

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»  
(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждено:  
Заведующая МДОУ № \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Примерное 10 – дневное меню  
района питания детей дошкольного возраста (1 – 3 года)  
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:  
1. Зав. производством Л.И.Иванова  
2. Калькулятор С.В.Иванова



"Комбинат школьного питания "Подрасток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамин<br>С    | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-----------------|----------------|
|                           |   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                                   |                 |                |
| <b>День 1</b>             |   |                |                      |              |              |                                   |                 |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с маслом                       | 5/30           | 2,30                 | 4,37         | 14,80        | 107,90                            | 0,00            | 99*            |
| Завтрак 1                 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 160            | 5,72                 | 7,52         | 23,26        | 182,72                            | 1,22            | 272*           |
| Завтрак 1                 | Чай с молоком                             | 170            | 2,50                 | 2,21         | 13,49        | 83,94                             | 1,11            | 394**          |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   |                | <b>365</b>           | <b>10,52</b> | <b>14,10</b> | <b>51,55</b>                      | <b>374,56</b>   | <b>2,33</b>    |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные         | 150            | 1,05                 | 0,15         | 19,80        | 90,00                             | 3,00            | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   |                | <b>150</b>           | <b>1,05</b>  | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>                      | <b>90,00</b>    | <b>3,00</b>    |
| Обед                      | Салат из свежлы отварной                  | 40             | 0,60                 | 2,20         | 3,36         | 35,60                             | 2,28            | 51*            |
| Обед                      | Суп картофельный с рыбой                  | 170            | 6,69                 | 3,28         | 10,30        | 97,58                             | 8,24            | 156*           |
| Обед                      | Фрикадельки мясные в соусе                | 60/60          | 12,98                | 13,10        | 11,92        | 218,00                            | 0,69            | 288**          |
| Обед                      | Пюре картофельное с морковью              | 100            | 1,90                 | 3,08         | 12,00        | 83,40                             | 10,49           | 322**          |
| Обед                      | Компот из плодов или ягод сушеных         | 150            | 0,22                 | 0,00         | 15,07        | 60,75                             | 0,60            | 531*           |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76        | 70,50                             | 0,00            | 114*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |   |                | <b>610</b>           | <b>24,67</b> | <b>21,90</b> | <b>67,41</b>                      | <b>565,83</b>   | <b>22,30</b>   |
| Полдник                   | Ряженка                                   | 150            | 4,35                 | 3,75         | 6,00         | 75,00                             | 1,05            | 535*           |
| Полдник                   | Сдоба обыкновенная                        | 50             | 4,25                 | 2,33         | 29,41        | 155,83                            | 0,00            | 589*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   |                | <b>200</b>           | <b>8,60</b>  | <b>6,08</b>  | <b>35,41</b>                      | <b>230,83</b>   | <b>1,05</b>    |
| Ужин                      | Вареники ленивые                          | 120            | 16,96                | 12,90        | 16,39        | 249,70                            | 0,06            | 331*           |
| Ужин                      | Соус молочный сладкий                     | 35             | 0,67                 | 1,57         | 4,63         | 35,52                             | 0,10            | 351**          |
| Ужин                      | Чай с сахаром                             | 200            | 0,10                 | -            | 15,00        | 60,00                             | -               | 502*           |
| Ужин                      | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45             | 2,95                 | 0,52         | 15,75        | 81,45                             | -               | 116*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   |                | <b>400</b>           | <b>20,68</b> | <b>14,99</b> | <b>51,77</b>                      | <b>426,67</b>   | <b>0,16</b>    |
| <b>Итого за День</b>      |   |                | <b>1725</b>          | <b>65,52</b> | <b>57,22</b> | <b>225,94</b>                     | <b>1 687,89</b> | <b>28,84</b>   |

