

ниий возраст до 3 лет

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Детский сад «Колокольчик»
О.А. Акчурина



приказ от 01.08.2023 № 102

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей раннего возраста до 3-х лет, 10,5- часовой режим функционирования

МКДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Палласовки Волгоградской области

| риём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая яичневая молочная | 150,00 | 3,27 | 0,44 | 0,36 | 105,75 | 0 | 307 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160,00 | 1,15 | 1,15 | 12,45 | 81,78 | 0,88 | 253 |
| | Бутерброд с маслом | 30,00/4,00 | 2,2 | 4,2 | 14,2 | 104,9 | 0 | 16 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочные) | 125,00 | 0,62 | 0,12 | 12,37 | 53,75 | 2,5 | 442 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,4 | 1,85 | 2,3 | 27,48 | 3,97 | 45 |
| | Суп картофельный с крупой | 150,00 | 1,3 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 4,95 | 80 |
| | Рагу овощное с мясом | 160,00 | 1,55 | 4,77 | 12,6 | 99,55 | 21,43 | 331 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 70,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 70,00 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 | 0,3 | 289 |
| | Кисель | 150,00 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 46,5 | 0,0 | 233 |
| Итого за 1 день | | | 19,6 | 18,95 | 144,75 | 951,86 | 34,03 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая пшеничная молочная | 150,00 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 | 96 |
| | Какао с молоком | 160,00 | 1,06 | 1,1 | 11,55 | 80 | 0,9 | 248 |
| | Сыр порционный | 7,00 | 1,6 | 2,07 | 0 | 25,43 | 0 | 14 |
| | Батон | 30,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 10 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Яблоки | 100,00 | 0,35 | 0,35 | 9,76 | 18,6 | 3,96 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,53 | 2,94 | 2,17 | 37,33 | 7,03 | 35 |
| | Свекольник на м/б со сметаной | 150,00 | 2,4 | 3,7 | 7,8 | 81,8 | 5,6 | 34 |
| | Гуляш из говядины | 50,00 | 6,7 | 4,78 | 3,80 | 85,2 | 0,86 | |
| | Макароны отварные с маслом | 110,00 | 3,8 | 7,08 | 24,03 | 173,63 | 0 | 204 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 70,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Лапшевник творожный | 60,00 | 4,05 | 4,56 | 10,89 | 73,5 | 0,6 | 148 |
| | Кофейный напиток | 150,00 | 1,1 | 0,9 | 16,8 | 80,25 | 0,75 | 432 |
| | Соус сметанный | 15,00 | 0,21 | 0,6 | 0,96 | 10,2 | 0 | 371 |
| Итого за 2 день | | | 32,87 | 35,47 | 168,37 | 1099,24 | 21,16 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая манная молочная | 150,00 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 88 |
| | Чай с молоком | 160,00 | 2,82 | 2,48 | 12,06 | 82,13 | 1,26 | 394 |
| | Бутерброд с повидлом | 30,00/5,00 | 2,13 | 0,22 | 18,49 | 84,7 | 0,01 | 2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125,00 | 0,62 | 0,12 | 12,37 | 53,75 | 2,5 | 442 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,37 | 2,27 | 1,86 | 30,5 | 2,0 | 21 |
| | Суп из овощей на к\б | 150,00 | 1,8 | 2,52 | 6,12 | 54,6 | 6,6 | 95 |
| | Суфле куриное | 50,00 | 8,24 | 8,66 | 1,53 | 116,6 | 0,02 | 310 |
| | Греча | 110,00 | 5,01 | 6,3 | 25,00 | 176,9 | 0 | 168 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 70,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 40,00 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 | 213 |
| | Икра кабачковая | 20,00 | 0,24 | 0,94 | 1,54 | 15,6 | 1,92 | 93 |
| | Лимонный напиток | 150,00 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 4,8 | 282 |
| | Печенье | 10,00 | 0,75 | 1 | 7,45 | 41,7 | 0 | 26 |
| Итого за 3 день | | | 35,34 | 35,14 | 167,76 | 1130,43 | 20,57 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая рисовая молочная | 150,00 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160,00 | 1,1 | 1,1 | 12,45 | 81,78 | 0,88 | 253 |
| | Сыр порционный | 7,00 | 1,6 | 2,07 | 0 | 25,4 | 0 | 14 |
| | Батон | 30,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 10 |
| I Завтрак | | | | | | | | |
| | Яблоки | 100,00 | 0,35 | 0,35 | 9,76 | 47,05 | 10 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,41 | 1,56 | 2,57 | 26 | 3,6 | 22 |
| | Щи со сметаной | 150,00 | 1,74 | 2,46 | 3,12 | 41,4 | 12 | 83 |
| | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 160,00 | 15,98 | 13,77 | 19,96 | 270,83 | 11,77 | 89 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 70,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пирожок печеный с овощным фаршем | 70,00 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 21,6 | 294 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 45 | 0 | 430 |
| Итого за 4 день | | | 35,81 | 33,35 | 166,46 | 1144,01 | 61,31 | |

