

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий муниципальным бюджетным  
Дошкольным образовательным учреждением  
«Детский сад №37 «Журавлик»



Е.О.Калашникова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей в возрасте от 1,5 лет до 3-х лет  
МБДОУ «ДС №37 «Журавлик»

# Примерное меню Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак	Суп молочный с кр. рисовой	200	4,550	5,500	18,029	140,730	0,860	94
	Бутерброд с маслом	40	2,46	6,44	16,74	136,08	0	1
2 завтрак	Какао напиток на молоке	150	2,150	1,810	10,920	69,080	0,870	397
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000	418
обед	Салат из моркови с яблоками	35	0,525	0,525	2,780	28,950	1,960	40
	Борщ с картофелем	200	2,789	4,000	11,286	87,800	7,030	58
	сметана 10%	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020	
	Тефтели мясная	70	8,058	8,155	8,458	138,200	1,240	286
	томатно-сл.соус	20	0,232	0,840	1,600	14,900	0,475	348
	Каша гречневая	120	4,520	3,840	25,056	13,356	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
полдник	Компот из сухофрукты	150	0,050	0,015	1,870	21,000	0,300	376
	Омлет с сыром	65	7,264	9,900	1,1	122,93	0,13	216
	Икра кабачковая для ДП	40	0,540	1,870	3,100	31,760	5,050	
	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,120	7,380	40,170	0,000	2
	Чай с лимоном	150	0,490	0,020	8,500	34,170	2,360	393
<b>Итого 1 день</b>	*	*	39,748	44,562	155,039	1077,756	23,295	*
<b>День 2</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный из овсяных хлоп.	200	3,920	3,700	17,928	148,800	0,910	94