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |                                   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 2</b>             |                                   |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с сыром                | 10/20          | 4,08                 | 2,77         | 9,84          | 81,30                             | 0,07         | 96*            |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная жидкая       | 200            | 6,20                 | 7,46         | 30,86         | 215,40                            | 1,38         | 268*           |
| Завтрак 1                 | Какао с молоком                   | 170            | 3,47                 | 3,17         | 25,50         | 138,72                            | 1,45         | 508*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                   | <b>400</b>     | <b>13,75</b>         | <b>13,40</b> | <b>66,20</b>  | <b>435,42</b>                     | <b>2,90</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 3,00         | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                   | <b>150</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      | <b>3,00</b>  |                |
| Обед                      | Винегрет овощной                  | 30             | 0,40                 | 1,85         | 2,53          | 28,44                             | 3,07         | 45**           |
| Обед                      | Рассольник ленинградский          | 180            | 1,51                 | 3,67         | 11,94         | 86,94                             | 5,41         | 76**           |
| Обед                      | Жаркое по - домашнему             | 160            | 19,57                | 4,48         | 17,40         | 192,92                            | 6,82         | 276**          |
| Обед                      | Компот из свежих плодов или ягод  | 150            | 0,37                 | 0,15         | 17,32         | 72,00                             | 3,22         | 526*           |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 0,00         | 114*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   | <b>550</b>     | <b>24,13</b>         | <b>10,39</b> | <b>63,95</b>  | <b>450,80</b>                     | <b>18,52</b> |                |
| Полдник                   | Кефир                             | 140            | 4,06                 | 3,50         | 5,60          | 70,00                             | 0,98         | 535*           |
| Полдник                   | Сырники из творога запеченные     | 50             | 8,00                 | 6,16         | 10,33         | 128,66                            | 0,13         | 327*           |
| Полдник                   | Молоко стуженное                  | 10             | 0,72                 | 0,85         | 5,55          | 32,80                             | 0,10         | 490*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                   | <b>200</b>     | <b>12,78</b>         | <b>10,51</b> | <b>21,48</b>  | <b>231,46</b>                     | <b>1,21</b>  |                |
| Ужин                      | Капуста тушеная                   | 150            | 2,97                 | 5,56         | 14,23         | 118,50                            | 24,55        | 132**          |
| Ужин                      | Суфле из рыбы                     | 80             | 13,60                | 6,80         | 3,48          | 129,62                            | 0,27         | 268**          |
| Ужин                      | Чай с джемом                      | 200            | 0,04                 | -            | 11,09         | 44,20                             | -            | 392**          |
| Ужин                      | Хлеб ржано - пшеничный            | 40             | 2,63                 | 0,47         | 13,60         | 72,40                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                   | <b>470</b>     | <b>19,24</b>         | <b>12,83</b> | <b>42,40</b>  | <b>364,72</b>                     | <b>24,82</b> |                |
| <b>Итого за День</b>      |                                   | <b>1 770</b>   | <b>70,95</b>         | <b>47,28</b> | <b>213,83</b> | <b>1 572,40</b>                   | <b>50,45</b> |                |

