин		0,61	0	6,23	30,77		
	Итого	100	Ср. 0,34	Ср. 0,27	Ср. 7,51	Ср. 33,42		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	170/3	1,23	3,34	8,66	69,7	№ 57	Не ниже 75
	Подлива куриная	60	8,84	7,12	2	108	Тех.к. № 56	Не ниже 65
	Гречка	110	5,01	6,33	24,99	176,98	№ 168 тех.к. 39	Не ниже 65
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,08	75,93		Не выше 14
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Итого	520	17,75	24,53	63,73	496,27		
	Чай с сахаром	150	0,27	0	0,054	37,8	№ 391	Не ниже 75
полдник	Винегрет овощной с репчатым луком	70	0,96	4,32	5,91	66,36	№ 45	2-6
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43		
	Итого	250	3,48	5,19	21,6	181,59		
	Итого в день	1135	29,17	39,08	132,94	1001,24		

### Вторая неделя пятый день

Примечания	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура	Температура готового блюда
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша пшеничная на молоке (ячневая)	150	6,15	6,45	29,70	204	№ 418	Не ниже 65
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	№ 397	Не ниже 75
	Бутерброд с маслом	30	2,14	6,61	12,79	28	1	2-6
	Итого	335	11,34	15,71	55,67	321,16		
Второй завтрак	Фрукты	100					№368	
	яблоко		0,35	0	9,2	39,8		
	груша		0,36	0,27	8,77	38,3		
	банан		0,55	0	5,85	24,62		
	мандарин		0,61	0	6,23	30,77		
	Итого	100	Ср. 0,46	Ср. 0,27	Ср. 7,51	Ср. 33,42	№33	2-6
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	№83	Не ниже 75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	170	4,51	3,52	10,40	94,52	№121	
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	20	3,81	2,02	0,16	34,12	№291	Не ниже 65
	Итого	110	8,16	6,04	18,72	162,25	№354	
	Компот из свежих фруктов	10	0,14	0,5	0,58	7,41	№372	Не выше 14
	Хлеб ржаной	150	0,11	9,08	18,08	73,93		
	Итого	30	2,56	0,48	12,96	67,66		
	Итого	530	19,36	24,07	64,33	477,45	№ 401	
полдник	Кефир с сахаром	150	4,08	4,8	10,46	103,8	№ 2	
	Бутерброд с повидлом	30	1,34	2,14	15,02	85		
	Итого	180	5,42	6,94	25,48	188,8		
Итого за день		1145	37,08	46,99	152,99	1020,81		

### Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.И.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.
2. Наименование сборника рецептов: Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Кона -М.: АРКТИ -МИШКРО, 2003.