



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ № 5  
М.П. Череватая  
Приказ №71-ОД от 30.10.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Для организации горячего питания детей от года до 3-х лет  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 5»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.48	5.94	26.37	185.4	0.37	2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	13/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>10.36</b>	<b>10.84</b>	<b>46.83</b>	<b>319.8</b>	<b>0.84</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	180	0.2	0.08	15.01	58.5	80.1	15/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.2</b>	<b>0.08</b>	<b>15.01</b>	<b>58.5</b>	<b>80.1</b>	
Обед	Салат из моркови	40	0.46	2.65	4.39	42.6	1.76	10/1
	Борщ со сметаной на к\б	180	1.6	3.9	9.2	72	7.8	2/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	60	9.07	9.59	4.5	141	0.08	23/8
	Макароны отварные	100	3.5	2.5	22.7	125	0	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19.16</b>	<b>19.19</b>	<b>86.67</b>	<b>580.44</b>	<b>59.84</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	8.5	8.1	26.2	212	0.12	5/12
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>13.7</b>	<b>13.4</b>	<b>34.3</b>	<b>312</b>	<b>1.12</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43.42</b>	<b>43.51</b>	<b>182.81</b>	<b>1270.74</b>	<b>141.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.9	5.4	29.3	185	0.4	11/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>7.88</b>	<b>9.26</b>	<b>49.23</b>	<b>307</b>	<b>0.4</b>	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	100	2.9	3.2	4.7	58.25	1.2	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.9</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>58.25</b>	<b>1.2</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	180	1.3	2.4	9.4	61	3.3	9/2
	Капуста тушеная	130	3.03	2.47	11.76	81.46	27.13	8/3
	Отварной картофель	30	0.58	1.84	4.38	27.78	1.2	1/3
	Пюре из мяса говядины	50	10.07	9.08	1.34	170	0.03	24/8
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19.51</b>	<b>16.34</b>	<b>72.76</b>	<b>540.08</b>	<b>81.86</b>	
Полдник	Сдоба	50	4.38	3.26	27.02	156.6	0.08	8/12
	сок	180	0.72	0.72	17.6	76	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>5.1</b>	<b>3.98</b>	<b>44.62</b>	<b>232.6</b>	<b>10.08</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>35.39</b>	<b>32.78</b>	<b>171.31</b>	<b>1137.93</b>	<b>93.54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	180	4.5	5.3	23.8	158	0.5	16/4
	Какао с молоком	180	3.5	3.1	22.1	121	0.5	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>9.95</b>	<b>12.25</b>	<b>57.65</b>	<b>369.5</b>	<b>1</b>	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42.7</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из капусты с луком и растительным маслом	40	0.6	2.6	4.4	41	15	6/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6.5	3.7	12.9	107	6.3	19/2
	Рыбная котлета	60	8.2	1.2	4.8	63	0.4	9/7
	Картофельное пюре	100	2.1	2.8	14.9	90	7.2	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>21.93</b>	<b>10.85</b>	<b>82.88</b>	<b>500.84</b>	<b>79.1</b>	
Полдник	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0	
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>1.13</b>	<b>1.31</b>	<b>39.08</b>	<b>173.1</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>33.41</b>	<b>24.81</b>	<b>189.41</b>	<b>1086.14</b>	<b>90.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.8	4.6	25.7	160	0.4	5/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>6</b>	<b>6.92</b>	<b>42.32</b>	<b>245.8</b>	<b>0.4</b>	
2 завтрак	сок	180	0.72	0.72	17.6	76	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>17.6</b>	<b>76</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп из овощей со сметаной на к/б	180	1.4	4.7	8.8	79	6.2	14/2
	Салат с картофелем и зеленым горошком	40	1.2	4.5	4.8	61	2.6	32/1
	Лапшевник с творогом	100	8.1	6.5	25.5	190	0.1	3/5
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.23</b>	<b>16.25</b>	<b>84.98</b>	<b>529.84</b>	<b>59.1</b>	
Полдник	Сдоба	70	10.7345	6.248	33.549	234.875	0.345	
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.9345</b>	<b>11.548</b>	<b>41.649</b>	<b>334.875</b>	<b>1.345</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>37.8845</b>	<b>35.438</b>	<b>186.549</b>	<b>1186.515</b>	<b>70.845</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сл.маслом	180	5.4	4.7	30.3	176	0.4	14/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>7.38</b>	<b>8.56</b>	<b>50.23</b>	<b>298</b>	<b>0.4</b>	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	100	2.9	3.2	4.7	58.25	1.2	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.9</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>58.25</b>	<b>1.2</b>	
Обед	Суп молочный	180	3.1	3.3	11.1	85	0.4	21/2
	Салат морковный	40	0.5	2.6	5.2	43	1.8	10/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	0	45/3
	Кисель ягодный	180	0.1	0	22.7	86	46.1	8/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>11.53</b>	<b>9.85</b>	<b>102.08</b>	<b>538.84</b>	<b>48.3</b>	
