



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 1									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	ясли	150	5	6	23	164	2	98
		сад	200	7	10	29	231	3	
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Фруктовый напиток	ясли	150			19	75	10	6/н
		сад	200			25	100	13	
ОБЕД	Суп "Шахтерский" с курой, сметаной	ясли	150	6	8	9	130	8	101
		сад	200	8	10	13	175	10	
	Капуста тушеная с мясом, сметаной	ясли	150	10	11	10	168	62	200
		сад	180	12	13	12	201	76	
	Помидор свежий в нарезке	ясли	30			1	4		70
		сад	50			1	7		
	Компот из консерв.персиков	ясли	150			25	107		240
		сад	200			33	142		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Сырники творожные с джемом	ясли	120/30	21	15	51	422	1	130
		сад	140/35	25	17	60	493	1	
	Какао с молоком	ясли	150	4	4	17	116		248
		сад	200	5	5	22	151	2	
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
Итого за 1-й день		ясли	1330	53	46	214	1477	83	
		сад	1735	66	58	275	1880	105	
ДЕНЬ 2									
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	ясли	150	6	7	20	170	2	10
		сад	200	8	10	27	226	3	
	Кофейный напиток с сахаром	ясли	150			13	57		176
		сад	200			18	75		
Батон Нарезной с маслом	ясли	30/5	2	5	15	118		34	
	сад	40/7	3	7	21	158			
2-й ЗАВТРАК	Банан		95	1		20	91	10	34
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	ясли	30			1	4	1	70
		сад	50			1	7	5	
	Борщ с курой, сметаной	ясли	150	6	7	10	134	18	27
		сад	200	8	10	14	178	24	
	Отварной рис с маслом	ясли	120	3	4	32	176		34
		сад	150	3	5	40	220		
	Оладьи из печени	ясли	60	13	8	4	142	1	83
		сад	70	15	10	4	166	1	
	Соус сметанный	ясли	20			2	1	23	226
		сад	30	1	3	1	35		
Компот грушевый	ясли	150			18	73		241 н	
	сад	200			24	97			
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Салат рыбный	ясли	120	8	6	11	133	14	47
		сад	150	11	8	14	167	17	
	Чай с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
Итого за 2-й день		ясли	1300	44	40	189	1332	46	
		сад	1682	56	55	243	1694	60	

ДЕНЬ 3										
ЗАВТРАК	Каша "Рябчик" молочная с маслом	ясли	150	6	8	21	173	2	84	
		сад	200	7	10	28	231	3		
	Чай с лимоном	ясли	150				13	52	2	264
		сад	200				17	70	2	
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80			1
		сад	40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Сок		200			22	90		б/н	
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	ясли	30			1	4		70	
		сад	50			1	7			
	Суп фасолевый с курой, сметаной	ясли	150	10	8	19	186	8	36	
		сад	200	14	10	26	249	11		
	Отварные макароны с маслом	ясли	120	5	5	33	196		204	
		сад	150	7	6	41	245			
	Котлета мясная	ясли	60	11	11	6	148		42	
		сад	75	14	14	8	184	1		
	Соус сметанный	ясли	20		2	1	23		226	
		сад	30	1	3	1	35			
	Компот из сухофруктов	ясли	150	1	1	19	77		241	
		сад	200	1	1	25	103			
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3			16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100				
Уплотненный полдник	Блины со сгущенным молоком	ясли	75/30	9	11	50	335	1	265	
		сад	75/35	10	11	53	351	1		
	Кофейный напиток с молоком	ясли	150	4	4	17	117	2	254	
		сад	200	5	5	22	152	2		
	Шоколад		15	1	5	8	83		б/н	
Итого за 3-й день		ясли	1370	52	56	241	1644	15		
		сад	1720	66	67	294	2006	20		
ДЕНЬ 4										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	ясли	150	6	8	22	178	2	91	
		сад	200	8	10	28	228	3		
	Чай с сахаром	ясли	150				13	51		264
		сад	200				17	68		
	Батон Нарезной с сыром	ясли	30/10	5	4	15	117		34	
		сад	40/15	6	6	21	161			
2-й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	ясли	150			19	79		54-13хн	
		сад	200	1		26	106			
ОБЕД	Суп "Приокский"	ясли	150	7	7	7	111	9	89	
		сад	200	9	10	10	148	12		
	Пюре картофельное	ясли	120	3	5	18	129	19	206	
		сад	150	3	6	22	161	26		
	Суфле куриное	ясли	60	17	18	1	238		183	
		сад	90	26	27	2	357			
	Компот из изюма	ясли	150			24	93		241	
		сад	200	1		31	124			
	Хлеб Дарницкий	ясли	40	3			16	80		34
		сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Отварная греча с маслом	ясли	120	6	6	27	184		186	
		сад	150	8	7	34	230			
	Молоко кипяченое	ясли	150	4	5	7	88	2	255	
		сад	180	5	6	8	106	3		
	Пряник		40	2	2	30	146		34	
Итого за 4-й день		ясли	1320	53	55	199	1494	32		
		сад	1715	72	75	250	1935	44		
ДЕНЬ 5										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	ясли	150	5	7	20	168	2	88	
		сад	200	7	10	27	224	3		
	Чай с молоком	ясли	150	3	4	17	111	2	261	
		сад	200	5	5	22	148	2		
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
		сад	40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	ясли	80			8	38	8	34	
		сад	100			10	47	10		
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	ясли	30			1	4	3	70	
		сад	50			1	7	5		
	Суп картофельный с рыбой, сметаной	ясли	150	7	3	11	101	8	95	
		сад	200	9	5	14	134	11		
	Отварная перловка с маслом	ясли	120	4	4	28	167		186	
		сад	150	5	6	35	209			
		Гуляш из курицы в сметанном	ясли	60	11	11	5	144	2	126

