



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
МБДОУ №3**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Среднее за день	Норма нетто 75 %
Молоко	410	407	202	192	293	353	300	340	61	366	2925	292,5	292,5
Творог	-	60	-	80	-	-	-	-	85	-	225	22,5	22,5
Сметана	-	3	14	11	16	7,5	-	7,5	3,5	7,5	70	7	7
Сыр	-	-	10	-	12	-	-	10	-	-	32	3,2	3,2
Масло слив.	10,5	15,4	14,5	12,5	11,4	15,5	11,9	17,5	11,1	14,5	134,8	13,5	13,5
Масло раст.	8	8	3,8	6,5	7,5	3,5	7,8	6	10,5	7,5	69,1	7	7
Мясо	74	40	90	-	-	84	-	90	-	-	378	38	38
Печень	-	-	-	-	85	-	-	-	64	-	149	15	15
Птица	-	-	-	75	-	-	-	-	-	75	150	15	15
Рыба	-	72	-	-	64	-	53	-	51	-	240	24	24
Яйцо (гр.)	6,8	6	52,5	18,6	53	9	60,5	40	8,4	44	299	30	30
Крупы, бобовые	24	20	34	14	4	21	4	14	30	60	225	22,5	22,5
Макар. изделия	-	-	-	26	-	-	-	34	-	-	60	6	6
Мука	49	-	32,5	32	2	39,2	31	3,8	1,5	-	191	19,1	19
Кондитер. изделия	20	-	-	10	20	20	10	-	10	-	90	9	9
Сахар	27,5	21	13	24,5	21	12,4	21	10,5	22	17	189,9	19	19
Картофель	38	164	38	38	155	38	155	83	139	45	896	90	90
Овоши	159	88	152	155	130	159	94	182	94	136	1350	135	135
Сухофр.	18,5	-	-	18,5	10	-	13	-	10	-	70	7	7
Соки	-	-	150	-	-	150	-	150	150	150	750	75	75
Свежие фрукты	-	119	90	96	-	90	95	90	101	29	710	71	71
Чай	0,8	-	0,8	0,8	0,8	-	-	-	0,8	-	4	0,4	0,4
Кофейный запиток	1,6	-	-	-	1,6	-	1,6	1,6	-	1,6	8	0,8	0,8
Сакао	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,4	0,4
Срахмал	-	-	5	-	-	-	5	-	5	-	15	1,5	1,5
Хлеб пшенич.	20	45	65	40	40	45	65	40	50	40	450	45	45
Хлеб жаной	30	30	30	20	30	30	40	20	40	30	300	30	30
Хлеб рожжи	0,6	-	0,6	0,6	-	0,6	0,6	-	-	-	3	0,3	0,3
Молоч. кисл.	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	23	2,3	2,3

Накопительная ведомость десятидневного для детей от 1 до 3 лет

<b>1 ДЕНЬ</b>		<b>от 1 до 3 лет</b>								
Продукты / выход		завтрак		обед		полдник		ИТОГО по видам продуктов	брутто	нетто
		зав	2 зав	обед	полдник					
Суп молочный с гречневой крупой	150									
Печенье	20									
Кофейный напиток	180									
Ряженка	150									
Суп картофельный с клецками	150									
Кнели с рисом	70									
Капуста тушеная	110									
Компот из смеси сухофруктов	150									
Хлеб ржаной / пшеничный	30/20									
Оладьи дрожжевые со сгущ.молоком	65/10									
Чай с сахаром	180									
<b>ИТОГО по видам продуктов</b>										
Мясло говядины										
Яйцо										
Молоко, ряженка, сгущ.молоко										
Печенье	105								80	74
Масло сливочное	20								7,8	6,8
Масло растительное	2								415	410
Мука									20	
Сухофрукты									10,5	
Повидло									8	
Дрожжи									49	
Рис									18,5	
Гречневая крупа	14								15	
Сахар	3								0,6	
Чай										
Кофейный напиток									24	
Хлеб пшеничный									27,5	
Хлеб ржаной	1,6								0,8	
Картофель									1,6	
Дук									20	
Морковь									30	
Капуста									50	38
Томат паста									8	
									155/124	
									8	
									159	
									16/14	
									16/13	



