



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

«Кударинский детский сад»

Цыбикова В.А.

«31» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
МБДОУ «Кударинский детский сад»
для детей от 1,5 лет до 3 лет
на 2023-2024 год
(осенне-зимний период)**

Утверждаю
Заведующий Кударинского детского сада
_____ В.А. Цыбикова
« ____ » _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для дошкольников
МБДОУ «Кударинский детский сад»
для детей от 1,5 до 3-х лет
на 2023-2024 учебный год
(осеннее-зимний период)**

1-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	150	6,2	5,7	25,3	177,1	№189 сб.№1
Бутерброд с маслом	37	2,3	7,0	13,5	126	№1 сб.№2
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за завтрак	307	13,9	20,34	52,5	435	
ЗАВТРАК -II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Огурец солёный	35	0,1	---	0,1	1,2	№70 сб.№1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,74	3,7	11,05	96,5	№83 сб.№2
Биточки мясные	60	13,2	13,2	16,88	239,7	№65
Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	№119 сб.1
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	5,1	17,5	210,4	№186 сб.№3
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	555	19,96	15,47	57,25	461	
ПОЛДНИК						
Каша молочная рисовая	180	4,38	7,2	26,5	189	№131 сб.№1
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	№432 сб.№3
пряник	15	0,6	0,4	9,7	42	№154 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	375	9,32	9,9	58,2	361	
Итого за день	1367	43,8	45,9	183	1323	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая	180	6,1	9,1	22	195	№17 сб.№1
Бутерброд с повидлом	45	2,0	3,2	23,6	132	№2 сб.№2
Какао с молоком	150	2,7	2,0	10,4	70	№433 сб.№2
Итого за завтрак	375	10,8	14,3	56,0	397	
ЗАВТРАК -II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Винегрет овощной	40	0,76	3,05	4,18	46,2	№90 сб.№3
Суп картофельный с бобовыми	150	3.1	3.2	9,7	80	№81 сб.№2
Бефстроганов из отварного мяса	60	7,4	7,7	4,9	118	№278 сб.№1
Каша рассыпчатая перловая	120	3,4	3,5	21,5	134	№187 сб.№3
кисель	150	-	-	7,5	89,3	№459 сб.№1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	560	17,9	16,35	63,48	540	
ПОЛДНИ К						
Манник со сгущенным молоком	130/15	10,73	20,6	50,2	363	№274 сб.№3
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за ужин	295	11,63	22,9	60,0	400	
Итого за день	1330	40,73	53,9	189,3	1381	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,0	6,8	15,5	140,3	№112 сб.№1
Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	№3 сб.№2
Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,2	№393 сб.№2
Итого за завтрак	340	9,3	12,9	36,9	298,5	
ЗАВТРАК -II						
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 сб.№4
ОБЕД						
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16	№244 сб.№1
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,9	4,4	49	№33 сб.№2
Тефтели рыбные	60	9,0	9,3	9,0	170	№86 сб.№4
Картофельное пюре	120	2,6	3,7	6,4	99	№58 сб.№1
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	560	16,9	16,41	58,4	499	
ПОЛДНИ К						
Вареники ленивые	150	25,1	12,3	25	309	№229 сб.№1
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за ужин	300	29,3	17,1	31,2	398	
Итого за день	1300	49,9	46,72	136,8	1241,5	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная овсяная	180	6,0	8,8	24,4	201	№130 сб.№1
Бутерброд с маслом	37	2,3	7,0	13,5	126	№1 сб.№2
Какао с молоком	150	2,7	2,0	10,4	70	№433 сб.№2
Итого за завтрак	367	11,0	17,8	48,3	397	
ЗАВТРАК-II						
Сок фруктовый	120	0,4	---	14,4	60	№134
ОБЕД						
Кукуруза консервиров.	35	0,9	0,7	1,8	16	№245 сб.№1
Суп свекольный	150	3,74	1,7	10,2	72,8	№46 сб.№2
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,2	7,6	36,8	№115 сб.№2
Тефтели мясные	60	4,6	5,1	5,9	89	№287 сб.№2
Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	№119 сб.1
Макаронные изделия отварные	120	5,8	0,7	25,0	124	№204 сб.№2
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	580	18,52	10,8	84,2	510	
ПОЛДНИК						
Омлет с сыром	150	16,04	30	2,5	342	№216 сб.№2
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
зефир	15	0,2	-	12,2	47	№153 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	345	19,14	32,6	35,9	486	
Итого за день	1412	49,0	61,2	183	1453	

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕП ТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ ДЫ	УГЛЕВ О		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия с тёртым сыром	150	10,71	11,04	29,2	272	№78сб.№2
Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	№3 сб.№2
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за завтрак	350	11,0	13,7	48	338,1	
ЗАВТРАК -II						
банан	100	1,5	0,5	21,0	95	№368 сб.№4
ОБЕД						
Овощная нарезка	45	0,5	4,5	4,8	65	№71 сб.№3
Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,5	1,7	10,2	62,0	№80 сб.№1
Мясо отварное, тушенное с картофелем подомашнему	150	12,4	11,2	13,0	210	№102 сб.№2
Биточки мясные	60	13,2	13,2	16,88	239,7	№65
Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	№119сб.1
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	5,1	17,5	210,4	№186 сб.№3
Напиток лимонный	150	0,23	-	29,0	118	№436 сб.№1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	580	21,8	25,3	95,6	785,8	
ПОЛДНИ К						
Картофельное пюре	150	3,3	4,7	8,1	124	№58 сб.№1
Икра кабачковая	45	0,9	4,0	3,5	54	№5 сб.№1
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	№432 сб.№3
печенье	15	3,1	1,7	9,9	70,5	№151 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	390	11,64	12,7	43,4	378,5	
Итого за день	1420	45,9	52,2	208	1597,4	