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

До 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 3</b>             |   |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с джемом или повидлом                  | 10/30          | 1,20                 | 4,20         | 20,40         | 124,00                            | 0,10         | 102*           |
| Завтрак 1                 | Пудинг творожный запеченный                       | 100            | 13,80                | 12,83        | 21,41         | 258,00                            | 0,20         | 325*           |
| Завтрак 1                 | Соус молочный сладкий                             | 30             | 0,57                 | 1,35         | 4,48          | 30,45                             | 0,09         | 351**          |
| Завтрак 1                 | Чай с лимоном                                     | 180            | 0,09                 | -            | 13,68         | 54,90                             | 2,52         | 504*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | <b>350</b>     | <b>15,66</b>         | <b>18,38</b> | <b>59,97</b>  | <b>467,35</b>                     | <b>2,91</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Фрукты свежие (яблоки)                            | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                             | 15,00        | 118*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>150</b>     | <b>0,60</b>          | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>70,50</b>                      | <b>15,00</b> |                |
| Обед                      | Салат из свежих огурцов                           | 30             | 0,21                 | 3,03         | 0,60          | 30,60                             | 1,50         | 36*            |
| Обед                      | Борщ с капустой и картофелем                      | 180            | 1,31                 | 3,67         | 11,94         | 5,41                              | 7,41         | 140*           |
| Обед                      | «Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом | 60/20          | 8,75                 | 9,71         | 8,95          | 153,52                            | 1,62         | 289***         |
| Обед                      | Картофельное пюре                                 | 100            | 2,03                 | 3,20         | 13,61         | 91,50                             | 12,10        | 321**          |
| Обед                      | Компот из апельсинов с яблоками                   | 140            | 0,35                 | 0,14         | 15,54         | 65,10                             | 8,12         | 529*           |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | -            | 114*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>560</b>     | <b>14,93</b>         | <b>19,99</b> | <b>65,40</b>  | <b>416,63</b>                     | <b>30,75</b> |                |
| Полдник                   | Варенец   | 150            | 4,35                 | 3,75         | 6,00          | 75,00                             | 1,05         | 535*           |
| Полдник                   | Булочка Алтайская                                 | 50             | 4,30                 | 2,50         | 26,40         | 145,00                            | 1,00         | 577*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>200</b>     | <b>8,65</b>          | <b>6,25</b>  | <b>32,40</b>  | <b>220,00</b>                     | <b>2,05</b>  |                |
| Ужин                      | Макаронные изделия отварные                       | 110            | 4,13                 | 0,49         | 21,28         | 106,26                            | 0,08         | 297*           |
| Ужин                      | Котлеты рубленые из птицы                         | 50             | 7,85                 | 8,04         | 8,31          | 136,66                            | 0,41         | 305**          |
| Ужин                      | Молоко кипяченое                                  | 200            | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                            | 2,60         | 534*           |
| Ужин                      | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40             | 2,63                 | 0,47         | 13,60         | 72,40                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>400</b>     | <b>20,41</b>         | <b>14,00</b> | <b>52,79</b>  | <b>421,32</b>                     | <b>3,09</b>  |                |
| <b>Итого за День</b>      |   | <b>1660</b>    | <b>60,25</b>         | <b>59,22</b> | <b>225,26</b> | <b>1 595,80</b>                   | <b>53,80</b> |                |

"Комбинат школьного питания "Подрасток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 4</b>             |  |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с маслом                    | 5/20           | 1,54                 | 4,29         | 9,88          | 84,40                             | -            | 99*            |
| Завтрак 1                 | Каша ячневая молочная                  | 190            | 6,46                 | 7,72         | 24,81         | 192,85                            | 2,09         | 6***           |
| Завтрак 1                 | Кофейный напиток с молоком             | 170            | 3,06                 | 2,79         | 21,25         | 122,40                            | 1,09         | 514*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>385</b>     | <b>11,06</b>         | <b>14,80</b> | <b>55,94</b>  | <b>399,65</b>                     | <b>3,18</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Фрукты свежие (яблоки)                 | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                             | 15,00        | 118*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>150</b>     | <b>0,60</b>          | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>70,50</b>                      | <b>15,00</b> |                |
| Обед                      | Салат "Здоровье"                       | 40             | 0,58                 | 6,03         | 2,55          | 66,47                             | 2,66         | 13***          |
| Обед                      | Суп картофельный с бобовыми            | 200            | 1,83                 | 3,40         | 12,09         | 86,40                             | 6,92         | 149*           |
| Обед                      | Капуста, тушенная с отварными курицами | 130            | 12,58                | 14,47        | 5,71          | 192,07                            | 42,89        | 301***         |
| Обед                      | Компот из смеси сухофруктов            | 150            | 0,37                 | 0,00         | 20,25         | 82,50                             | 0,37         | 527*           |
| Обед                      | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40             | 2,62                 | 0,46         | 13,60         | 72,40                             | 0,00         | 116*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>560</b>     | <b>17,98</b>         | <b>24,36</b> | <b>54,20</b>  | <b>499,84</b>                     | <b>52,84</b> |                |
| Полдник                   | Ряженка                                | 180            | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,00                             | 1,26         | 535*           |
| Полдник                   | Вафли                                  | 20             | 0,56                 | 0,66         | 15,46         | 70,00                             | -            | 607*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>5,78</b>          | <b>5,16</b>  | <b>22,66</b>  | <b>160,00</b>                     | <b>1,26</b>  |                |
| Ужин                      | Пюре картофельное с морковью           | 160            | 3,04                 | 4,92         | 19,20         | 133,44                            | 16,78        | 322**          |
| Ужин                      | Тефтели рыбные тушеные                 | 60/30          | 8,06                 | 2,83         | 8,73          | 92,45                             | 0,31         | 261**          |
| Ужин                      | Чай с сахаром                          | 150            | 0,08                 | -            | 11,25         | 45,00                             | -            | 502*           |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                             | -            | 114*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>420</b>     | <b>12,70</b>         | <b>7,91</b>  | <b>49,02</b>  | <b>317,89</b>                     | <b>17,09</b> |                |
| <b>Итого за День</b>      |  | <b>1 715</b>   | <b>48,12</b>         | <b>52,83</b> | <b>196,52</b> | <b>1 447,88</b>                   | <b>89,37</b> |                |