| риём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,00 | 3,42 | 2,94 | 13,02 | 93 | 0,6 | 112 |
| | Какао с молоком | 160,00 | 1,06 | 1,15 | 11,55 | 80 | 0,88 | 248 |
| | Бутерброд с маслом | 30,00/4,00 | 2,2 | 4,2 | 14,2 | 104,9 | 0 | 16 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125,00 | 0,62 | 0,12 | 12,37 | 53,75 | 2,5 | 442 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,48 | 1,53 | 2,31 | 24,9 | 8,1 | 40 |
| | Суп лапша домашняя на курином бульоне | 150,00 | 2,24 | 1,78 | 11,98 | 118,9 | 7,49 | 30 |
| | Плов из птицы | 160,00 | 30,28 | 32,57 | 26,62 | 521,48 | 1,6 | 140 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 701 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сырники из творога с повидлом | 70,00 | 10,33 | 7,5 | 22,69 | 200,32 | 6,71 | 219 |
| | Кофейный напиток | 150,00 | 1,12 | 0,97 | 16,8 | 80,25 | 0,75 | 432 |
| Итого за 5 день | | | 55,26 | 53,18 | 175,46 | 1472,45 | 28,63 | |

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая пшеничная молочная | 150,00 | 5,27 | 6,08 | 21,29 | 159,75 | 0,8 | 91 |
| | Какао с молоком | 160,00 | 1,06 | 1,15 | 11,55 | 80 | 0,88 | 248 |
| | Сыр порционный | 7,00 | 1,61 | 2,08 | 0,00 | 25,43 | 0,5 | 14 |
| | Батон | 30,00 | 2,3 | 0,90 | 15,40 | 78,6 | 0 | 10 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| Обед | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125,00 | 0,88 | 0,00 | 16,63 | 70 | 1,4 | 15 |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,56 | 2,28 | 2,04 | 31,9 | 2,23 | 53 |
| | Суп картофельный с крупой | 150,00 | 1,3 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 4,95 | 80 |
| | Жаркое по-домашнему | 160,00 | 6,0 | 4,2 | 11,7 | 181,8 | 6,53 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,36 | 0,00 | 17,7 | 67,5 | 0,1 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 701 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 60,00 | 4,33 | 8,25 | 28,73 | 155,5 | 0,23 | 274 |
| | Кисель | 150,00 | 0,0 | 0,00 | 13,5 | 46,5 | 0 | 233 |
| | Итого за 6 день | | 26,73 | 26,99 | 167,26 | 1048,58 | 17,62 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая манная молочная | 150,00 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 88 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160,00 | 1,15 | 1,15 | 12,45 | 81,78 | 0,88 | 253 |
| | Бутерброд с маслом | 30,00/4,00 | 2,2 | 4,2 | 14,2 | 104,9 | 0 | 16 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Яблоки | 100,00 | 0,35 | 0,35 | 9,8 | 47,05 | 10 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,45 | 1,5 | 2,7 | 26,25 | 10,6 | 5 |
| | Рассольник на м/б со сметаной | 150,00 | 2,53 | 1,4 | 9,18 | 71,05 | 3,65 | 32 |
| | Гуляш из говядины | 50,00 | 6,7 | 4,77 | 3,8 | 85,21 | 0,85 | 591 |
| | Рис отварной | 110,00 | 2,6 | 6,94 | 27,09 | 181,31 | 0 | 168 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 701 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 60,00 | 6,96 | 6,17 | 14,26 | 140,4 | 0,42 | 238 |
| | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 45 | 0 | 430 |
| | Соус сметанный | 15,00 | 0,21 | 0,6 | 0,96 | 10,2 | 0 | 371 |
| Итого за 7 день | | | 31,47 | 33,18 | 168,43 | 1132,1 | 27,86 | |

