

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 11»

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Димитрова, 3 тел. 8(343)97 6 – 57 - 07

СОГЛАСОВАНО:

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области в городе Первоуральск,  
Шалинском Нижнесергинском районах и городе Ревда»



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 11»  
Н.В. Кудаква

2022г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей с 1,5 лет до 3-х лет  
с 3-х лет до 7 лет**

Наименование блюда	Выход блюда Я/С	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) Я/С	№ рецептуры
		Б Я/С	Ж Я/С	У Я/С		
<b>Первая неделя</b>						
<b>День I Понедельник</b>						
<b>Завтрак:</b> Лапша на молоке	150/200	4,45/ 5,94	6,64/ 8,86	12,37/16,5	156,75/209,0	128
Кофейный напиток черный	150/200	0,09/0,12	-/-	4,35/5,8	30,3/40,4	198
Хлеб пшеничный с маслом	30/4/40/5	3,96/5,29	3,12/4,17	14,97/ 19,97	76,22/101,63	
<b>Итого за завтрак:</b>		8,5/11,35	9,76/13,03	31,69/42, 27	263,27/351,03	
10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40/60	0,4/0,6	1,06/1,6	1,53/2,3	34,66/52	14
Суп из рыбной консервы	150/200	4,02/5,36	3,18/4,25	8,82/11,76	75,48/164	4
Гуляш с гречей	60/120/ 80/150	12,44/15,9	12,75/16,3	30,05/38,4	196,5/251,2	158/109
Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>		18,71/ 24,31	17,9/23,47	76,31/ 102,42	475,86/639,59	
<b>Полдник:</b> Пирожок с капустой	60/80	5,25/7,0	3,9/5,2	27,82/37,1	155,25/207,0	215
Чай с молоком	150/200	0,56/0,75	0,6/0,8	6,12/8,16	63,71/84,95	197
<b>Итого за полдник:</b>		5,81/7,75	4,5/6,0	33,94/ 45,26	218,96/291,95	
<b>ИТОГО ЗА I ДЕНЬ</b>		33,18/43,57	32,16/42,5	150,2/ 198,2	992,5/1316,97	
<b>День II Вторник</b>						
<b>Завтрак:</b> Каша манная	150/200	3,97/5,3	3,97/5,3	24,3/32,5	148,5/198,0	54
Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199
Хлеб пшеничный с сыром	30/10/ 40/15	4,8/6,61	3,45/4,75	14,7/20,3	75,7/104,1	

<b>Итого за завтрак:</b>			9,97/13,51	9,59/12,95	44,52/ 60,16	288,6/388,0	
10ч. Сок фруктовый		75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b>	Салат из свежей капусты	40/60	0,4/0,6	0,86/1,3	1,33/2,0	31,4/47,1	51
	Борщ с курой со сметаной	150/200	2,17/2,89	3,64/4,86	8,1/10,81	58,8/78,47	142
	Тефтели с лапшой	60/120 80/150	9,97/12,74	10,3/13,2	21,07/ 26,93	198,15/253,2	208/433
	Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>			14,23/18,68	15,71/20,88	66,41/89,7	457,57/614,52	
<b>Полдник:</b>	Батон с повидлом	60/15 80/20	2,4/3,2	2,1/2,8	13,3/13,8	102,9/137,2	
	Молоко	150/200	4,2/5,6	5,25/7,0	7,05/9,4	91,5/122,0	
	Фрукт	150/150	0,34/0,34	-/-	9,8/9,8	42,1/42,1	
<b>Итого за полдник:</b>			6,94/9,14	7,35/9,8	30,15/37	236,5/301,3	
<b>ИТОГО ЗА П ДЕНЬ:</b>			31,3/41,49	32,65/44,44	149,32 /195,1	1017,07/1338,22	