**3 ДЕНЬ**  
*от 1 до 3 лет*

продукты / выход	завтрак					2 зав					обед					полдник			Лето
	Омлет натуральный	Салат из кваш. / свеж.капусты	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб пш. с сыром	Яблоки свежие	Свекольник	Плов с говядиной	Помидор соленый/	Сок фруктовый	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Шанежка наливная	Ряженка	ИТОГО по видам продуктов	брутто	нетто	Салат из свежей капусты	
Мясо говядины	80	40	180	25	25/10	90	150	180	30	150	30	15	60	160	98	90			
Яйцо	57							98											
Молоко, ряженка	30												3		60	52,5			
Масло сливочное	3							5					12	165	207	202			
Сметана													3,5		14,5				
Сыр					10								6,5		14				
Масло растительное		2,3													10				
Мука													1,5		3,8			2	
Сок													32,5		33				
Рис									150						150				
Дрожижи								34							34				
Сахар			7										0,6		0,6				
Чай			0,8										5		13				
Яблоки свежие						90									0,8				
Хлеб пшеничный				25	25										90				
Хлеб ржаной											15				65				
Картофель										30					30				
Лук		4				50									50			38	
Морковь						10	6								20/17				
Свекла						10	16								26/20		5/4		
Капуста кваш. / свежая	48					58									58/46				
Томат паста						2									48/37			43/35	
Помидор соленый								32							2				
															32/30	152			

# 4 ДЕНЬ

от 1 до 3 лет

продукты / выход	завтрак			зав	обед						полдник		Лето				
	Пудинг творожно-рисовый	Соус молочный	Чай с лимоном		Хлеб пшеничный с повидлом	Яблоки свежие	Борщ	Птица отварная	Макароны отварные с овощами	Салат из сол./свеж. огурцов	Компот из плодов сущ.	Хлеб ржаной, пшеничный		Пирожок с капустой и яйцом	Кефир	ИТОГО по видам продуктов	брутто
105	35	180/6	25/10	90	150	55	100	30	150	20/15	60	150	84	21,2	18,6	75	30
Птица						84											
Яйцо	8													13,2			
Молоко, кефир, молоко стущ.		30												12	155	197	192
Масло сливочное	3,5	1,5					5							2,5		12,5	
Творог	80															80	
Сметана	3,5															11	
Масло растительное					7,5											6,5	
Мука		1,5			3,5			2								32	2
Повидло			10													10	
Сухофрукты																18,5	
Дрожжи																0,6	
Рис	14															14	
Макаронные изделия							26									26	
Сахар	6	3	7													24,5	
Чай			0,8													0,8	
Лимон			6								7					96	
Свежие яблоки																40	
Хлеб пшеничный				25												20	96
Хлеб ржаной																15	
Картофель																20	
Лук					48											48	38
Морковь					6		8	3								18/15	
Капуста					14	2,3	23									39/31	4/3
Свекла					22											62/50	32/26
Огурец соленый/свеж.					32						40					32/26	
Томат паста					2,5		3	30								34/30	
																5,5	155











# 9 ДЕНЬ

от 1 до 3 лет

ПРОДУКТЫ / ВЫХОД	завтрак			2 зав	обед					полдник			ИТОГО по видам продуктов	брут то	нетто		
	Запеканка из творога	Соус молочный	Чай с лимоном		Хлеб пшеничный с повидлом	Яблоки свежие	Суп с горохом	Запеканка из печени с рисом	Картофельное пюре	Помидор соленый/свежий	Кисель из сухофруктов	Хлеб ржаной				Тефтели рыбные	Икра морковная
Рыба	100	35	180	25/10	95	150	70	120	30	150	40	60	30	15	150	82	51
Печень																75	64
Яйцо	5						75				82					10	8,4
Молоко		30					2									61	
Масло сливочное	2,2	1,5					2	19			3					11,1	
Творог	85						2	5,4			12					8,5	
Сметана	3,5															10,5	
Масло растительное	1																
Манная крупа	5						2,5				2,5					3,5	
Горох							15				2						
Рис																	
Повидло																	
Сок				10			10									30	
Сухофрукты																10	
Мука		1,5								10					150	150	
Крахмал																10	
Сахар	5	3	7							5						5	1,5
Чай			0,8							7						22	0,8
Лимоны			6													101	
Яблоки свежие																50	
Хлеб пшеничный				95												40	
Хлеб ржаной			25													185	139
Картофель																36/30	
Лук					49					40						40/32	
Морковь					7		8				12					32/30	
Помидор соленый					8						9					2	
Томат паста								32									
																94	

