



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад №45»

*М.Н.Темкина*  
М.Н.Темкина  
Приказ от 23.08.2024г. № 138-од

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**требование**  
**на осеннее-зимний период**  
**2024-2025 год**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ**





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Б	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>						(ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	2,9	6,3	13,8	160	0,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,87	64	0,39	
	Батон с маслом	20\5	1,4	4,14	10,1	68	0	
		<b>355,00</b>	<b>11,12</b>	<b>14</b>	<b>48,11</b>	<b>292</b>	<b>0,49</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,3	0	10,2	65	12,9	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>65</b>	<b>12,9</b>	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	35	1,6	1,2	3,2	26	2,9	
	Щи на м\к б-не со сметаной	150	5,79	3,08	12,9	65	0,13	
	Плов рисовый с говядиной	180	6,8	9,9	20,4	183	0,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	13,5	70	0	
		<b>575</b>	<b>19,28</b>	<b>11,15</b>	<b>80,38</b>	<b>488</b>	<b>23,03</b>	
Полдник	Чай с молоком	150	0,3	0	12,6	67	0	
	Плюшка "Московская"	50	2,4	0,2	29,8	184	0	
		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>4,4</b>	<b>38,4</b>	<b>212</b>	<b>0</b>	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	170	8,9	7,6	22,4	231	0,54	
	Напиток из шиповника	180	0,3	0	10,2	70	23	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	13	70	0	
		<b>390</b>	<b>10,32</b>	<b>17,77</b>	<b>25,6</b>	<b>371</b>	<b>23,54</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1630</b>	<b>43,12</b>	<b>47,32</b>	<b>200,69</b>	<b>1408</b>	<b>59,9</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День3</b>								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,1	3,4	26	122	0,27	
	Какао с молоком	150	3,5	3,1	13,7	84	0,47	
	Батон с маслом, сыром	20\ 5 /7	2,7	5,7	10,1	83	0	
		<b>362</b>	<b>11,3</b>	<b>12,2</b>	<b>49,8</b>	<b>289</b>	<b>0,74</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0	10,2	70	17,9	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>70</b>	<b>17,9</b>	
Обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	35	0,41	1	3,2	27	0,79	
	Суп рисовый на курином б-не	150	2,6	7,5	7,5	53	0	
	Котлета из куриного мяса	50	9,6	1,8	7,8	102	0	
	Капуста тушеная	130	2,2	4,6	12,9	104	0,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		<b>575</b>	<b>17,7</b>	<b>10,77</b>	<b>62,6</b>	<b>499</b>	<b>21,29</b>	
Полдник	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80	23	
	Вафли	30	1,4	6,3	30,8	131	0	
		<b>180</b>	<b>1,44</b>	<b>6,3</b>	<b>35</b>	<b>211</b>	<b>23</b>	
Ужин	Сырники творожные	190	12,7	17,8	41	287	0,4	
	Соус сметанный сладкий	35	0,48	1,6	1,7	29	0,02	
	Чай с лимоном	180	0	0	7,9	34	0	
		<b>400</b>	<b>13,16</b>	<b>19,4</b>	<b>50,6</b>	<b>350</b>	<b>0,42</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1637</b>	<b>43,9</b>	<b>48,67</b>	<b>208</b>	<b>1419</b>	<b>63,3</b>	







Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	2,8	3,6	22,8	118	0,35	
	Какао с молоком	150	3,5	3,1	13,7	84	0,47	
	Батон с маслом, сыром	20\ 5/7	2,7	5,7	10,1	83	0,32	
		<b>362</b>	<b>9</b>	<b>12,4</b>	<b>46,6</b>	<b>285</b>	<b>1,14</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0	10,2	70	17,9	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>70</b>	<b>17,9</b>	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	35	0,6	1,2	9,2	26	2,9	
	Борщ на м/к бульоне	150	2,7	2,1	6,5	56	1,19	
	Бефстроганов из говядины	60	6,7	4,5	5,4	77	0,08	
	Гречка рассыпчатая	120	1,3	1,5	19,4	97	2,3	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	0,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		<b>575</b>	<b>13,2</b>	<b>9,67</b>	<b>80,2</b>	<b>488</b>	<b>26,27</b>	
Полдник	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	56	0,9	
	Вафли	60	1,7	3,6	33,4	164	0,2	
		<b>210</b>	<b>6,1</b>	<b>7,4</b>	<b>39,7</b>	<b>220</b>	<b>1,1</b>	
Ужин	Тефтеля рыбная	60	7,8	3,4	3,9	118	0,3	
	Капуста тушеная	140	3,7	4,6	5,6	155	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	7,9	34	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44	0	
		<b>400</b>	<b>12,9</b>	<b>8,17</b>	<b>26,42</b>	<b>351</b>	<b>0,31</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1647</b>	<b>43,07</b>	<b>47,14</b>	<b>202,72</b>	<b>1414</b>	<b>46,72</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ь (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	4,6	6,2	18,9	152	0,66	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,87	64	0,39	
	Батон с маслом	20\5	1,4	4,14	10,1	68	0	
		<b>355,00</b>	<b>8,7</b>	<b>13,9</b>	<b>41,8</b>	<b>284</b>	<b>1,05</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,3	0	10,2	65	12,9	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>65</b>	<b>12,9</b>	
Обед	Салат из картофеля и зеленого горошка	35	0,3	3,8	10,6	27	1,06	
	Суп с клецками на м\к б-не	150	2,6	7,5	7,5	53	1,22	
	Голубцы ленивые	180	3,2	4,1	10,1	172	3,08	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		<b>575</b>	<b>9</b>	<b>15,77</b>	<b>67,9</b>	<b>484</b>	<b>25,16</b>	
Полдник	Молоко	180	2,4	5,3	7,2	80	0,39	
	Печенье	20	4,4	6,8	19,7	136	0	
		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>26,9</b>	<b>216</b>	<b>0,39</b>	
Ужин	Фрикаделька рыбная	60	18	11,8	18,4	121	0,18	
	Картофельное пюре	140	0,5	3,43	25,7	142	0,02	
	Чай с сахаром	180	0	0	7,9	34	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,38	0,17	10,1	55	0	
		<b>400</b>	<b>19,8</b>	<b>15,14</b>	<b>62,1</b>	<b>352</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1630</b>	<b>43,8</b>	<b>47,3</b>	<b>204,8</b>	<b>1401</b>	<b>40,7</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,1	3,4	26	122	0,27	
	Какао с молоком	150	3,5	3,1	13,7	84	0,47	
	Батон с маслом, сыром	20\5/7	2,7	5,7	10,1	83	0,32	
		<b>362</b>	<b>11,3</b>	<b>12,2</b>	<b>49,8</b>	<b>289</b>	<b>1,06</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0	10,2	70	17,9	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>70</b>	<b>17,9</b>	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	35	0,6	1,2	1,9	20	0,79	
	Свекольник на м\к б-не со сметаной	150/5	2,17	4,86	13,48	62	1,01	
	Макаронны отварные	120	3,8	0,4	16,6	88	0	
	Говядина тушеная с овощами	60	6,2	6,1	1,98	87	0,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	13,5	70	0	
			<b>580</b>	<b>15,6</b>	<b>12,9</b>	<b>73,7</b>	<b>489</b>	<b>21,8</b>
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0	4,2	35	23	
	Плюшка "Московская"	50	1,8	4,4	29,8	184	0	
		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>4,4</b>	<b>34</b>	<b>219</b>	<b>23</b>	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	170	8,9	17,6	12,4	231	0,54	
	Чай с молоком	180	1,09	1,13	12,62	67	0,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	13,5	70	0	
		<b>390</b>	<b>12,4</b>	<b>19,2</b>	<b>35,1</b>	<b>368</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1642</b>	<b>41,4</b>	<b>48,7</b>	<b>202,8</b>	<b>1409</b>	<b>64,46</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	180	5,24	1,83	19,15	140	0,61	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	64	0,39	
	Батон с маслом, сыром	20\5/7	2,7	5,7	10,1	83	0	
		<b>362,00</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>	<b>41,9</b>	<b>287</b>	<b>1</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,3	0,3	7,8	65	17,3	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>65</b>	<b>17,3</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы	35	0,6	1,2	9,2	26	2,9	
	Суп-уха	150	1,1	3,1	9,6	98	0,06	
	Картофель тушеный с курицей	180	12,02	3,35	21,66	138	0,08	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	0,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		<b>575</b>	<b>15,6</b>	<b>8</b>	<b>80,2</b>	<b>494</b>	<b>22,8</b>	
Полдник	Снежок	160	4,4	3,8	6,3	64	0,9	
	Вафли	40	1,4	6,3	30,8	156	0	
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>10,1</b>	<b>37,1</b>	<b>220</b>	<b>0,9</b>	
Ужин	Ленивые вареники	190	13,2	14,9	23,8	290	0,49	
	Соус сметанный сладкий	30	0,48	1,6	1,7	23	0,02	
	Чай с лимоном	180	0	0	7,9	34	0	
		<b>400</b>	<b>13,7</b>	<b>16,5</b>	<b>33,4</b>	<b>347</b>	<b>0,5</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1637</b>	<b>46,1</b>	<b>46</b>	<b>200,4</b>	<b>1413</b>	<b>42,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый с маслом	180	2,68	8,73	22,81	130	0,4	
	Какао с молоком	150	3,52	3,1	13,7	84	0,47	
	Батон с маслом	20\5	1,4	4,14	10,1	68	0	
		<b>355,00</b>	<b>7,6</b>	<b>16</b>	<b>46,6</b>	<b>282</b>	<b>0,87</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0	10,2	70	17,9	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>70</b>	<b>17,9</b>	
Обед	Салат из моркови и кукурузы	35	0,6	1,2	1,9	20	0,79	
	Щи на м\к бульоне со сметаной	150/5	2,1	5,2	4	51	0,81	
	Бефстроганов из говядины	60	3,5	6	13,5	113	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	1,2	1,2	17,25	77	0,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,2	13	62	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
			<b>580</b>	<b>10,2</b>	<b>24,2</b>	<b>76,6</b>	<b>493</b>	<b>21,9</b>
Полдник	Чай с молоком	150	0,3	0	8,6	67	0	
	Печенье	30	4	2,4	19,7	146	0	
		<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>2,4</b>	<b>28,3</b>	<b>213</b>	<b>0</b>	
Ужин	Рагу из овощей	190	16,2	6,8	16,8	248	0,52	
	Чай с лимоном	180	0,5	0	10,2	35	7,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
		<b>400</b>	<b>18,1</b>	<b>7</b>	<b>40,5</b>	<b>353</b>	<b>7,7</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1635</b>	<b>40,5</b>	<b>49,6</b>	<b>202,2</b>	<b>1411</b>	<b>48,4</b>	

