



Утверждено
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №37/1»
№ 77 от 13 в 09 20 13
О.А.Брыкова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимний период)

для организации питания детей в возрасте до 3 лет, в возрасте от 3 до 7 лет
с 12 – часовым пребыванием.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №37/1»
общеразвивающего вида
города Барнаула Алтайского края

В питании детей используется йодированное молоко и соль.

1 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Са	
Завтрак												
Вермишель отварная запеченная с рубленым яйцом и маслом	160	200	10,4	10,8	50,2	345,7	0,17	0,08	-	18	1,2	12
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	200	3,4	3,8	16,1	109,0	0,04	0,01	-	7,6	0,48	1
Хлеб с маслом	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15
	5	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
	350	452	15,13	21,21	74,5	564,17	0,3	0,13	-	25,7	2,66	
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03	
Обед												
Лук полукольцами	20	20	0,266	1,24	1,56	18,42	0,1	0,004	1,9	5,89	0,15	17
Суп с клецками на мясном бульоне	150	200	5,1	1,7	16,9	114,2	0,17	0,08	-	18	1,2	19
Бигус из свежей (квашеной) капусты	210	260	5,7	12	12,6	215,4	0,01	0,01	-	21	0,3	29
Компот из кураги с сахаром и витамином «С»	150	200	0,8	0	20,2	80,6	0,1	0,2	4	160	12	2
Хлеб	40	60	4,8	0,9	16,2	92,4	0,08	0,04	-	13,05	1,62	16
	570	740	16,97	5,04	67,46	529,02	0,37	0,33	5,9	216,94	35,27	
Полдник												
Печенье	60	80	12,3	6,9	39,6	282	0,08	1,1	-	18	1,1	48
Йогурт	150	200	4,2	4,8	6,2	84	0,05	0,02	-	77,8	0,68	3
	210	280	16,5	11,7	45,8	366	0,13	1,12	-	95,8	1,78	

Ужин													
Каша ячневая с молоком и маслом	210	250	7,23	6,67	39,54	246,87	0,19	0,1	1,33	129,3	4	58	
Чай сладкий	155	200	0,1	0	9,7	37	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4	
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	16	
	400	495	9,73	7,12	57,34	330,07	0,28	0,14	1,33	145,6	4,98		
	1680	2167	58,82	45,49	255,2	1835,42	1,12	1,75	72,56	518,19	44,72		

2 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры	
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Ca		Fe
Завтрак													
Запеканка творожно- рисовая	150	200	25,4	17,4	21,2	348,4	0,12	0,09	1,1	116	2,3	79	
Соус сметанный	20	30	0,8	1,7	4,9	37,4	0,06	0,04	1,4	35	0,7	75	
Какао с молоком и сахаром	150	200	4,6	4,8	16,8	127,4	0,04	0,02	1,1	121	1	5	
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15	
с маслом,	5	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,01	-	1	-		
сыром	5	10	2,6	2,7	0	35,2	0,14	0,1	2,33	209,9	2,81		
	365	492	35,9	35,3	51,1	669,2	0,41	0,29	5,93	491,7	7,31		
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03		
Обед													
Суп с фасолью на мясном бульоне	150	200	3,3	1,4	7,5	77,5	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	20	
Котлета мясная	60	80	9,87	6,7	9	163,6	0,23	0,16	1	15	2,9	38	
Картофельное пюре	120	150	2,6	4,2	6,4	103,2	0,09	0,06	19	64	1,1	30	
Компот из сухофруктов с сахаром и витамином «С»	150	200	0,2	-	18,3	72,6	0,04	0,01	-	7,6	0,48	6	
Хлеб	40	60	4,3	1,5	29,3	150,1	0,08	0,04	-	160	12	16	
Морковь отварная	30	40	0,24	-	1,68	7,6	0,02	0,01	1,5	23,4	0,45	76	
	550	730	20,51	13,8	72,18	574,6	0,48	0,28	25,7	298,8	18,07		
Полдник													
Венская сдоба	60	80	4,9	3,91	26,2	160,8	0,82	0,11	0,5	70,6	0,77	49	
Снежок	150	200	5	5,8	7,4	106,2	0,02	0,02	3	7,2	1,38	7	
Фрукты	100	100	1,6	-	45,2	18,4	0,04	0,04	6	14,4	2,76	78	

	310	380	11,5	9,71	78,8	285,4	0,88	0,17	9,5	92,2	4,91	
Ужин												
Каша манная	200	250	5,6	7,6	27,8	205,7	0,16	0,1	1,33	146,7	2,67	59
Кисель	155	200	-	-	14,7	60	0,02	0,01	3	10,5	2,1	8
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,2	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	16
	400	495	8,0	8,05	50,7	311,9	0,23	0,14	4,33	165,9	5,27	
	1775	2297	76,41	66,96	262,9	1887,2	2,04	0,91	105,5	1082,4	35,6	