	соусе	сад	80	15	15	7	192	2	
	Кисель	ясли	150			25	100		244
		сад	200			33	133		
	Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34
		сад	50	3	1	21	100		
Уплотненный полдник	Омлет	ясли	140	9	10	5	146	2	56
		сад	180	11	13	6	187	2	
	Кукуруза консервированная	ясли	45	5	2	27	146		38
		сад	60	6	3	36	195		
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
Итого за 5-й день		ясли	1325	51	43	206	1416	27	
		сад	1750	67	60	271	1856	35	
ДЕНЬ 6									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	ясли	150	6	7	23	179	2	99
		сад	200	7	10	27	222	3	
	Кофейный напиток с сахаром	ясли	150			13	57		264
		сад	200			18	75		
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Сок		200			22	90		б/н
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке	ясли	30			1	4	3	70
		сад	50			1	7	5	
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	ясли	150	6	7	7	117	22	56
		сад	200	7	9	9	134	30	
	Отварные макароны с маслом	ясли	120	5	5	33	196		204
		сад	150	7	6	41	245		
	Мясо отварное	ясли	40	11	8	1	95	1	31
		сад	50	14	10	1	119	1	
	Компот из консерв.ананасов	ясли	150			27	101		240
		сад	200			36	135		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Запеканка творожно-рисовая с джемом/вареньем	ясли	120/30	20	12	45	367	1	47
		сад	140/35	23	14	53	428	1	
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
	Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
		сад	40	3	1	21	106		
Итого за 6-й день		ясли	1390	55	41	231	1497	29	
		сад	1755	67	52	288	1835	40	
ДЕНЬ 7									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом	ясли	150	5	8	22	176	2	84
		сад	200	7	10	29	235	3	
	Какао с молоком	ясли	150	4	4	17	116	2	248
		сад	200	5	5	22	151	2	
Батон Нарезной с сыром	ясли	30/10	5	4	15	117		34	
	сад	40/15	6	6	21	161			
2-й ЗАВТРАК	Груша	ясли	95			10	40		34
		сад	100			11	42		
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	ясли	30			1	4		70
		сад	50			1	7		
	Суп по-есентуковски с курой	ясли	150	7	8	12	154	8	98
		сад	200	10	11	16	205	10	
	Капуста тушеная со сметаной	ясли	150	3	6	10	111	62	200
		сад	180	4	7	12	133	76	
	Котлета мясная	ясли	60	11	11	6	148		42
		сад	75	14	14	8	184		
	Соус сметанный	ясли	20		2	1	23		226
		сад	30	1	3	1	35		
Компот из яблок	ясли	150			15	61	4	240	
	сад	200			19	81	5		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Отварной картофель с маслом	ясли	150	3	5	24	158	29	141
		сад	180	4	6	29	189	36	
	Сельдь с луком	ясли	45	6	6	1	83		24
		сад	60	8	8	1	111	1	
	Чай с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		

Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1
	сад	40	3	1	21	106		
Итого за 7-й день	ясли	1410	49	55	178	1402	107	
	сад	1820	65	72	229	1808	133	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	ясли	150	7	8	23	188	2	84
		сад	200	8	10	27	235	3	
	Чай с молоком	ясли	150	3	4	17	111	2	261
		сад	200	5	5	22	148	2	
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
2-й ЗАВТРАК	Ряженка с сахаром	ясли	150	4	4	15	114	1	35
		сад	180	5	5	18	137	1	
ОБЕД	Суп гороховый с курой	ясли	150	10	7	17	171	7	36
		сад	200	13	9	23	227	9	
	Салат из свеклы с яйцом	ясли	120	4	6	9	107	10	22
		сад	150	4	7	10	125	12	
	Тефтели мясо-крупяные	ясли	60	10	9	9	141	1	111
		сад	80	14	12	12	188	1	
	Соус сметанный	ясли	20		2	1	23		226
		сад	30	1	3	1	35		
	Напиток лимонный	ясли	150			13	55	5	242
		сад	200			17	74	7	
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом	ясли	120	5	5	33	196		204
		сад	150	7	6	41	245		
	Икра кабачковая	ясли	45	1	4	3	54	3	19
		сад	60	1	5	5	71	4	
Кисель	ясли	150			25	100		244	
	сад	200			33	133			
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
Итого за 8-й день	ясли	1365	51	51	211	1500	31		
	сад	1780	67	65	272	1930	39		

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	ясли	150	6	8	18	172	2	93
		сад	200	8	11	24	230	3	
	Чай зеленый с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
Батон Нарезной с джемом	ясли	30/25	2	1	33	148		2	
	сад	40/30	3	1	42	189			
2-й ЗАВТРАК	Яблоко	ясли	80			8	38	8	34
		сад	100			10	47	10	
ОБЕД	Суп с вермишелью, с курой	ясли	150	6	7	12	131		38
		сад	200	8	9	15	175		
	Отварной рис с маслом	ясли	120	3	4	32	176		34
		сад	150	3	5	40	220		
	Котлета из курицы	ясли	60	11	5	6	109	1	178
		сад	75	14	6	8	136	1	
	Соус сметанный	ясли	20		2	1	23		226
		сад	30	1	3	1	35		
	Фруктовый напиток	ясли	150			19	75	10	6/н
		сад	200			25	100	13	
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с курой, сметаной	ясли	150	8	11	20	213	40	64
		сад	180	10	13	24	256	48	
	Чай с лимоном	ясли	150			13	52	2	264
		сад	200			17	70	2	
Батон Нарезной	ясли	30	2	1	15	80		1	
	сад	40	3	1	21	106			
Итого за 9-й день	ясли	1305	41	39	206	1348	63		
	сад	1695	53	50	265	1732	77		

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	ясли	150	7	8	29	216	2	96
		сад	200	8	10	30	243	3	
	Чай с сахаром	ясли	150			13	51		264
		сад	200			17	68		
Батон Нарезной с маслом	ясли	30/5	2	5	15	118		34	
	сад	40/7	3	7	21	158			

2-й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	ясли	150			19	79		54-13хн
		сад	200	1		26	106		
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	ясли	30			1	4	1	70
		сад	50			1	7	3	
	Щи по-уральски с курой, сметаной	ясли	150	6	7	8	120	14	54
		сад	200	8	9	10	160	19	
	Отварная греча с маслом	ясли	120	6	6	27	184		186
		сад	150	8	7	34	230		
	Бефстроганов в молочно-сметанном соусе	ясли	60	11	11	5	144	2	126
		сад	80	15	15	7	192	2	
	Компот из кураги	ясли	150	1		23	92		241
		сад	200	1		30	122		
Хлеб Дарницкий	ясли	40	3		16	80		34	
	сад	50	3	1	21	100			
Уплотненный полдник	Творог припущенный	ясли	150	21	12	16	261		14
		сад	170	24	14	18	296		
	Кофейный напиток с молоком	ясли	150	4	4	17	117	2	254
		сад	200	5	5	22	152	2	
	Печенье/Вафли		30	2	5	20	133		39
Итого за 10-й день		ясли	1365	63	58	209	1599	21	
		сад	1777	78	73	257	1967	29	
Итого за весь период		ясли	13480	512	484	2084	14709	454	
		сад	17429	657	627	2644	18643	582	
Среднее значение за период		ясли	1348	51,2	48,4	208,4	1471	45,4	
		сад	1743	65,7	62,7	264,4	1864	28,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %% от калорийности		ясли		3,5	3,3	14,2			
		сад		3,5	3,4	14,2			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739264

Владелец Иванова Марина Сергеевна

Действителен с 16.12.2024 по 16.12.2025