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 5</b>             |  |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с сыром                           | 10/20          | 4,08                 | 2,77         | 9,84          | 81,30                             | 0,07         | 96*            |
| Завтрак 1                 | Суп молочный с макаронными изделиями         | 200            | 5,66                 | 5,23         | 18,94         | 146,00                            | 0,90         | 171*           |
| Завтрак 1                 | Чай с джемом                                 | 180            | 0,02                 | -            | 9,97          | 39,97                             | -            | 392**          |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>410</b>     | <b>9,76</b>          | <b>8,00</b>  | <b>38,75</b>  | <b>267,27</b>                     | <b>0,97</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 150            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 3,00         | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>150</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      | <b>3,00</b>  |                |
| Обед                      | Салат "Степной"                              | 60             | 1,08                 | 4,66         | 8,10          | 78,46                             | 9,23         | 11***          |
| Обед                      | Свекольник                                   | 180            | 1,55                 | 3,19         | 8,65          | 69,84                             | 6,59         | 136*           |
| Обед                      | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 120/30         | 11,14                | 7,13         | 15,99         | 172,89                            | 15,81        | 298**          |
| Обед                      | Компот из апельсинов                         | 150            | 0,32                 | 0,07         | 25,49         | 103,95                            | 9,66         | 374**          |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 0,00         | 114*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>570</b>     | <b>16,37</b>         | <b>15,29</b> | <b>72,99</b>  | <b>495,64</b>                     | <b>41,29</b> |                |
| Полдник                   | Кефир  | 140            | 4,06                 | 3,50         | 5,60          | 70,00                             | 0,98         | 535*           |
| Полдник                   | Ватрушка с творожным фаршем                  | 60             | 3,60                 | 1,70         | 22,20         | 117,99                            | -            | 560*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>7,66</b>          | <b>5,20</b>  | <b>27,80</b>  | <b>187,99</b>                     | <b>0,98</b>  |                |
| Ужин                      | Картофель отварной                           | 150            | 2,85                 | 4,30         | 22,99         | 142,35                            | 21,00        | 318**          |
| Ужин                      | Рыба, запеченная в омлете                    | 100            | 15,87                | 4,53         | 3,21          | 117,50                            | 0,37         | 249**          |
| Ужин                      | Чай с молоком                                | 200            | 2,96                 | 2,60         | 15,88         | 98,77                             | 1,31         | 394**          |
| Ужин                      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40             | 2,63                 | 0,47         | 13,60         | 72,40                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>490</b>     | <b>24,31</b>         | <b>11,90</b> | <b>55,68</b>  | <b>431,02</b>                     | <b>22,68</b> |                |
| <b>Итого за День</b>      |  | <b>1 820</b>   | <b>59,15</b>         | <b>40,54</b> | <b>215,02</b> | <b>1 471,92</b>                   | <b>68,92</b> |                |