# 10 ДЕНЬ

от 1 до 3 лет

продукты / выход	завтрак			2 зав		обед					полдник			ИТОГО по видам продуктов	брутто	нетто
	Кофейный напиток	Хлеб пшеничный с маслом	Йогурт	Щи со свежей капустой	Куры тушеные	Каша гречневая	Салат из свеклы отварной	Компот из плодов свежих	Хлеб ржаной	Омлет с морковью	Соленые/ свежие	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый			
Суп молочный с рисом	180	25/5	150	150	55/8	110	30	150	30	85	30	15	150	84	75	
Кофейный напиток	180													50	44	
Хлеб пшеничный с маслом		25/5												371	366	
Йогурт			150											7,5		
Щи со свежей капустой				150										14,5		
Куры тушеные					84									7,5		
Каша гречневая						110								7,5		
Салат из свеклы отварной							30							17		
Компот из плодов свежих								150						60		
Хлеб ржаной														150		
Омлет с морковью										34				1,6		
Соленые/ свежие														1,6		
Хлеб пшеничный														1,6		
Сок фруктовый														15		
Сахар														34		29
Соки фруктовые														40		
Кофейный напиток														30		
Яблоки свежие														60		
Хлеб пшеничный														40		
Хлеб ржаной														30		
Картофель														60		
Лук														60		
Морковь														30		
Капуста														60		
Свекла														11/9		45
Огурцы соленые/ свежие														50/40		
Томат паста														34/27		
														37/29		
														34/30		
														1,5		136,5

От 1 до 3 лет

	НОРМА	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ
Б	29-44	32,06	44,45	32,57	36,27	40,14	32,38	31,76	37,02	38,63	35,35	35,99
Ж	33-42	35,27	38,88	36,38	35,96	40,47	34,32	31,7	43,03	35,34	40,36	37,17
У	144-148	152,77	134,11	147,14	161,53	118,2	156,36	157,23	131,32	159,69	135,96	145,43

Энергетическая ценность, кК	Завтрак + 2 завтрак		Обед		Полдник		Общая КК
	КК	Объемы блюд	КК	Объемы блюд	КК	Объемы блюд	
Норма по приемам пищи	350	Не менее 450	490	Не менее 450	210	Не менее 200	КК
1 ДЕНЬ	352,48	500	502,41	525	231,05	225	1050
2 ДЕНЬ	355,8	450	488,98	590	215,95	250	1085,94
3 ДЕНЬ	357,86	450	496,5	555	219,39	220	1060,73
4 ДЕНЬ	355,63	451	494,91	530	228,9	210	1074,75
5 ДЕНЬ	359,71	465	492,42	580	220,86	285	1078,44
6 ДЕНЬ	354,54	450	495,73	570	239,25	210	1089,52
7 ДЕНЬ	358,06	450	496,96	540	235,95	305	1084,75
8 ДЕНЬ	358,59	460	490,21	560	211,65	255	1064,2
9 ДЕНЬ	356,61	453	495,94	533	213,75	280	1069,64
10 ДЕНЬ	368,03	510	487,86	556	223,63	244	1075,5 (77%)
Среднее за 10 дней	357,73	461	494,18	556	223,63	244	1075,5 (77%)

## При составлении меню

использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский медицинская академия» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная организация» Могильный М.П., Тутьельян В.А., 2011 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /

Автор.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005