



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
д/с № 12 "Белочка" В.В. Данилова  
30 сентября 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1,0-3 г.

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждении детский сад № 12 "Белочка"  
с корпусом № 2 "Соболек"

на осенний период (октябрь, ноябрь, декабрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	150	3,98	3,83	20,63	133,50	№ 5/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Какао со сгущенным молоком	150	2,90	2,60	17,20	101,25	№ 14./10-1
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>495</b>	<b>12,79</b>	<b>13,22</b>	<b>70,53</b>	<b>452,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,67	2,70	4,13	42,70	№ 4/1
	Уха рыбацкая	150	5,10	1,58	7,35	65,25	№ 30/2
	Плов из мяса	150	11,10	12,45	27,60	261,00	№ 4/8
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,73	54,00	№ 6/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>490</b>	<b>17,25</b>	<b>16,73</b>	<b>52,81</b>	<b>422,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки рыбные	60	8,22	1,20	4,80	63,00	№ 9/7
	Картофельное пюре	120	2,50	3,36	16,50	108,00	№ 3/3
	Кондитерское изделие	12	1,15	1,45	11,15	62,55	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>342</b>	<b>11,95</b>	<b>6,01</b>	<b>39,35</b>	<b>260,55</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 1-ый ДЕНЬ</b>			<b>49,08</b>	<b>36,90</b>	<b>208,73</b>	<b>1355,45</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	150	4,88	4,50	19,50	154,50	№ 15/4
	Батон с маслом, яйцо	75	7,42	8,50	14,34	165,00	№ 2/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	№ 312
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>16,80</b>	<b>16,36</b>	<b>77,40</b>	<b>543,60</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец соленый порционный	40	0,32	0,04	1,04	6,60	№ 5
	Борщ со сметаной	150	1,35	3,23	6,45	69,75	№ 2/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	9,80	10,50	1,80	140,00	№ 2/9
	Картофельное пюре	130	2,69	4,07	19,86	130,00	№ 3/3
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	№ 15/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>14,31</b>	<b>17,915</b>	<b>41,68</b>	<b>395,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет	60	0,90	6,00	5,20	78,00	№ 29/1
	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,90	№ 77
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>6,13</b>	<b>15,86</b>	<b>40,98</b>	<b>291,90</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 2-ой ДЕНЬ</b>			<b>44,34</b>	<b>51,09</b>	<b>206,11</b>	<b>1450,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	209,00	№ 9/5
	Повидло	20	1,75	2,13	14,00	82,50	ГП
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,20	101,30	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>455</b>	<b>24,45</b>	<b>18,4</b>	<b>74,75</b>	<b>564,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы и моркови с растит. маслом	40	0,53	3,93	2,93	48,70	№ 21/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	3,00	11,93	88,50	№ 17/2
	Суфле из мяса кур	60	11,88	13,62	2,76	180,60	№ 8/9
	Капуста тушеная	130	2,99	2,47	15,08	70,98	№ 8/3
	Кисель из свежемороженых ягод	150	0,08	18,38	18,38	72,00	№ 8/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>18,705</b>	<b>41,395</b>	<b>51,075</b>	<b>460,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отв.картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,60	2,73	4,27	44,67	№ 28/1
	Ватрушка со сметаной	65	8,40	7,12	30,70	223,00	№ 6/12
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>9,08</b>	<b>9,85</b>	<b>41,87</b>	<b>294,67</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	<b>ИТОГО ЗА 3-ий ДЕНЬ</b>		<b>59,33</b>	<b>70,60</b>	<b>213,75</b>	<b>1538,95</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная	150	5,40	4,95	22,00	154,50	№ 2/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№ 313
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>495</b>	<b>13,25</b>	<b>14,76</b>	<b>62,86</b>	<b>442,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,60	2,67	3,73	40,70	№ 6/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,20	3,90	6,23	70,20	№ 14/2
	Азу с мясом кур	170	15,12	17,00	15,04	273,70	№ 260
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,73	54,00	№ 6/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>17,295</b>	<b>23,57</b>	<b>38,725</b>	<b>438,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле из рыбы	60	8,88	2,58	2,04	60,60	№ 14/7
	Сдоба	40	2,96	2,56	25,56	137,20	ГП
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11,92</b>	<b>5,14</b>	<b>34,5</b>	<b>224,80</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	<b>ИТОГО ЗА 4-ый ДЕНЬ</b>		<b>49,56</b>	<b>44,42</b>	<b>182,14</b>	<b>1325,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,75	4,43	19,20	131,25	№16/4
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,20	101,30	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>485</b>	<b>9,55</b>	<b>11,1</b>	<b>66,75</b>	<b>403,75</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с изюмом и растит.маслом	40	0,53	3,30	8,13	62,70	№ 25/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,35	3,38	9,38	74,25	№ 11/2
	Биточки из мяса кур	60	10,71	8,76	9,12	158,40	№ 5/9
	Пюре из гороха с маслом	130	7,80	3,33	33,05	141,10	№ 108
	Компот из кураги и шиповника	150	0,30	0,08	13,57	53,25	№ 7/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>490</b>	<b>20,16</b>	<b>15,54</b>	<b>65,115</b>	<b>427</b>	
ПОЛДНИК	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,40	2,70	4,00	41,30	№ 11/1
	Пирог "Королевский"	100	16,90	9,60	13,20	209,00	№ 20/5
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	№ 10/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>16,9</b>	<b>9,6</b>	<b>20,03</b>	<b>235,25</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	<b>ИТОГО ЗА 5-ый ДЕНЬ</b>		<b>53,71</b>	<b>37,19</b>	<b>197,95</b>	<b>1285,50</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	4,80	5,55	20,40	151,50	№ 8/4