**День III Среда**

<b>Завтрак:</b>	Запеканка творожная с молочным соусом	120/150	11,02/13,78	9,13/11,42	13,33/16,6 7	214,65/268,32	95
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	3,96/5,29	3,12/4,17	14,97/ 19,97	76,22/101,63	
<b>Итого за завтрак:</b>			16,18/20,43	14,42/18,49	33,82/44,0	355,27/455,0	
10ч. Сок фруктовый		75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b>	Салат овощной	40/60	0,4/0,6	1,06/1,6	1,53/2,3	34,66/52,0	14
	Щи с курой со сметаной	150/200	1,74/2,32	1,92/2,56	5,58/7,44	53,4/71,2	62
	Котлета рыбная с карт. пюре	160/120 80/150	9,25/11,83	9,78/12,5	20,58/26,3	192,3/245,7	97/33
	Чай с лимоном	150/200	0,07/0,1	-/-	15,0/20,0	46,5/62,0	11
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>			12,97/17,06	13,67/16,98	60,45/81,8	413,58/556,65	
<b>Полдник:</b>	Печенье	60/80	2,1/2,8	3,9/5,2	31,1/41,4	120,0/160,0	


Какао	150/200	2,32/3,1	2,4/3,2	8,38/11,18	63,7/84,91	141
Фрукт	150/150	0,34/0,34	-/-	9,8/9,8	42,1/42,1	
<b>Итого за полдник:</b>		4,75/6,24	6,3/8,4	49,28/ 62,83	225,8/287,01	
<b>ИТОГО ЗА Ш ДЕНЬ:</b>		34,08/43,9	34,39/43,87	151,79/ 196,42	1029,05/1333,91	
<b>День IV Четверг</b>						
<b>Завтрак:</b> Салат из моркови	30/50	0,34/0,57	0,84/1,4	3,18/5,3	23,7/39,5	101
Омлет	80/100	5,44/6,8	6,8/8,5	1,34/1,68	104,8/131,0	131
Какао	150/200	2,32/3,1	2,4/3,2	8,38/11,18	63,7/84,91	141
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/3/3 40/5/5	3,19/4,44	5,04/7,0	14,37/ 19,97	112,51/56,25	
<b>Итого за завтрак:</b>		11,29/14,91	15,08/20,1	27,27/ 38,13	304,7/411,66	
10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Суп геркулесовый с курой со сметаной	150/200	3,03/4,04	4,02/5,37	15,54/ 20,72	81,42/108,56	112
Капуста тушеная с мясом	150/200	12,1/16,14	10,21/13,62	8,81/11,75	170,25/227,0	83
Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201
Хлеб пшеничный, ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>		16,82/22,63	15,14/20,31	60,26/ 82,43	420,89/571,31	
<b>Полдник:</b> Пирожок с морковью	60/80	2,77/3,7	3,76/4,9	26,77/35,7	156,97/209,3	116
Чай с сахаром	150/200	0,07/0,1	-/-	14,62/19,5	46,68/62,24	110
Фрукт	150/150	0,34/0,34	-/-	9,8/9,8	42,1/42,1	
<b>Итого за полдник:</b>		3,18/4,14	3,76/4,9	51,19/65,0	245,75/313,64	
<b>ИТОГО ЗА IV ДЕНЬ:</b>		31,45/41,84	33,98/45,31	146,96/ 193,8	1005,74/1331,01	
<b>День V Пятница</b>						
<b>Завтрак:</b> Каша рисовая	150/200	3,19/4,26	3,93/5,24	23,05/ 30,74	164,3/219,0	74
Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199

Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	3,96/5,29	3,12/4,17	14,97/ 19,97	76,22/101,63	
<b>Итого за завтрак:</b>		8,35/10,91	9,22/12,31	43,54/ 58,07	304,92/406,53	
10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Салат из свежей капусты	40/60	0,4/0,6	0,86/1,3	1,33/2,0	31,4/47,1	51
Суп гороховый с курой	150/200	2,52/3,36	2,1/2,8	16,02/ 21,36	81,97/109,3	172
Запеканка картофельная с мясом	150/200	9,75/13,0	11,02/14,7	21,1/28,1	148,61/198,15	368
Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201
Хлеб пшеничный, ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>		14,36/19,41	14,89/20,12	74,36/ 101,42	431,2/590,3	
<b>Полдник:</b> Сдоба	60/80	2,38/3,18	4,27/5,7	13,21/ 17,62	129,22/172,3	
Йогурт	150/200	4,2/5,6	3,75/5,0	6,0/8,0	88,5/118,0	
<b>Итого за полдник:</b>		6,58/8,78	8,02/10,7	19,21/ 25,62/	217,72/290,3	
<b>ИТОГО ЗА V ДЕНЬ:</b>		29,5/39,26	32,13/43,13	145,35/ 193,36	988,24/1321,53	
<b>День VI Понедельник</b>						
<b>Завтрак:</b> Каша ассорти (рис, пшено)	150/200	3,8/5,07	4,8/6,41	27,04/ 36,06	163,72/218,3	184
Кофейный напиток черный	150/200	0,09/0,12	-/-	4,35/5,8	30,3/40,4	198
Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	3,96/5,29	3,12/4,17	14,97/ 19,97	76,22/101,63	
<b>Итого за завтрак:</b>		7,85/10,48	7,92/10,58	46,36/ 61,83	270,24/360,33	
10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40/60	0,4/0,6	1,06/1,6	1,53/2,3	34,66/52	14
Суп из рыбной консервы	150/200	4,02/5,36	3,18/4,25	8,82/11,76	75,48/164	4
Бефстроганов из отварного мяса с лапшой	60/120 80/150	9,31/11,9	11,6/14,8	11,3/14,4	166,49/212,74	158/433
Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201