Полдник	Печенье	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	Напиток из шиповника	180	0.2	0.08	15.01	58.5	80.1	15/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>3.2</b>	<b>3.98</b>	<b>44.81</b>	<b>227.3</b>	<b>80.1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>25.01</b>	<b>25.59</b>	<b>201.82</b>	<b>1122.39</b>	<b>130</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша "ассорти" молочная	180	4.5	5.3	23.8	158	0.5	16/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>6.48</b>	<b>9.16</b>	<b>43.73</b>	<b>280</b>	<b>0.5</b>	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	42.7	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42.7</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат с зеленым горошком	40	1.2	1.5	4.5	29	3.9	1/1
	Суп-лапша на к\б	180	1.7	2.5	10.8	70	0.3	20/2
	Плов из мяса кур	100	9.6	8.7	17.4	184	0.7	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>17.03</b>	<b>13.25</b>	<b>78.58</b>	<b>482.84</b>	<b>55.1</b>	
Полдник	Сдоба	60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	8/12
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>10.5</b>	<b>9.2</b>	<b>40.5</b>	<b>288</b>	<b>1.1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>34.41</b>	<b>32.01</b>	<b>172.61</b>	<b>1093.54</b>	<b>66.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	180	5.9	5.4	29.3	185	0.4	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	13/10
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>10.85</b>	<b>12.15</b>	<b>54.45</b>	<b>364.5</b>	<b>0.92</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	20.2	14	4	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0.7	2.6	4.8	42	15	5/1
	Суп молочный	180	3.1	3.3	11.1	85	0.4	21/2
	Рагу из отварного мяса говядины	100	7.5	6.9	9.4	126	3.6	6/8
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.83</b>	<b>13.35</b>	<b>71.18</b>	<b>452.84</b>	<b>69.2</b>	
Полдник	Пряник	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>8.2</b>	<b>9.2</b>	<b>37.9</b>	<b>268.8</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>34.98</b>	<b>34.9</b>	<b>183.73</b>	<b>1100.14</b>	<b>75.12</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.8	4.6	25.7	160	0.4	5/4
	Какао с молоком	180	3.5	3.1	22.1	121	0.5	14/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	Яйцо вареное	20	12.7	11.5	0.7	55	0	1/6
	<b>Итого за прием</b>		<b>22.17</b>	<b>21.51</b>	<b>56.94</b>	<b>390.3</b>	<b>0.9</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.31</b>	<b>44.65</b>	<b>9.5</b>	
Обед	Салат из вареной свеклы с изюмом	40	0.5	3.3	9	63	0.6	25/1
	Щи на к/б	180	1.3	2.3	6.7	48	9.8	6/2
	Отварной картофель в молоке	100	2.2	2.6	13.5	84	5.9	2/3
	Рыба припущенная с овощами	80	13.5	0.6	0	60	0,49	3/7
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>22.03</b>	<b>9.35</b>	<b>75.08</b>	<b>454.84</b>	<b>66.5</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29.017	17.2275	29.8395	396.365	1.16	9/5
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
<b>Итого за прием</b>			<b>29.047</b>	<b>17.2375</b>	<b>38.0195</b>	<b>427.865</b>	<b>1.16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73.627</b>	<b>48.4775</b>	<b>179.35</b>	<b>1317.66</b>	<b>78.06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сл.маслом	180	5.4	5.2	39.3	223	0.5	7/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>6.6</b>	<b>7.52</b>	<b>55.92</b>	<b>308.8</b>	<b>0.5</b>	
2 завтрак	сок	180	0.72	0.72	17.6	76	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>17.6</b>	<b>76</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп-пюре гороховый	180	4.7	1.6	15.7	86	0.4	29/2
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	78.9	0	34/2
	Котлета мясная	80	11.4	11.1	5.1	166	0	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.6	30.4	167	0.6	44/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>28.9</b>	<b>18.1</b>	<b>113.2</b>	<b>697.74</b>	<b>51.2</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	Кисло-молочные продукты	150	4.4	4.8	7.1	88	2	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>7.4</b>	<b>8.7</b>	<b>36.9</b>	<b>256.8</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43.62</b>	<b>35.04</b>	<b>223.62</b>	<b>1339.34</b>	<b>63.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.5	6	30.2	186	0.4	1/14
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	<b>Итого за прием</b>		<b>7.7</b>	<b>8.32</b>	<b>46.82</b>	<b>271.8</b>	<b>0.4</b>	
2 завтрак	кисломолочные продукты	100	2.9	3.2	4.7	58.25	1.2	
	<b>Итого за прием</b>		<b>2.9</b>	<b>3.2</b>	<b>4.7</b>	<b>58.25</b>	<b>1.2</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	40	0.6	2.7	4.4	43	1.9	31/1
	Суп крестьянский с крупой	180	1.6	3.9	10.1	79	16.61	31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом	100	6.3	6.5	6.4	106	1.7	31/8
	Кисель ягодный	180	0.1	0	22.7	86	46.1	8/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>12.73</b>	<b>13.65</b>	<b>69.58</b>	<b>441.84</b>	<b>66.31</b>	
Полдник	Печенье	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	какао с молоком	180.00	3.5	3.1	22.1	121	0.5	14/10
	<b>Итого за прием</b>		<b>6.5</b>	<b>7</b>	<b>51.9</b>	<b>289.8</b>	<b>0.5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>29.83</b>	<b>32.17</b>	<b>173</b>	<b>1061.69</b>	<b>68.41</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459279

Владелец Череватая Марина Павловна

Действителен с 05.11.2024 по 05.11.2025