	Батон с маслом, яйцо	75	7,42	8,50	14,34	165,00	№ 2/13
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,83	26,25	№ 10/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>13,14</b>	<b>14,24</b>	<b>60,17</b>	<b>423,45</b>	
ОБЕД	Салат из отв.картоф., морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	40	0,60	2,73	3,70	42,00	№ 33/1
	Щи из свежей капусты	150	1,05	1,95	5,60	40,50	№ 6/2
	Тефтели из мяса	60	8,52	7,32	6,36	122,40	№ 20/8
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	2,86	33,54	170,30	№ 45/3
	Соус томатный	20	1,00	1,97	5,77	24,92	№ 228
	Компот из ягод замороженных	150	0,14	0,03	13,65	41,51	№ 10002
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>14,425</b>	<b>16,86</b>	<b>68,62</b>	<b>441,63</b>	
ПОЛДНИК	Омлет	80	7,80	10,50	1,40	131,04	№ 2/6
	Рогалик с творогом	70	9,00	6,80	23,40	192,00	№ 10/12
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>16,875</b>	<b>17,3</b>	<b>31,7</b>	<b>350,04</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	<b>ИТОГО ЗА 6-ой ДЕНЬ</b>		<b>51,54</b>	<b>49,35</b>	<b>206,54</b>	<b>1434,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,78	9,00	75,75	№ 21/2
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	№ 312
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>485</b>	<b>9,00</b>	<b>9,99</b>	<b>64,31</b>	<b>390,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,70	№ 20/1
	Суп овощной с куриными фрикадельками со сметаной	150	3,19	9,23	10,35	141,00	№ 15/2
	Рыба жареная	60	10,02	1,74	2,16	64,20	№ 5/7
	Картофельное пюре	130	2,69	4,07	19,86	130,00	№ 3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,73	54,00	№ 6/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>16,805</b>	<b>18,37</b>	<b>48,83</b>	<b>431,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с яблоками	100	13,30	11,42	17,58	227,00	№ 16/5
	Повидло	15	1,30	1,60	10,50	61,90	ГП
	Сдоба	40	2,96	2,56	25,56	137,20	ГП
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>305</b>	<b>17,635</b>	<b>15,58</b>	<b>60,54</b>	<b>453,10</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 7-ой ДЕНЬ</b>			<b>50,54</b>	<b>44,89</b>	<b>219,73</b>	<b>1494,85</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	150	4,88	4,50	23,40	154,50	№ 11/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,20	101,30	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№ 313
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>495</b>	<b>13,41</b>	<b>14,33</b>	<b>69,4</b>	<b>463,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,67	4,40	42,70	№ 10/1
	Свекольник со сметаной	150	1,28	3,30	8,78	75,23	№ 5/2
	Котлета из мяса кур	60	10,74	8,76	9,12	158,40	№ 5/9
	Каша гречневая вязкая	130	4,00	3,60	17,30	118,30	№ 3/4
	Напиток из шиповника	150	0,15	1,67	12,53	48,58	№ 15/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>16,635</b>	<b>20</b>	<b>52,13</b>	<b>443,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,20	4,47	4,10	61,30	№ 32/1
	Пирожки с повидлом	70	4,20	3,40	42,40	214,00	№ 17-2/12
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>5,475</b>	<b>7,87</b>	<b>53,4</b>	<b>302,3</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 8-ой ДЕНЬ</b>			<b>42,62</b>	<b>43,15</b>	<b>220,98</b>	<b>1428,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная	150	4,50	3,98	23,03	121,90	№ 14/4
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>485</b>	<b>9,62</b>	<b>10,63</b>	<b>65,44</b>	<b>373,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,40	2,67	4,33	42,00	№ 8/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,35	3,30	7,73	66,00	№ 31/2
	Рулет из мяса кур с яйцом	70	9,87	11,76	3,22	158,20	№ 29/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,30	28,10	162,90	№ 43/3
	Соус томатный	20	1,00	1,97	5,77	24,92	№ 228
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	13,80	44,40	№ 4/10-1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>17,45</b>	<b>23</b>	<b>62,945</b>	<b>498,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/15	15,80	11,40	16,70	234,70	№ 5/5
	Кондитерское изделие	12	1,15	1,45	11,15	62,55	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>162</b>	<b>17,025</b>	<b>12,85</b>	<b>34,75</b>	<b>324,25</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	<b>ИТОГО ЗА 9-ый ДЕНЬ</b>		<b>51,19</b>	<b>47,43</b>	<b>209,19</b>	<b>1415,37</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	150	4,50	4,35	31,80	186,00	№ 7/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,20	101,30	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>495</b>	<b>13,35</b>	<b>13,77</b>	<b>81,7</b>	<b>505</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная порционная	50	0,24	0,08	1,68	7,96	
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,43	2,10	8,33	58,80	№ 20/2
	Мясо кур, тушенное с капустой	150	23,52	22,58	7,53	316,80	№ 262
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	13,57	53,25	№ 7/10
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>500</b>	<b>25,49</b>	<b>24,835</b>	<b>31,11</b>	<b>436,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная в омлете	80	14,88	9,28	4,48	160,80	№ 138
	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,00	№ 296
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	№ 11/10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>790</b>	<b>22,10</b>	<b>13,64</b>	<b>50,87</b>	<b>414,80</b>	
	Хлеб ржаной на день	40	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	30	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	<b>ИТОГО ЗА 10-ый ДЕНЬ</b>		<b>68,03</b>	<b>53,20</b>	<b>209,73</b>	<b>1576,11</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>519,92</b>	<b>478,21</b>	<b>2074,83</b>	<b>14304,26</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>51,99</b>	<b>47,82</b>	<b>207,48</b>	<b>1430,43</b>	