6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕП ТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная из пшена и риса«Дружба»	160	5,0	8,1	21,1	179,0	№68 сб.№2
Бутерброд с маслом	37	2,3	7,0	13,5	126	№1 сб.№2
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за завтрак	347	8,2	17,4	44,4	342,0	
ЗАВТРАК -II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Кукуруза консервиров.	35	0,9	0,7	1,8	16	№245 сб.№1
Суп с клёцками на м/б	150	3,8	1,3	12,7	86	№45 сб.№2
Капуста тушеная с мясом	150	14,3	11,7	9,73	201	№336 сб.№3
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	525	21,72	14,22	57,33	456,2	
ПОЛДНИ К						
Вареники с картофелем	180	12,1	6,1	15,2	400	№112 сб.№1
Какао с молоком	150	2,7	2,0	10,4	70	№433 сб.№2
вафли	15	0,4	0,5	11,6	53	№152 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	375	17,2	8,9	48,6	583	
Итого за день	1347	47,52	40,9	160,13	1425,2	

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	180	6,1	9,4	23,3	202,4	№70 сб.№1
Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	№3 сб.№2
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	№432 сб.№3
Итого за завтрак	370	12,64	17,5	46,8	396,4	
ЗАВТРАК-II						
апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66	№368 сб.№4
ОБЕД						
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16	№244
Борщ Сибирский	150	5,4	5,4	10,6	112,0	№177 сб.№1
Зразы картофельные с мясом	150	12,74	12,53	10,9	228	№19/8 сб.№3
Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	№119 сб.1
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	545	22,4	18,8	62,0	532,0	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,9	8,1	18,6	168	№112 сб.№1
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
пряник	15	0,7	0,4	11,7	50,4	№154 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	345	8,8	8,0	41,5	247,4	
Итого за день	1360	44,5	44,5	165,0	1242	

8-й ДЕНЬ (СРЕДА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕП ТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ ОДЫ	УГЛЕВ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная ячневая	180	6,3	6,8	33,1	221	№215 сб.№1
Бутерброд с маслом	37	2,3	7,0	13,5	126	№1 сб.№2
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за завтрак	367	9,8	16,1	56,4	384	
ЗАВТРАК -II						
Сок фруктовый	120	0,4	---	14,4	60	№134 сб.№3
ОБЕД						
Огурец соленый	35	0,1	---	0,1	1,2	№70 сб.№1
Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,1	№39 сб.№2
Котлета рыбная	60	9,6	10,5	7,8	165	№255 сб.№1
Соус томатный	15	0,2	0,4	1,5	10,7	№119 сб.1
Картофельное пюре	120	2,6	3,7	6,4	99,1	№58 сб.№1
Кисель из концентрата	150	-	-	7,5	89,3	№459 сб.№1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	570	17,0	16,2	48,4	514	
ПОЛДНИ К						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	19,2	17,3	46,7	515	№117 сб.№3
Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,2	4,8	6,2	89,3	№123 сб.№3
Итого за ужин	315	23,4	22,1	52,9	604,3	
Итого за день	1402	50,2	54,4	172	1562	

9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕП ТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,9	8,1	18,6	168	№112 сб.№1
Бутерброд с повидлом	45	2,0	3,2	23,6	132	№2 сб.№2
Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,2	№393 сб.№2
Итого за завтрак	345	14,1	28,1	42,3	450,2	
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Овощная нарезка	40	0,5	4,5	4,8	65	№76 сб.№3
Рассольник	150	1,4	3,1	9,4	71,3	№35 сб.№2
Картофельная запеканка с отварным мясом	180	14,0	13,7	9,5	249,2	№59
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	560	18,8	21,7	59,7	550,5	
ПОЛДНИК						
Омлет с зелёным горошком	150	12,0	24,9	10,2	284	№219 сб.№1
Какао с молоком	150	2,7	2,0	10,4	70	№433 сб.№2
булочка	25	1,85	3,13	13,5	90	№155 сб.№1
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	385	12,45	13,53	53,9	388	
Итого за день	1390	45,8	63,73	165,7	1027,7	

10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная кукурузная	180	7,3	1,1	1,1	299	№317 сб.№2
Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,9	124	№3 сб.№2
Чай с сахаром	150	0,9	2,3	9,8	37	№392 сб.№3
Итого за завтрак	370	12,4	9,5	23,8	460	
ЗАВТРАК -II						
банан	100	1,5	0,5	21,0	95	№368 сб.№4
ОБЕД						
Горошек зеленый	30	1,2	0,1	2,6	16	№244 сб.№3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,6	0,4	10,9	64,2	№36 сб.№2
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,7	11,7	14,9	213	№94 сб.№2
Напиток лимонный	150	0,23	-	29,0	118	№436 сб.№1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за обед	530	18,33	12,6	72,6	491,2	
ПОЛДНИ К						
Макаронник с мясом	130	14,8	9,5	27,1	254	№292 сб.№2
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	№432 сб.№3
конфета	12	-	-	10,9	41,9	№150 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	№147 сб.№3
Итого за ужин	322	19,14	11,8	60,0	426	
Итого за день	1322	51,4	34,4	177,4	1472	