Хлеб пшеничный, ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>		15,42/20,31	16,76/21,97	57,56/ 78,42	445,25/600,33	
<b>Полдник:</b> Ватрушка с картофелем	60/80	3,15/4,2	3,9/5,2	27,2/36,3	155,5/207,3	112
Молоко	150/200	4,2/5,6	5,25/7,0	7,05/9,4	91,5/122,0	
<b>Итого за полдник:</b>		7,35/9,8	9,15/12,2	34,75/45,7	247,0/329,3	
<b>ИТОГО ЗА VI ДЕНЬ:</b>		30,78/49,75	33,8/44,75	146,4/ 194,2	996,89/1324,36	
<b>День VII Вторник</b>						
<b>Завтрак:</b> Каша гречневая	150/200	4,01/5,35	4,42/5,9	26,6/35,47	161,77/215,7	194
Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199
Хлеб с сыром	30/10/ 40/15	4,8/6,61	3,45/4,75	14,7/20,3	75,7/104,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		10,01/13,32	10,04/13,55	46,82/ 63,13	301,87/405,7	
10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Рассольник с курой	150/200	2,1/2,8	3,31/4,41	8,83/11,78	59,1/78,8	35
Котлета мясная со сложным гарниром	60/120 80/150	9,93/12,7	11,66/14,91	19,4/24,8	188,3/240,61	148/64
Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201
Хлеб пшеничный, ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>		13,72/17,95	15,88/20,64	64,14/ 86,54	416,63/555,16	
<b>Полдник:</b> Сдоба	60/80	2,38/3,18	4,27/5,7	13,21/ 17,62	129,22/172,3	
Молоко	150/200	4,2/5,6	5,25/7,0	7,05/9,4	91,5/122,0	
Фрукт	150/150	0,34/0,34	-/-	9,8/9,8	42,1/42,1	
<b>Итого за полдник:</b>		6,92/9,12	9,52/12,7	30,06/ 36,82	262,82/336,4	
<b>ИТОГО ЗА VII ДЕНЬ:</b>		30,81/40,55	35,44/46,89	149,3/ 194,73	115,7/1331,66	
<b>День VIII Среда</b>						
<b>Завтрак:</b> Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/150	11,6/14,5	8,33/10,42	13,33/16,6 7	108,25/135,32	175
Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199

Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	3,96/5,29	3,12/4,17	14,97/ 19,97	76,22/101,63	
<b>Итого за завтрак:</b>		16,76/21,15	13,62/17,49	33,82/44,0	248,87/322,85	
10ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Салат овощной	40/60	0,4/0,6	1,06/1,6	1,53/2,3	34,66/52,0	14
Свекольник с курой со сметаной	150/200	2,31/3,09	3,64/4,86	7,9/10,54	88,85/118,47	52
Котлета рыбная/рыба тушеная с отварным рисом	60/12/ 80/150	6,49/8,3	8,2/10,5	23,8/30,42	215,4/275,3	47/45
Чай с лимоном	150/200	0,07/0,1	-/-	15,0/20,0	46,5/62,0	11
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
<b>Итого за обед:</b>		10,78/14,29	13,81/18,28	65,99/ 89,02	473,13/633,52	
<b>Полдник:</b> Пряники	60/80	2,1/2,8	3,9/5,2	31,1/41,4	110,17/146,9	
Какао	150/200	2,32/3,1	2,4/3,2	8,38/11,18	63,7/84,91	141
<b>Итого за полдник:</b>		4,42/5,9	6,3/8,4	39,48/ 52,58	173,87/231,84	
<b>ИТОГО ЗА VIII ДЕНЬ:</b>		32,22/41,5	33,73/44,17	147,53/ 193,84	929,27/1222,25	
<b>День IX Четверг</b>						
<b>Завтрак:</b> Омлет	80/100	5,44/6,8	6,8/8,5	1,34/1,68	104,8/131,0	131
Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/3/3 40/5/5	3,19/4,44	5,04/7,0	14,37/ 19,97	112,5/156,25	
<b>Итого за завтрак:</b>		9,83/12,6	14,01/18,4	21,23/ 29,01	281,7/373,15	
10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b> Салат овощной	40/60	0,4/0,6	1,06/1,6	1,53/2,3	34,66/52,0	14
Суп овощной с курой	150/200	2,34/3,12	3,12/4,16	8,1/10,8	72,78/97,04	62
Картофель тушеный с мясом	150/200	11,7/14,9	7,87/10,5	21,84/ 29,13	187,5/250,0	368
Кисель	150/200	0,007/0,01	-/-	12,27/ 16,37	63,75/85,0	203
Хлеб пшеничный/	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/	86,72/125,75	

	ржаной				25,76		
	<b>Итого за обед:</b>		15,96/20,86	12,96/17,58	61,5/84,36	445,41/609,79	
<b>Полдник:</b>	Растегай с рыбой	60/80	3,9/5,2	7,3/9,74	29,8/39,7	153,9/205,2	206
	Чай с сахаром	150/200	0,07/0,1	-/-	14,62/19,5	46,68/62,24	110
	Фрукт	150/150	0,34/0,34	-/-	9,8/9,8	42,1/42,1	
	<b>Итого за полдник:</b>		4,31/5,64	7,3/9,74	54,22/69,0	242,68/309,54	
<b>День X Пятница</b>							
	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая	150/200	3,61/4,82	4,27/5,7	25,56/ 34,08	85,5/114,0	124
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,2/1,6	2,17/2,9	5,52/7,36	64,4/85,9	199
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4 40/5	3,96/5,29	3,12/4,17	14,97/ 19,97	76,22/101,63	
	<b>Итого за завтрак:</b>		8,77/11,47	9,56/12,77	46,05/ 61,41	226,12/301,53	
	10 ч. Сок фруктовый	75/75	0,16/0,16	-/-	8,24/8,24	34,4/34,4	
<b>Обед:</b>	Суп вермишелевый с курой	150/200	1,54/2,06	3,11/4,15	10,18/ 13,58	112,5/150,0	47
	Биточки мясные с тушеной капустой	60/120 80/150	13,71/7,5	12,3/15,7	22,2/28,4	162,3/207,42	148/83
	Компот из сухофруктов	150/200	0,18/0,25	-/-	18,15/24,2	82,5/110,0	201
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/58	1,51/2,2	0,91/1,32	17,76/ 25,76	86,72/125,75	
	<b>Итого за обед:</b>		16,93/22,01	16,32/21,17	68,29/ 91,94	444,02/593,17	
	<b>Полдник:</b> Булочка изюминка	60/80	2,38/3,18	4,3/5,7	17,1/23,62	129,2/172,3	
	Йогурт	150/200	4,2/5,6	3,75/5,0	6,0/8,0	88,5/118,0	
	<b>Итого за полдник:</b>		6,58/8,78	8,05/10,7	23,1/31,62	217,7/290,3	
	<b>ИТОГО ЗА X ДЕНЬ:</b>		32,44/42,42	33,93/41,64	145,68/ 193,21	922,24/1219,4	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		315,59/ 414,51	336,48/ 441,41	1477,72/ 1943,46	9900,89/ 13065,19	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		31,59/41,54	33,64/44,14	147,77/ 194,34	990,08/1306,51	

Медицинская диетическая сестра  Т.М. Слезина