3 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры
	Если	Сад	Б	Ж	У		Ккал.	B1	B2	C	Ca	
Завтрак												
Каша геркулесовая с молоком и маслом	150	200	6,6	11	22,6	216,4	1,04	0,48	0,2	370	8	65
	4	4	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	200	3,4	3,8	16,1	109,0	0,04	0,01	-	7,6	0,48	1
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15
с маслом	6	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
и сыром	5	10	2,6	2,7	0	35,2	0,14	0,1	2,33	209,9	2,81	
	350	466	15,2	34,55	47	556,4	1,35	0,64	2,53	611,5	12,75	
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03	
Обед												
Суп гороховый на курином бульоне	150	200	5,3	0,5	14,9	94,2	1,8	0,36	-	178	14	21
Курица порционно	60	80	21,1	13,5	-	220,9	0,38	0,21	26	28	10	39
Овощи тушеные	120	150	2	5,0	18,6	129,7	0,12	0,06	4	36	2,7	31
Компот из изюма с витамином«С»	150	200	0,33		22,66	91,98	0,01	0,01	0	16	0,6	9
Хлеб	40	60	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	16
Огурец соленый порционно	50	60	0,68	3,71	2,83	47	0,03	0,02	12,25	10,5	0,5	18
	540	760	31,81	23,16	67,09	630,3	2,39	0,69	42,25	276,5	28,3	
Полдник												
Растягай с повидлом	60	80	6,3	5,01	43,7	206,8	0,07	0,03	-	4,2	0,5	50
Варенец	150	180	5	5,8	7,4	106,2	0,05	0,26	1,05	180	0,15	10
	210	260	11,3	10,81	51,1	313	0,12	0,29	1,05	184,2	0,65	

Ужин												
Запеканка рыбно-рисовая	210	250	15,5	15,8	43,4	187	0	-	-	85	-	60
Чай с сахаром	155	200	0,1	0	9,7	37	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,04	0,01	-	8,7	0,5	16
	400	495	18	16,25	61,2	270,2	0,08	0,02	-	101,3	0,98	
	1650	2181	76,78	84,91	235,83	1816,4	3,98	1,67	105,85	1207,8	42,71	

4 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры
	Если	Сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Ленивые вареники с маслом	160	180	21,4	11,5	34	335	0,21	0,31	0,5	153	0,64	61
Какао с молоком и сахаром	150	200	4,6	4,8	16,8	127,4	0,04	0,08	1,1	121	1	5
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15
с маслом	5	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
	350	432	28,5	25,05	59	583,4	0,34	0,43	1,6	290,3	2,62	
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03	
Обед												
Лук полукольцами	20	20	0,266	1,24	1,56	18,42	0,01	0,004	1,9	5,89	0,15	17
Суп «Московский» на м/ бульоне	150	200	2,23	6,4	9,9	113	0,11	0,09	8	23	1	22
со сметаной	9	11	2,6	30	2,8	293	0,02	0,1	0,2	85	0,3	
Ленивые голубцы	180	230	15	15,0	19,2	273,1	0,08	0,18	7,28	30,2	3,13	32
Томатно-сметанный соус	20	20	0,2	0,6	2,0	14,2	0,02	0,1	0,2	85	0,3	45
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,2	0	18,3	72,6	0,02	0,01	-	21	0,7	6
Хлеб	40	60	4,8	0,9	16,9	92,4	0,08	0,04	-	13,1	1,62	16
	569	741	20,49	54,14	70,66	776,72	0,34	0,52	17,58	263,19	7,2	
Полдник												
Хачапури	60	80	4,97	4,01	34,64	193,11	0,82	0,11	0,5	70,6	0,77	51
Йогурт	150	200	4,2	4,8	6,2	84	0,05	0,02	-	77,8	0,68	11
	210	280	9,17	8,81	40,8	277,1	0,87	0,13	0,5	148,4	1,45	

Ужин												
Вермишель в молоке с маслом	210	250	4,9	6,8	15,5	140,3	0,08	0,05	2	252	-	13
Чай с сахаром	155	200	0,1	0	9,7	37	-	-	-	5	1	4
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,04	0,01	-	7,6	0,48	16
	400	495	7,4	7,25	33,3	223,5	0,12	0,06	2	264,6	1,48	
	1679	2148	66,08	95,34	213,86	1906,42	1,71	1,17	81,68	1000,49	12,78	