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 6</b>             |  |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с джемом или повидлом         | 10/30          | 1,20                 | 4,20         | 20,40         | 124,00                            | 0,10         | 102*           |
| Завтрак 1                 | Каша рисовая молочная жидкая             | 160            | 4,42                 | 6,88         | 25,92         | 183,52                            | 1,22         | 274*           |
| Завтрак 1                 | Какао с молоком                          | 160            | 2,88                 | 2,64         | 20,00         | 26,31                             | 1,04         | 508*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>360</b>     | <b>8,50</b>          | <b>13,72</b> | <b>66,32</b>  | <b>333,83</b>                     | <b>2,36</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 150            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 3,00         | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>150</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      | <b>3,00</b>  |                |
| Обед                      | Салат из свеклы отварной                 | 40             | 0,60                 | 2,20         | 3,36          | 35,60                             | 2,28         | 51*            |
| Обед                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 170            | 4,46                 | 4,04         | 45,56         | 91,24                             | 6,92         | 154*           |
| Обед                      | Биточки рубленые                         | 70             | 10,88                | 8,08         | 10,99         | 160,12                            | 0,10         | 282**          |
| Обед                      | Макаронные изделия отварные              | 100            | 3,76                 | 0,45         | 19,35         | 96,60                             | -            | 297*           |
| Обед                      | Компот из плодов или ягод сушеных        | 150            | 0,22                 | -            | 15,07         | 60,75                             | 0,60         | 531*           |
| Обед                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30             | 1,97                 | 0,35         | 10,20         | 54,30                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>560</b>     | <b>21,89</b>         | <b>15,12</b> | <b>104,53</b> | <b>498,61</b>                     | <b>9,90</b>  |                |
| Полдник                   | Варенец                                  | 180            | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,00                             | 1,26         | 535*           |
| Полдник                   | Печенье                                  | 20             | 1,50                 | 1,96         | 14,88         | 83,40                             | -            | 609*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>6,72</b>          | <b>6,46</b>  | <b>22,08</b>  | <b>173,40</b>                     | <b>1,26</b>  |                |
| Ужин                      | Залепанка морковная                      | 200            | 5,76                 | 12,08        | 34,66         | 270,00                            | 3,63         | 153**          |
| Ужин                      | Соус сметанный                           | 30             | 0,42                 | 1,48         | 1,76          | 22,22                             | 0,02         | 354**          |
| Ужин                      | Чай с лимоном                            | 180            | 0,09                 | -            | 13,68         | 54,90                             | 2,52         | 504*           |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | -            | 114*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>440</b>     | <b>8,55</b>          | <b>13,80</b> | <b>64,86</b>  | <b>417,62</b>                     | <b>6,17</b>  |                |
| <b>Итого за День</b>      |  | <b>1710</b>    | <b>46,71</b>         | <b>49,25</b> | <b>277,59</b> | <b>1 513,46</b>                   | <b>22,69</b> |                |