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом	40	2,46	6,037	16,74	136,08	0	1
	Молоко кипяченое	150	4,570	4,066	7,588	85,000	2,05	400
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	
обед	Огурец консервирован. порция	30	0,260	0,030	0,480	3,900	0,000	19
	Суп гороховый	200	4,320	4,500	13,928	107,810	4,650	81
	Пудинг из говядины	80	13,529	13,569	3,940	177,200	0,000	290
	Пюре картофельно-морковью	120	2,340	3,219	14,491	100,680	0,000	322
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
	Компот из св.фрукты	150	0,225	0,090	23,500	100,170	6,780	372
полдник	Салат из картофеля с сол.огурц.	80	1,096	4,168	6,896	70,88	0,13	22
	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,120	7,380	40,170	0,000	2
	Чай с сахаром	150	0,060	0,030	9,250	36,670	0,000	392
<b>Итого 2 день</b>	*	*	38,420	40,556	154,811	1165,190	24,830	*
<b>День 3</b>								
завтрак	Суп молочный пшено	200	5,020	4,920	18,572	146,800	0,440	94
	Бутерброд с маслом	40	2,46	6,44	16,74	136,08	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,850	1,560	10,725	64,310	0,760	395
2 Завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	
обед	Салат из свеклы с сол.огурцами	35	0,495	0,500	2,190	30,660	2,400	36
	Суп с рыбными фрикадельк.	200	3,020	1,624	8,020	66,824	5,980	84
	Котлеты рубленые из птицы	60	8,415	4,537	5,300	96,532	2,343	305
	Макароны отвар. со сл. маслом	100	5,4	3,920	25,030	157,210	0,000	205
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2
	Хлеб ржаной	20	2,066	0,373	10,440	54,370	0,000	4
	Компт из св.фрукты	150	0,410	0,240	23,500	100,170	6,780	372
полдник	Пудиг из творога (запеченный)	100	12,620	8,970	21,020	212,500	1,600	235
	молоко сгущенное	15	1,080	1,270	8,320	49,200	0,150	11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Ряженка		150			115,958	0,000	379	
Ватрушка с повидлом		50	3,185	2,128	31,514	0,057	458	
<b>Итого 3 день</b>	*	*	52,791	43,959	208,278	30,820	*	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный гречневый	200			141,600	0,900	94	
	Булочка " Плюшка"	40	3,304	3,448	23,560			
	Масло сливочное	10	0,08	7,200	66,000		6	
	Какао напиток на молоке	150	2,150	1,810	10,920	0,870	397	
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	10,310		
обед	Салат из сол.огурцов с луком	35	0,300	1,800	0,890	1,960	19	
	Щи со свежей капусты	200	1,392	3,908	6,786	14,770	67	
	сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020	
	Котлеты рыбные	80	8,289	2,470	5,390	76,610	1,689	
	Картофельное пюре	100	2,050	3,210	13,730	92,050	2,850	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	
	Хлеб ржаной	20	2,066	0,373	10,440	54,370	0,000	
	Компот из св.фрукты	150	0,410	0,240	23,500	100,170	6,780	
полдник	Запеканка из пчени с рисом	80	9,912	3,944	10,936	118,936	4,640	
	Салат из свеклы с сыром	40	1,750	3,260	2,650	48,430	2,620	
	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,120	7,380	40,170	0,000	
	Чай с сахаром	150	0,060	0,030	9,250	36,670	0,000	
<b>Итого 4 день</b>	*	*	40,921	38,603	162,462	1168,418	47,409	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный манный	200			146,8	0,91	94	
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4,766	5,344	12,926	118,664	0,08	
<b>День 5</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
									0,490
2 завтрак	Чай с лимоном	150	0,490	0,020	8,500	34,170	2,360	393	
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000		
	обед	Икра овшная	40	0,520	1,650	2,860	28,400	1,740	55
		Рассольник ленинградский	200	1,598	4,088	13,542	97,400	6,030	76
		сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020	
		Птица тушенная с овощами	160	8,080	5,780	14,660	143,110	6,520	302
		Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2
		Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
		Кисель из плодов шиповника	150	0,180	0,080	20,920	83,580	36,420	381
		Запеканка с творога с морковью	110	12,860	11,308	26,158	257,400	0,770	238
Соус фруктовый	20	0,120	0,051	12,823	52,080	1,020	258		
Булочка Гребешок	40	3,670	4,650	20,120	146,000	0,110	4,62		
Итого 5 день	Чай с молоком	150	2,300	1,950	11,920	47,170	1,000	394	
	*	*	45,734	41,558	203,679	1358,594	59,98	*	
<b>День 6</b>									
2 завтрак	Суп молочный из овсяных хл.	200	3,920	3,700	17,928	148,800	0,910	94	
	Бутерброд с маслом, сыром	40	4,766	5,344	12,926	118,664	0,08	3	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,850	1,560	10,725	64,310	0,760	395	
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000		
	Огурец консервированный порц	30	0,240	0,030	0,480	3,9		14	
	Борщ вег.(мелкошинкованный)	200	1,6	3,640	6,000	73,620	10,930	59	
	Шницель из мяса	70	11,587	8,248	11,247	162,166	0,09	282	
	Макаронны отвар. со сл. маслом	100	5,400	3,920	27,810	157,210	0,000	322	
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2	
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4	
полдник	Компот из сухофрукты	150	0,050	0,015	21,000	85,600	0,300	376	
	Омлет натуральный	60	5,289	10,190	1,015	117,23	0,09	215	
	Икра кабачковая для ДП	40	0,540	1,870	3,100	31,760	5,050		
	Хлеб ржаной	15	1,548	0,280	7,830	5,214	0	4	