5 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
Каша рисовая с молоком и маслом	160	200	6	10	31,4	239,4	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33	63
	4	4	0,6	83,4	-	74,8	0	0,01	0	22	0,2	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	200	3,4	3,8	16,1	109,0	0,04	0,01	-	7,6	0,5	1
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15
с маслом	5	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
	354	456	12,5	105,9	55,7	544	0,21	0,14	1,33	187,2	2,51	
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03	
Обед												
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,4	1,9	12,2	94,7	0,06	0,05	-	15,4	0,42	23
	9	11	2,6	30	2,8	293	0,02	0,1	0,2	85	0,3	
Жаркое по-домашнему с тушеным мясом	180	230	10,1	10,3	18,5	231,8	0,25	0,26	32,8	49,7	4,84	33
Компот из кураги с сахаром и витамином «С»	150	200	0,8	0	20,2	80,6	0,1	0,2	4	160	12	2
Хлеб	40	60	4,8	0,9	16,2	92,4	0,08	0,04	-	13,05	1,62	16
Отварная морковь	30	40	0,3	-	1,0	5,6	0,05	0,04	11	52	1,3	77
	559	741	22	43,1	70,9	798,3	0,56	0,69	48,0	375,1	20,48	

Полдник													
Сухарики	20	40	2,38	7,13	14,49	105	0,06	0,04	1,4	35	0,7	52	
Конфета шоколадная	20	20	0,58	2,14	15,3	79,2	0,002	0,02	-	24,8	0,08	54	
Снежок	150	200	5	5,8	7,4	1062	0,02	0,02	3	7,2	1,38	7	
	190	260	7,96	15	37,2	290,2	0,082	0,08	4,4	67	2,16		
Ужин													
Свекла тушеная с курагой	210	250	10,64	5,44	13,44	145,6	0,33	0,02	-	87	0,6	62	
Чай сладкий	155	200	0,1	0	9,7	37	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4	
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	16	
	400	495	13,14	5,9	31,2	228,6	0,42	0,06	-	103,3	1,58		
	1653	2152	56,1	169	205,1	1907,2	1,31	1,0	114,7	766,6	26,76		

6 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры	
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак													
Каша гречневая с маслом на сухом молоке	160	200	6,8	8,7	21,2	136,3	0,14	0,07	-	20	2,3	66	
Чай с сахаром	150	200	0,1	-	9,7	37,0	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4	
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5		
с маслом	5	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0,01	-	22	0,2	15	
	350	452	7,4	17,45	39,1	294,3	0,23	0,12	-	58,3	3,5		
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03		
Обед													
Огурец соленый парционно	50	60	0,68	3,71	2,83	47	0,033	0,02	12,25	10,5	0,5	18	
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,7	1,9	10,2	72,8	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	24	
Гуляш	9	11	2,6	30	2,8	293	0,02	0,1	0,2	85	0,3		
Макаронны отварные	60	80	9,2	6,6	1,9	103,3	0,06	0,15	-	9	26	40	
Компот из сухофруктов с сахаром и витамином «С»	120	150	3,1	3,3	16,7	110,6	0,17	0,08	-	18	1,2	14	
Хлеб	150	200	0,2	-	18,3	72,6	0,01	0,01	-	21	0,3	6	
	40	60	4,3	1,5	29,3	150,1	0,08	0,04	-	13,1	1,62	16	
	579	781	23,78	47,01	82,03	879	0,39	0,41	16,65	185,4	31,06		

	559	741	27,7	48,7	67,28	836	0,43	0,45	16,2	229,1	8,4	
Полдник												
Ватрушка с повидлом	60	80	12,1	12,5	38,1	330	0,18	0,1	18,7	4,2	-	55
Варенец	150	180	5	5,8	7,4	106,2	0,05	0,26	1,05	180	0,15	10
	210	260	17,1	18,3	45,5	436,2	0,23	0,36	19,75	184,2	0,15	
Ужин												
Каша пшеничная на молоке с маслом	210	250	9,07	9,47	35,87	265,3	0,62	0,04	-	27	7	68
Чай с сахаром	155	200	0,1	-	9,7	37	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,2	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	16
	400	495	11,57	9,92	53,77	348,5	0,71	0,08	-	43,3	7,98	
	1244	2118	95,2	112,2	291,7	2250,2	1,63	101,35	1352,2	1250	22,25	