**"Комбинат школьного питания "Подрасток"**  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |                                   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 7</b>             |                                   |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с маслом               | 5/30           | 2,30                 | 4,37         | 14,80         | 107,90                            | -            | 99*            |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная жидкая       | 160            | 4,96                 | 5,96         | 24,68         | 172,32                            | 1,10         | 268*           |
| Завтрак 1                 | Кофейный напиток с молоком        | 170            | 2,58                 | 2,17         | 12,83         | 63,79                             | 1,04         | 513*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                   | <b>365</b>     | <b>9,84</b>          | <b>12,50</b> | <b>52,31</b>  | <b>344,01</b>                     | <b>2,14</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 3,00         | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                   | <b>150</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      | <b>3,00</b>  |                |
| Обед                      | Салат "Зимний"                    | 30             | 0,57                 | 3,82         | 3,60          | 51,13                             | 4,32         | 25***          |
| Обед                      | Суп картофельный с рыбой          | 170            | 6,69                 | 3,28         | 10,30         | 97,58                             | 8,24         | 156*           |
| Обед                      | Гуляш из говядины                 | 60             | 10,29                | 10,99        | 2,10          | 148,50                            | 0,64         | 373*           |
| Обед                      | Каша гречневая рассыпчатая        | 100            | 5,70                 | 5,20         | 24,70         | 168,70                            | 0,00         | 243*           |
| Обед                      | Компот из свежих плодов или ягод  | 150            | 0,37                 | 0,15         | 17,32         | 72,00                             | 3,22         | 526*           |
| Обед                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 40             | 2,63                 | 0,47         | 13,60         | 72,40                             | 0,00         | 116*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   | <b>550</b>     | <b>26,25</b>         | <b>23,91</b> | <b>71,62</b>  | <b>610,31</b>                     | <b>16,42</b> |                |
| Полдник                   | Ряженка                           | 150            | 4,35                 | 3,75         | 6,00          | 75,00                             | 1,05         | 535*           |
| Полдник                   | Пираники                          | 50             | 2,95                 | 2,35         | 37,50         | 183,00                            | 0,00         | 608*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                   | <b>200</b>     | <b>7,30</b>          | <b>6,10</b>  | <b>43,50</b>  | <b>258,00</b>                     | <b>1,05</b>  |                |
| Ужин                      | Котлеты рубленые из птицы         | 50             | 8,87                 | 8,04         | 8,31          | 136,66                            | 0,41         | 305**          |
| Ужин                      | Капуста тушеная                   | 180            | 3,70                 | 5,81         | 16,96         | 135,18                            | 30,79        | 336**          |
| Ужин                      | Чай с сахаром                     | 160            | 0,08                 | -            | 12,00         | 48,00                             | -            | 502*           |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | -            | 114*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                   | <b>420</b>     | <b>14,93</b>         | <b>14,09</b> | <b>52,03</b>  | <b>390,34</b>                     | <b>31,20</b> |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                   | <b>1685</b>    | <b>59,37</b>         | <b>56,75</b> | <b>239,26</b> | <b>1 692,66</b>                   | <b>53,81</b> |                |



"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 8</b>             |   |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с сыром                                | 10/20          | 4,08                 | 2,77         | 9,84          | 81,30                             | 0,07         | 96*            |
| Завтрак 1                 | Суп молочный с макаронными изделиями              | 180            | 5,12                 | 4,72         | 17,07         | 131,40                            | 0,82         | 171*           |
| Завтрак 1                 | Яйца вареные                                      | 40             | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 62,00                             | -            | 306*           |
| Завтрак 1                 | Чай с молоком                                     | 180            | 2,66                 | 2,34         | 14,30         | 88,89                             | 1,18         | 394**          |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | <b>430</b>     | <b>16,96</b>         | <b>14,43</b> | <b>41,51</b>  | <b>363,59</b>                     | <b>2,07</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные                 | 100            | 0,70                 | 0,10         | 13,20         | 60,00                             | 2,00         | 537*           |
| Завтрак 2                 | Флоды свежие (яблоки)                             | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                             | 10,00        | 118*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>200</b>     | <b>1,10</b>          | <b>0,50</b>  | <b>23,00</b>  | <b>107,00</b>                     | <b>12,00</b> |                |
| Обед                      | Винегрет овощной                                  | 30             | 0,40                 | 1,85         | 2,53          | 28,44                             | 3,07         | 45**           |
| Обед                      | Ши из свежей капусты с картофелем                 | 170            | 1,19                 | 3,37         | 5,31          | 56,44                             | 12,55        | 147*           |
| Обед                      | "Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом | 60/20          | 8,75                 | 9,71         | 8,95          | 153,52                            | 1,62         | 289***         |
| Обед                      | Картофельное пюре                                 | 100            | 2,03                 | 3,20         | 13,61         | 91,50                             | 12,10        | 321**          |
| Обед                      | Кисель из концентрата плодового или ягодного      | 150            | 1,05                 | -            | 21,75         | 91,50                             | -            | 516*           |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | -            | 114*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>560</b>     | <b>15,70</b>         | <b>18,37</b> | <b>66,91</b>  | <b>491,90</b>                     | <b>29,34</b> |                |
| Полдник                   | Кефир   | 150            | 4,35                 | 3,75         | 6,00          | 75,00                             | 1,05         | 535*           |
| Полдник                   | Булочка молочная                                  | 50             | 4,80                 | 1,10         | 28,10         | 142,00                            | 0,10         | 585*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>200</b>     | <b>9,15</b>          | <b>4,85</b>  | <b>34,10</b>  | <b>217,00</b>                     | <b>1,15</b>  |                |
| Ужин                      | Запеканка морковная с творогом                    | 130            | 11,33                | 13,52        | 23,66         | 251,31                            | 2,08         | 320*           |
| Ужин                      | Соус молочный сладкий                             | 30             | 0,57                 | 1,35         | 3,97          | 30,45                             | 0,09         | 351**          |
| Ужин                      | Молоко кипяченое                                  | 200            | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                            | 2,60         | 534*           |
| Ужин                      | Хлеб ржано - пшеничный                            | 40             | 2,62                 | 0,46         | 13,60         | 72,40                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>400</b>     | <b>20,32</b>         | <b>20,33</b> | <b>50,83</b>  | <b>460,16</b>                     | <b>4,77</b>  |                |
| <b>Итого за День</b>      |   | <b>1790</b>    | <b>63,23</b>         | <b>58,48</b> | <b>216,35</b> | <b>1 639,65</b>                   | <b>49,33</b> |                |