| рём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес- кая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---|----------------|----------------------|-------|--------|--|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная «Геркулес» | 150,00 | 4,76 | 3 | 16,4 | 140,25 | 1,46 | 93 |
| | Чай с молоком | 160,00 | 2,83 | 2,48 | 12,06 | 82,13 | 1,15 | 394 |
| | Сыр порционный | 7,00 | 1,61 | 2,07 | 0 | 25,4 | 0 | 14 |
| | Батон | 30,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 10 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125,00 | 0,62 | 0,12 | 12,37 | 53,75 | 2,5 | 442 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,48 | 1,53 | 2,31 | 24,9 | 8,1 | 40 |
| | Борщ на м/б со сметаной | 150,00 | 2,31 | 1,3 | 4,06 | 48,73 | 7,48 | 28 |
| | Пюре картофельное | 110,00 | 2,23 | 3,84 | 13,24 | 104,13 | 13,16 | 206 |
| | Тефтели | 50,00 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 174 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 701 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 60,00 | 4,71 | 5,43 | 1,92 | 74,95 | 0,1 | 77 |
| | Кофейный напиток | 150,00 | 1,12 | 0,97 | 16,8 | 80,25 | 0,75 | 432 |
| | Печенье | 10,00 | 0,75 | 1 | 7,45 | 41,7 | 0 | 26 |
| Итого за 8 день | | | 33,64 | 29,84 | 151,15 | 1057,24 | 35,26 | |

| Вид пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (кал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150,00 | 4,74 | 7,64 | 19,76 | 167,37 | 0,67 | 84 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160,00 | 1,1 | 1,1 | 12,45 | 81,78 | 0,9 | 253 |
| | Бутерброд с повидлом | 30,00/5,00 | 2,13 | 0,22 | 18,49 | 84,7 | 0,01 | 2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,35 | 0,35 | 9,76 | 47 | 10 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,59 | 1,57 | 2,9 | 28,26 | 4,6 | 25 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150,00 | 3,07 | 3,21 | 9,67 | 79,95 | 3,5 | 81 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 50,00 | 1,74 | 1,98 | 3,55 | 41,8 | 3 | 625.1 |
| | Капуста тушеная | 110,00 | 2,18 | 4,08 | 10,44 | 86,9 | 18 | 132 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 70,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пирожок печеный с овощным фаршем | 70,00 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 21,6 | 294 |
| | Лимонный напиток | 150,00 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 4,8 | 282 |
| Итого за 9 день | | | 24,03 | 25,62 | 177,73 | 1019,71 | 67,08 | |

| приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная жидкая | 150,00 | 5,24 | 7,8 | 18,75 | 166,8 | 0,67 | 64 |
| | Чай с сахаром | 160,00 | 0,16 | 0,08 | 12 | 48 | 0 | 430 |
| | Сыр порционный | 7,00 | 1,61 | 2,07 | 0 | 25,4 | 0 | 14 |
| | Батон | 30,00 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 10 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 125,00 | 0,62 | 0,12 | 12,37 | 53,75 | 2,5 | 442 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом | 30,00 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 3 | 70 |
| | Суп с клецками на курином бульоне | 150,00 | 3,09 | 4,02 | 10,8 | 99,7 | 3 | 37 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110,00 | 3,8 | 7,1 | 24,00 | 173,6 | 0 | 204 |
| | Куриная подлива | 50,00 | 8,84 | 7,13 | 2,27 | 108,3 | 0,34 | 56 |
| | Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,45 | 0,07 | 23,77 | 98,25 | 0 | 402 |
| | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,97 | 0,25 | 12,68 | 61,2 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,09 | 0,1 | 7,47 | 35,5 | 0 | 70,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом | 60,00 | 7,34 | 4,97 | 9,47 | 112 | 0,09 | 236 |
| | Какао с молоком | 150,00 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 |
| | Соус сметанный | 15,00 | 0,21 | 0,6 | 0,96 | 10,2 | 0 | 371 |
| Итого за 10 дней | | | 37,96 | 36,32 | 161,52 | 1150,5 | 10,43 | |

Возраст до 3 лет

| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | C, мг |
|---|----------|---------|-------------|----------------------------------|-------|
| Среднее значение за период | 33,3 | 32,8 | 164,9 | 1120,6 | 32,4 |
| содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 2,9 | 2,9 | 14,71 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075052

Владелец Акчурина Ольга Александровна

Действителен с 01.04.2025 по 01.04.2026