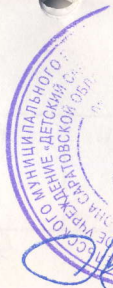


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	180	4,7	6,56	24,29	146	0,52	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	64	0,39	
	Батон с маслом	20\5	1,4	4,14	10,1	68	0	
		<b>355,00</b>	<b>8,8</b>	<b>14,2</b>	<b>47,1</b>	<b>278</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,3	0,3	7,8	65	17,3	
		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>65</b>	<b>17,3</b>	
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	35	0,6	1,2	9,2	26	2,9	
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	5,8	3,1	12,9	65	0,13	
	Картофельная запеканка с говядиной	180	8,1	7,2	20,9	173	2,1	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	13,2	100	19,8	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,17	13,5	70	0	
	Хлеб ржаной	30	0,41	0,2	13	62	0	
			<b>575</b>	<b>16,4</b>	<b>11,8</b>	<b>82,7</b>	<b>496</b>	<b>24,9</b>
Полдник	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80	0,39	
	Ватрушка с повидлом	50	1,7	3,6	33,4	144	0,2	
		<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>7,4</b>	<b>40,6</b>	<b>224</b>	<b>0,59</b>	
Ужин	Рыба запеченая в омлете	200	9,7	18,8	3,8	248	0,89	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	10,91	34	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	70	0	
		<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>19,2</b>	<b>24,8</b>	<b>352</b>	<b>0,9</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1630</b>	<b>43,7</b>	<b>45,5</b>	<b>203</b>	<b>1415</b>	<b>44,6</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>433,79</b>	<b>474,67</b>	<b>2031,01</b>	<b>14116</b>	<b>497,41</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>43,38</b>	<b>47,47</b>	<b>203,10</b>	<b>1411,60</b>	<b>49,74</b>	
<b>пересчет коэффициента</b>								



	Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,4	30,5	58,0	100,6		
--	--	--	------	------	------	-------	--	--





Москва 125280



Федеральный научный центр охраны здоровья детей  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Прошито, пронумеровано  
всего 13 листов  
М.Н.Темкина