**"Комбинат школьного питания "Подросток"**  
**Примерное 10-дневное меню**

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |   |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 9</b>             |   |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Бутерброды с джемом или повидлом        | 10/30          | 2,43                 | 0,25         | 21,18         | 106,36                            | -            | 102*           |
| Завтрак 1                 | Каша пшенная молочная жидкая            | 160            | 6,24                 | 7,55         | 28,64         | 226,88                            | 1,13         | 273*           |
| Завтрак 1                 | Какао с молоком                         | 160            | 2,88                 | 2,64         | 20,00         | 115,20                            | 1,04         | 508*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | <b>360</b>     | <b>11,55</b>         | <b>10,44</b> | <b>69,82</b>  | <b>448,44</b>                     | <b>2,17</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Фрукты свежие (яблоки)                  | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                             | 15,00        | 118*           |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные       | 100            | 0,70                 | 0,10         | 13,20         | 60,00                             | 2,00         | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>250</b>     | <b>1,30</b>          | <b>0,70</b>  | <b>27,90</b>  | <b>130,50</b>                     | <b>17,00</b> |                |
| Обед                      | Салат "Здоровье"                        | 40             | 0,58                 | 6,03         | 2,55          | 66,47                             | 2,66         | 13***          |
| Обед                      | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)  | 200            | 2,17                 | 4,74         | 10,92         | 95,40                             | 14,22        | 59**           |
| Обед                      | Рагу из овощей                          | 100            | 2,00                 | 5,35         | 8,50          | 90,00                             | 7,65         | 201*           |
| Обед                      | Котлеты рубленые                        | 60             | 9,33                 | 6,93         | 9,42          | 137,25                            | 0,09         | 282**          |
| Обед                      | Компот из яблок с лимоном               | 150            | 0,23                 | 0,15         | 19,93         | 81,79                             | 2,47         | 528*           |
| Обед                      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30             | 1,97                 | 0,35         | 10,20         | 54,30                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | <b>580</b>     | <b>16,28</b>         | <b>23,55</b> | <b>61,52</b>  | <b>525,21</b>                     | <b>27,09</b> |                |
| Полдник                   | Варенец                                 | 200            | 10,00                | 6,40         | 17,00         | 174,00                            | 1,20         | 536*           |
| Полдник                   | Печенье                                 | 20             | 1,50                 | 1,96         | 14,88         | 83,40                             | -            | 609*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | <b>220</b>     | <b>11,50</b>         | <b>8,36</b>  | <b>31,88</b>  | <b>257,40</b>                     | <b>1,20</b>  |                |
| Ужин                      | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200            | 13,31                | 7,40         | 18,89         | 195,82                            | 7,31         | 346*           |
| Ужин                      | Чай с джемом                            | 200            | 0,05                 | -            | 11,10         | 44,42                             | -            | 392**          |
| Ужин                      | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | -            | 114*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | <b>430</b>     | <b>15,64</b>         | <b>7,64</b>  | <b>44,75</b>  | <b>310,74</b>                     | <b>7,31</b>  |                |
| <b>Итого за День</b>      |   | <b>1840</b>    | <b>56,27</b>         | <b>50,69</b> | <b>235,87</b> | <b>1 672,29</b>                   | <b>54,77</b> |                |