		Чай с сахаром		150	0,060	0,030	9,250	36,670	0,02	392
<b>Итого 6 день</b>		*	*	*	42,080	39,644	169,811	1200,864	21,230	*
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
<b>День 7</b>										
завтрак	Суп молочный манный	200	5,2	5,077	18,57	146,88	0,91	94		
	Бутерброд с маслом	40	2,46	6,44	16,74	136,08	0	1		
2 завтрак	Чай с молоком	150	2,300	1,950	11,920	47,170	1,000	394		
	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310			
обед	Салат и свеклы с сол. огурцами	35	0,495	0,500	2,190	30,660	2,400	36		
	Суп картофельный с крупой	200	1,576	2,184	11,664	72,6	6,6	80		
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,341	3,3	157,5	0,35	277		
	Каша пшеничная	100	4,210	3,003	25,901	147,500		313		
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2		
	Хлеб ржаной	20	2,066	0,373	10,440	54,370	0,000	4		
	Компот из свеж.фрукты	150	0,225	0,090	23,500	100,170	6,780	372		
полдник	Кнели рыбные	80	10,85	3,33	4,28	90,6	0,21	271		
	Капуста тушенная	80	2,012	3,316	8,689	73,206	1,255	132		
	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,120	7,380	40,170	0,000	2		
	Чай с лимоном	150	0,490	0,020	8,500	34,170	2,36	393		
<b>Итого 7 день</b>	*	*	48,17	37,34	175,17	1226,13	32,18	*		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
<b>День 8</b>										
завтрак	Суп рисовый молочный	200	4,547	5,500	18,029	140,733	0,866	94		
	Бутерброд с маслом	40	2,46	6,44	16,74	136,08	0	1		
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,060	0,030	9,250	36,670	0,02	392		
обед	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310			
	Икра морковная	30	0,664	1,393	3,296	28,393	1,550	54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый	200	4,392	4,216	13,058	107,800	4,650	81
	сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020	
	Суле куриное	60	11,485	5,325	1,837	96,000	0,770	310
	Пюре картофельное	100	2,050	3,210	13,730	92,050	2,850	321
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
	Кисель из плодов шиповника	150	0,180	0,080	20,919	84,848	36,420	381
полдник	Запеканка с творога	100	13,490	9,276	18,370	253,000	0,18	237
	молоко сгущенное	15	1,080	1,275	8,325	49,200	0,15	11
	Йогурт	150	5,000	5,000	5,000	7,000	90	
	Булочка домашняя	50	3,800	0,570	30,680	142,850		469
<b>Итого 8 день</b>	*	*	54,218	44,132	194,564	1345,744	147,786	*
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с макарон.изд.	200	5,260	5,480	18,838	160,270	0,352	93
завтрак	Бутерброд с маслом сыром	40	4,766	5,344	12,926	118,664	0,08	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,850	1,560	10,725	64,310	0,760	395
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	
обед	Салат из свеклы с зелн.горох.кон	35	0,580	1,479	2,900	27,250	3,46	34
	Рассольник ленинградский	200	1,598	4,088	13,542	97,400	6,03	76
	сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020	
	Шницель рыбный	60	8,289	2,470	5,390	76,610	1,689	258
	Рагу из овощей	120	1,629	7,920	6,809	90,900	4,736	137
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
	Компот из св.фрукты	150	0,410	0,240	23,500	100,170	6,780	372
полдник	Каша гречневая	80	2,510	2,130	11,360	74,090		313
	Тефтеля мясная	80	8,870	9,830	11,710	17,000	0,85	286
	с томатно-сл соусом	20	0,232	0,840	1,600	14,900	0,475	348
	Чай с сахаром	150	0,060	0,030	9,250	36,670	0,02	392

Итого 9 день		*	*	41,064	43,228	163,88	1049,354	35,562	*
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 10</b>									
завтрак	Суп молочный пшено	150	5,020	4,920	15,490	127,220	0,440	94	
	Булочка " Плюшка "	50	2,630	6,708	17,440	150,000	0,09	3	
	масло слив. повидло								
	Молоко кипяченое	150	4,570	4,066	7,588	85,000	2,05	400	
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310		
обед	Салат из сол.огурцов с луком	35	0,300	1,800	0,890	21,140	1,960	19	
	Щи со свежей капусты	200	1,088	3,908	6,786	67,800	6,772	67	
	сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020		
	Плов из курицы	140	14,310	13,120	22,304	270,663	0,670	304	
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2	
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4	
	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000		
полдник	Пицца " Детская "	50	8,030	6,690	13,970	148,000	0,29	465	
	Винегрет овощной	80	1,100	5,090	6,580	79,439	6,878	45	
	Чай с лимоном	150,000	0,490	0,020	8,500	34,170	2,36	393	
<b>Итого 10 день</b>									
	*	*	43,298	48,289	150,028	1223,552	34,840	*	
<b>Итого за весь период</b>		*	446,448	421,875	1737,726	12294,64	457,927	*	
Среднее значение за период		*	44,6448	42,1875	173,7726	1229,464	45,7927	*	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		*	3,63124	3,431373	14,1340106			*	