

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 "ДС № 46 "Надежда"
 И.В.Сивак
 _____, 2025

Меню десятидневное цикличное
Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Б-д с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	1
	Суп.молоч.слизистый	180	5,58	5,53	15,59	134,64	0,88	98
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Итого:	354	9,46	11,01	36,2	278,64	1,86	
2 завтрак:	Виноград	100	0,84	0,84	21,7	100,8	25	604
	Итого:	100	1	1	22	101	25	
обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	0,98	4,52	6,67	71,42	9,59	70
	Жаркое по домашнему	170	21,16	17,26	24,65	338,56	4,56	126
	Томаты в с/с	40	0	0	1,6	26,4	5,4	367
	Компот из плодов сушеных	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Итого:	565	24,34	21,925	66,25	623,78	19,85	
Уплотненный полдник:	Рагу из овощей	150	6,26	13,29	17,17	213,28	5,21	257
	Пирожок печ с вишней	45	2,8	2,86	20,41	119	0,23	437,504
	Молоко Рогачевь	200	2,8	2,5	4,7	52,5	2	ф
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
Итого:	435	11,856	18,648	42,276	384,778	7,4397561		
Итого за первый день			46,496	52,423	166,43	1388	54,1497561	
День 2								
завтрак:	Б-д с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	2
	Суп молочный Геркулес	180	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Итого:	360	9,54	7,79	44,81	286,38	2,51	
2 завтрак:	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	601
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	1	22	99	14	
обед:	Суп картофельный с рыбными консерва	180	6,18	6,05	10,32	120,42	6,56	74
	Биточки мясные	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	107
	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	4,07	206
	Томаты в с/с	40	0	0	1,6	26,4	5,4	367
	Компот из плодов сушеных	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	590	22,97	21,96	75,66	613,37	16,33	
Уплотненный полдник:	Лашевник с творогом	120	12,57	5,65	32,35	228,78	0,1	457
	Варенье	10	0	0	5,8	23,2	0,2	612
	Морковь тушеная с черносливом	40	0,64	1,48	7,68	46,65	0,37	253
	Печенье	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611
	Йогурт	150	7,5	6,4	12,75	130,5	0,9	420
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605	

	Итого:	380	24,23	16,67	83,59	572,93	1,57	
Итого за второй день			57,72	47	225,92	1571,48	34,41	
День 3								
завтрак:	Б-д с сыром	30	5,85	4,73	14,43	124	0,11	3
	Суп молочный с полтавкой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	314
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	1,2	416
	Итого:	360	14	12,12	43,91	340,98	2,13	
2 завтрак:	Мандарины	100	1,22	0,28	10,26	54,5	31,36	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	2	0	20	101	33	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164	0,53	205
	Картофель отварной	120	1,05	2,35	9,07	145,9	6,93	204
	Огурцы соленые в ведрах	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Кисель из свежих ягод	150	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	663
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	650	16,07	17,17	66,39	569,5	16,07	
Уплотненный полдник:	Котлеты рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	157
	Рис отварной	120	3,11	4,07	32,22	180,14	0	191
	Булочка российская	45	3,17	3,61	24,98	145	0,01	457
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Итого:	435	21,31	13,25	103,5	622,34	1,46	
Итого за третий день			53,1	42,92	234,16	1633,32	53,02	
День 4								
завтрак:	Б-д с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	1
	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,17	132,12	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Итого:	354	9,1	10,41	36,78	276,12	1,8	
2 завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	600
	Итого:	100	2	1	21	96	10	
обед:	Суп картофельный с макаронами	180	2,03	2,06	15,67	89,34	5,94	61
	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	21,7	105
	Помидоры свежие	40	0,44	0	1,52	8	10	615
	Компот из консервированных ягод	150	0,24	0	16,99	68,98	0,1	656
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Итого:	380	20,14	16,72	47,41	423,38	31,8	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	120	25,99	7,86	26,58	280,97	0,43	451
	Сгущенное молоко	15	1,44	1,7	11,2	65,8	0	613
	Салат из свеклы с изюмом	40	0,57	4,02	6,5	64,58	2,42	16
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611
	Молоко Рогачевь	200	2,8	2,5	4,7	52,5	2	ф
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	435	34,32	19,22	73,99	607,65	4,85	
Итого за четвертый день			65,06	46,85	179,18	1403,15	48,45	
День 5								
завтрак:	Б-д с маслом и яйцом	44	4,21	5,84	10,72	95	0	5
	Суп молочный с полтавкой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	314
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413