**"Комбинат школьного питания "Подросток"**  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                           |  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |              |                |
| <b>День 10</b>            |  |                |                      |              |               |                                   |              |                |
| Завтрак 1                 | Закрытые бутерброды с сыром                  | 30/10          | 4,84                 | 2,85         | 14,76         | 104,80                            | 0,07         | 103*           |
| Завтрак 1                 | Омлет натуральный                            | 110            | 9,98                 | 14,72        | 2,53          | 179,38                            | 0,33         | 307*           |
| Завтрак 1                 | Кофейный напиток с молоком                   | 200            | 3,20                 | 2,70         | 15,90         | 79,00                             | 1,30         | 513*           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | <b>350</b>     | <b>18,02</b>         | <b>20,27</b> | <b>33,19</b>  | <b>363,18</b>                     | <b>1,70</b>  |                |
| Завтрак 2                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 150            | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                             | 3,00         | 537*           |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>150</b>     | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                      | <b>3,00</b>  |                |
| Обед                      | Салат "Степной"                              | 40             | 0,72                 | 3,11         | 5,40          | 52,31                             | 6,15         | 11***          |
| Обед                      | Суп "Бабушкин"                               | 200            | 5,95                 | 6,03         | 11,15         | 120,47                            | 1,20         | 86**           |
| Обед                      | Курица в соусе с томатом                     | 45             | 5,09                 | 5,08         | 1,53          | 72,00                             | 0,85         | 410*           |
| Обед                      | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 100            | 3,00                 | 3,90         | 16,90         | 115,80                            | 8,30         | 60***          |
| Обед                      | Компот из апельсинов                         | 150            | 0,32                 | 0,06         | 25,47         | 103,95                            | 9,60         | 374**          |
| Обед                      | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                             | 0,00         | 114*           |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | <b>565</b>     | <b>17,36</b>         | <b>18,42</b> | <b>75,21</b>  | <b>535,03</b>                     | <b>26,10</b> |                |
| Полдник                   | Йогурт                                       | 150            | 7,50                 | 4,80         | 12,75         | 174,00                            | 1,20         | 536*           |
| Полдник                   | Ватрушка с творожным фаршем                  | 50             | 3,00                 | 1,42         | 18,50         | 98,33                             | -            | 560*           |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | <b>200</b>     | <b>10,50</b>         | <b>6,22</b>  | <b>31,25</b>  | <b>272,33</b>                     | <b>1,20</b>  |                |
| Ужин                      | Запеканка овощная                            | 180            | 5,94                 | 11,79        | 26,64         | 236,70                            | 5,21         | 240*           |
| Ужин                      | Флоды свежие (яблоки)                        | 50             | 0,20                 | 0,20         | 4,90          | 23,50                             | 5,00         |                |
| Ужин                      | Чай с лимоном                                | 180            | 0,09                 | -            | 13,68         | 54,90                             | 2,52         | 504*           |
| Ужин                      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 45             | 2,95                 | 0,52         | 15,30         | 81,45                             | -            | 116*           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | <b>455</b>     | <b>9,18</b>          | <b>12,51</b> | <b>60,52</b>  | <b>396,55</b>                     | <b>12,73</b> |                |
| <b>Итого за День</b>      |  | <b>1 720</b>   | <b>56,11</b>         | <b>57,57</b> | <b>219,97</b> | <b>1 657,09</b>                   | <b>44,73</b> |                |

\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.

|  | Б     | Ж     | У      | ККАЛ    |
|--|-------|-------|--------|---------|
| Среднее значение за период   | 58,15 | 51,82 | 204,07 | 1573,71 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15%   | 33%   | 58%    |         |