8 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Ca	
Завтрак												
Каша «Дружба» с молоком и маслом	150	200	6,4	10,2	26,4	223,2	0,53	0,2	-	70	8,6	69
	4	4	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	200	3,4	3,8	16,1	109,0	0,04	0,01	-	7,6	0,48	1
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15
с маслом	6	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,04	0,01	-	7,6	0,48	
и сыром	5	10	2,6	2,7	0	35,2	0,14	0,1	2,33	209,9	2,81	
	350	466	13,0	33,8	50,8	563,2	0,84	0,36	2,33	311,5	14,1	
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03	
Обед												
Суп овощной на курином бульоне	150	200	3,4	0,5	8,4	61,2	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14	26
Курица порционно	60	80	21,1	13,5	-	220,9	0,38	0,21	26	28	10	42
Каша перловая	120	150	6,8	5,0	18,6	129,7	0,12	0,06	1	36	2,7	35
Компот из кураги с витамином С	150	200	0,8		20,2	80,6	0,1	0,2	4	160	12	2
Лук полукольцами	40	60	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	16
Хлеб		40	0,3	-	1,0	5,6	0,05	0,04	11	52	1,3	77

	520	730	34,8	19,45	56,3	545	0,72	0,55	46,2	313,7	27,64	
Полдник												
Булочка домашняя	60	80	2,2	4,61	31,2	190,8	0,82	0,11	0,5	76	70,6	56
Снежок	150	180	5	5,8	7,4	106,2	0,02	0,02	3	7,2	1,38	7
	210	260	7,2	10,41	38,6	297	0,84	0,13	3,5	83,2	71,98	
Ужин												
Суфле рыбное	200	200	12,3	31,7	33	151	-	-	-	85	-	70
Соус томатный	10	15	7,2	8,5	56	315	0,06	0,2	1	307	0,2	46
Чай с сахаром	155	200	0,1	0	9,7	37	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,04	0,01	-	8,7	0,5	16
	400	460	22,0	40,65	106,8	549,2	0,14	0,22	1	408,3	1,18	
	1630	2116	77,5	104,4	262,6	1998	2,58	1,29	113,0	1151	115	

9 день

Прием пищи и наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ Рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Ca	
Завтрак												
Творожный пудинг с изюмом	130	150	10,8	7,6	11,8	163	0,07	0,31	0,5	158	0,7	72
Соус сметанный сладкий	30	50	0,8	1,7	4,9	37,4	0,06	0,04	1	305	0,2	75
Какао с молоком и сахаром	150	200	3,4	3,8	16,1	109	0,04	0,01	-	7,6	0,48	5
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,03	-	8,7	0,5	15
с маслом	5	7	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,01	-	1	-	
	350	452	7,5	21,85	41,0	430,4	0,22	0,4	1,5	480,3	1,88	
10.00 Сок фруктовый	150	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,04	0,03	60	34	0,03	
Обед												
Лук полукольцами	20	20	0,266	1,24	1,56	18,42	0,01	0,00	1,9	5,89	0,15	17
Суп – паутинка	150	200	1,7	1,3	7,4	49,3	0,08	4	1	149	1,5	27
со сметаной	9	11	2,6	30	2,8	293	0,02	0,05	0,2	85	0,3	
Тефтели	90	110	11,4	8,5	5,8	151,9	0,04	0,1	2	16,67	0,47	43
Свекла тушеная	120	150	5,7	10,1	12,6	215	0,01	0,02	-	21	0,3	36
Компот из сухофруктов и Вит.С	150	200	0,2	-	18,3	72,6	0,02	0,01	-	21	0,7	6
Хлеб	40	60	2,4	0,45	8,1	46,2	0,05	0,01	-	8,7	0,5	16
	579	751	24,266	51,59	56,56	846,92	0,23	0,22	5,1	307,29	3,95	

	659	741	31,47	44,6	78,1	850,2	0,27	0,37	27,45	231,5	30,67	
Полдник												
Хлеб с повидлом	60	80	2,4	2,9	18,1	52,8	0,04	0,01	-	7,6	0,5	47
Варенец	150	180	5	5,8	7,4	106,2	0,05	0,26	1,05	180	0,15	10
	210	280	6,6	7,7	24,3	136,8	0,09	0,03	-	85,4	1,18	
Ужин												
Запеканка овощная	210	250	8,5	13,5	18,6	270	0,06	0,03	1	159	0,82	73
Чай с сахаром	155	200	0,1	-	9,7	37	0,04	0,01	-	7,6	0,48	4
Хлеб	35	45	2,4	0,45	8,1	46,2	0,04	0,01	-	7,6	0,5	16
	400	495	11,0	13,9	36,4	353,2	0,14	0,05	1	174,2	1,8	
	1689	2148	53,3	90,2	199,4	1861,2	0,7	0,08	91,5	773,6	37,33	