	Итого:	374	11,86	12,81	38,55	299,98	2,01	
2 завтрак	Груша	100	0,58	0,58	13,68	65,69	13,74	602
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	0	24	112	16	
обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	0,98	4,52	6,67	71,42	9,59	70
	Котлеты куриные	60	6,79	4,27	6,3	99,73	0,29	733
	Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	0	195
	Огурцы свежие	40	0,32	0	1,04	5,2	4	616
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33	12,38	491
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	590	15,52	13,43	69,3	470,03	26,26	
Уплотненный полдник:	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	157
	Картофельное пюре с морковью	120	2,46	2,77	17,68	105,47	3,06	207
	Булочка "Веснушка"	45	3,51	2,75	24,23	136	0	456
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	415	21,2	12,41	72,9	489,27	4,37	
Итого за пятый день			49,58	38,65	204,53	1370,97	48,38	
День 6								
завтрак:	Б-д с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	2
	Суп молочный с макаронами	180	5,18	4,69	16,96	130,68	0,82	100
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	1,2	416
	Итого:	360	9,89	7,56	47,28	295,14	2,52	
2 завтрак:	Виноград	100	0,84	0,84	21,7	100,8	25	604
	Итого:	100	1	1	22	101	25	
обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	4,8	7,79	80	7,84	52
	Запеканка из печени с рисом	150	18,8	8,14	21,39	234,1	8,72	311
	Соус сметанный	15	0,67	4,74	1,34	50,69	0,03	555
	С-т картофельный с солеными огурцами	40	1,1	4,17	6,86	69,28	9,6	23
	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	664
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18	88,8	0	606
	Итого:	595	26,59	22,44	88,03	662,97	27,01	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,25	110
	Горошек зеленый	40	1,19	1,52	2,79	29,66	2,66	509
	Пирожки с мясом луком	45	6,41	4,67	15,26	129	0,05	437,494
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	340	20,86	19,61	46,15	446	5,01	
Итого за шестой день			58,18	50,45	203,16	1504,91	59,54	
День 7								
завтрак:	Б-д с сыром	30	5,85	4,73	14,43	124	0,11	3
	Суп молочный с ячневой крупой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Итого:	360	13,5	11,7	42,26	328,98	2,12	
2 завтрак:	Апельсины	100	1,22	0,28	10,26	54,5	31,36	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	2	0	20	101	33	
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,8	9,8	71,13	4,41	59
	Жаркое по домашнему	170	21,16	17,26	24,65	338,56	4,56	126
	Огурцы соленые в ведрах	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70

	Компот из плодов сушеных	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	580	26,35	20,44	74,96	590,24	10,67	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	1,42	462
	Сметана	15	0,6	2	0,58	23,2	0,06	617
	С-т из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,56	38,68	3,72	36
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611
	Йогурт	150	7,5	6,4	12,75	130,5	0,9	420
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	365	23,72	23,9	66,68	570,18	6,1	
Итого за седьмой день			65,29	56,42	204,26	1589,9	52,25	
День 8								
завтрак:	Б-д с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74	0	1
	Суп молочный Геркулес	180	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Итого:	354	9,21	10,82	36,75	277,92	1,8	
2 завтрак:	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	601
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	1	22	99	14	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	Котлеты рыбные запеченые	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	157
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,57	3,47	25,36	146,88	0	330
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,22	4,55	4,3	62,8	4,78	23
	Компот из плодов сушеных	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	590	17,39	15,74	82,72	542,23	12,18	
	Уплотненный полдник:	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
Булочка домашняя		45	3,28	5,63	24,26	161	0	452
Чай с молоком		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Хлеб ржаной		20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
Итого:		385	18,08	18,29	77,28	547,8	1,33	
Итого за восьмой день			45,66	45,43	218,61	1466,75	29,31	
День 9								
завтрак:	Б-д с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	2
	Суп молочный с полтавкой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	314
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	1,2	416
	Итого:	360	9,71	7,51	46,84	292,44	2,52	
2 завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	600
	Итого:	100	2	1	21	96	10	
обед:	Суп картофельный с рыбой	180	1,68	2,8	9,8	71,13	4,41	59
	Биточки мясные	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	107
	Капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,5	11,86	200
	Помидоры свежие	40	0,44	0	1,52	8	10	615
	Компот из консервированных ягод	150	0,24	0	16,99	68,98	0,1	656
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Итого:	590	19,4	17,72	68,72	506,05	26,37	
Уплотненный полдник:	Вареники ленивые	155	23,98	7,25	24,51	259,23	0,29	450
	Морковь тушеная с черносливом	40	0,57	4,02	6,5	64,58	2,42	20
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	610
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	

	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	425	31,16	15,49	94,96	646,41	5,71	
того за девятый день			61,77	41,22	231,52	1540,9	44,6	
День 10								
завтрак:	Б-д с сыром	30	5,85	4,73	14,43	124	0,11	3
	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,17	132,12	0,82	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Итого:	360	13,72	11,99	41,91	333,12	2,12	
2 завтрак:	Груша	100	0,58	0,58	13,68	65,69	13,74	602
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	1	24	112	16	
обед:	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	82,97	7,67	58
	Котлеты куриные	60	6,79	4,27	6,3	99,73	0,29	733
	Пюре из гороха	120	11,53	2,56	25,42	164,09	0	357
	Огурцы свежие	40	0,32	0	1,04	5,2	4	616
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33	12,38	491
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	590	23,04	11,45	68,85	476,79	24,34	
уплотненный	Картофельное пюре с соленой рыбой.	120/25	7,31	6,93	20,44	173,25	18,16	161
	Булочка "Веснушка"	45	3,51	2,75	24,23	136	0	456
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	605
	Итого:	235	18,03	13,75	69,67	476,05	19,21	
того за десятый день			55,37	37,77	204,21	1397,65	61,41	
Итого за весь период			558,23	459,13	2072	14867	485,519756	
Среднее значение за период			56	46	207	1487	49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от норма			15	28	56			

12 - 15 30 - 32 55 - 58