

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23  
«Ромашка»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 23

Р.М. Кадырова

сентября 2024 год

**Примерное десятидневное меню  
для воспитанников  
(группы от 1 до 3 лет)  
Период (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

## Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 1 Понедельник</b>							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	80	6,9	10,7	1,8	130,5	60
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>11,8</b>	<b>13,57</b>	<b>33,82</b>	<b>287,3</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	100	0,7	1,9	3,1	33,2	22
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,4	19,3	97	50
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	99/2
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>514</b>	<b>19,05</b>	<b>18,42</b>	<b>70,47</b>	<b>434,27</b>	
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	181
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>7,42</b>	<b>15,57</b>	<b>43,65</b>	<b>274,75</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	"Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	154
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>10,4</b>	<b>7,7</b>	<b>56,6</b>	<b>337</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1419</b>	<b>48,67</b>	<b>55,26</b>	<b>204,54</b>	<b>1333,32</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 2 Вторник</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,79</b>	<b>11,27</b>	<b>54,46</b>	<b>384</b>	
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Рассольник" Ленинградский"	100	0,8	2,1	6,5	49	21
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,5	17,6	14,2	285	94
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>524</b>	<b>24,05</b>	<b>24,32</b>	<b>71,17</b>	<b>507,67</b>
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>389</b>	<b>10,36</b>	<b>7,84</b>	<b>44,78</b>	<b>237,7</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок с капустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>12,26</b>	<b>11,98</b>	<b>32,03</b>	<b>284</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1483</b>	<b>58,46</b>	<b>55,41</b>	<b>202,44</b>	<b>1413,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 3 Среда</b>							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	150	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>389</b>	<b>14</b>	<b>13,57</b>	<b>69,62</b>	<b>439,9</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	100	4	2	6	57,3	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>20,54</b>	<b>14,42</b>	<b>80,34</b>	<b>389,23</b>	
Полдник	Суп- пюре из картофеля	200	4	5,2	20	141	27
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>5,64</b>	<b>59,78</b>	<b>268,5</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка " Домашняя"	45	3,4	5,9	27,2	174,8	141
<b>Итого за ужин</b>		<b>195</b>	<b>7,8</b>	<b>9,7</b>	<b>34,4</b>	<b>254,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1484</b>	<b>51</b>	<b>43,33</b>	<b>244,14</b>	<b>1352,43</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 4 Четверг</b>							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	47
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,89</b>	<b>10,77</b>	<b>50,66</b>	<b>331,2</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	100	0,9	1,7	6	43,2	29
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	92	106
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,7	3,2	100	91/1
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>534</b>	<b>15,35</b>	<b>17,72</b>	<b>69,07</b>	<b>373,67</b>	
Полдник	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Суфле рыбное	60	9,6	2,9	1,6	70,8	80
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>16,36</b>	<b>7,44</b>	<b>32,18</b>	<b>207,5</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	140
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>8,5</b>	<b>11,1</b>	<b>46,5</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1454</b>	<b>52,1</b>	<b>47,03</b>	<b>198,41</b>	<b>1231,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 5 Пятница</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	80	13	13,5	12,7	227	71/1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>280</b>	<b>19,09</b>	<b>18,07</b>	<b>51,32</b>	<b>428,8</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Борщ с капустой и картофелем	100	0,7	2	4,3	38	31
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Греча отварная	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	87
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>574</b>	<b>24,25</b>	<b>23,82</b>	<b>79,47</b>	<b>537,07</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Икра морковная	50	1,2	3,55	5,2	57,5	19
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	61	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,06</b>	<b>4,29</b>	<b>54,28</b>	<b>235,2</b>	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Печенье, вафли	30	1,7	7,1	19,6	169,2	182/183
<b>Итого за ужин</b>		<b>180</b>	<b>1,78</b>	<b>7,1</b>	<b>30,9</b>	<b>229,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1144</b>	<b>34,69</b>	<b>37,11</b>	<b>168,35</b>	<b>1036,67</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 6 Понедельник</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>389</b>	<b>12,6</b>	<b>10,17</b>	<b>62,02</b>	<b>373</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из капусты с картофелем	100	0,7	1,9	3,1	33,2	22
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Плов из говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	96
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>524</b>	<b>17,05</b>	<b>8,62</b>	<b>80,77</b>	<b>477,77</b>	
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Кнели рыбные припущенные	60	9,5	4,7	1,9	88,2	79
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>14,36</b>	<b>11,54</b>	<b>42,38</b>	<b>283,9</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка наливная с яйцом	45	4,1	1,65	21,4	117	142
<b>Итого за ужин</b>		<b>195</b>	<b>8,5</b>	<b>5,45</b>	<b>28,6</b>	<b>197</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1508</b>	<b>52,51</b>	<b>35,78</b>	<b>213,77</b>	<b>1331,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 7 Вторник</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,29</b>	<b>13,17</b>	<b>47,56</b>	<b>342</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,6	1,9	3,7	35,2	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,1	1,1	7,5	44,5	23
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Жаркое по домашнему	150	17,8	15,8	11,3	258,4	92
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>504</b>	<b>23,85</b>	<b>19,92</b>	<b>67,07</b>	<b>451,57</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	18,1	13,8	17,5	266,4	70
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>20,46</b>	<b>14,04</b>	<b>43,38</b>	<b>327,1</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Батон с повидлом	60	3,06	1,16	32,6	154,4	177/184
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>7,46</b>	<b>4,96</b>	<b>39,8</b>	<b>234,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1364</b>	<b>62,06</b>	<b>52,09</b>	<b>197,81</b>	<b>1355,07</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 8 Среда</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,9	6,2	26,3	185	46
	Какао с молоком	150	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
Второй завтрак	Сок	50	0,25	0	4,6	19	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>389</b>	<b>14,8</b>	<b>12,97</b>	<b>74,32</b>	<b>456,9</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	100	4	2	6	57,3	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>20,54</b>	<b>14,42</b>	<b>80,34</b>	<b>389,23</b>	
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с молоком	150	1,1	1	12	61	133
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,92</b>	<b>14,24</b>	<b>43,72</b>	<b>273,1</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка " Дорожная"	45	3	6,2	25,1	170	143
<b>Итого за ужин</b>		<b>195</b>	<b>7,4</b>	<b>10</b>	<b>32,3</b>	<b>250</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1484</b>	<b>52,66</b>	<b>51,63</b>	<b>230,68</b>	<b>1369,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 9 Четверг</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>50,49</b>	<b>64,67</b>	<b>217,76</b>	<b>316,1</b>	
Обед	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	14,9	105,8	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	170	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>13,24</b>	<b>7,82</b>	<b>51,8</b>	<b>360,23</b>	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Суфле "Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,96</b>	<b>15,24</b>	<b>30,38</b>	<b>258,7</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	146
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>10,7</b>	<b>10</b>	<b>40,4</b>	<b>294</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>88,39</b>	<b>97,73</b>	<b>340,34</b>	<b>1229,03</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 10 Пятница</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	80	13	13,5	12,7	227	71/1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>280</b>	<b>19,09</b>	<b>18,07</b>	<b>51,32</b>	<b>428,8</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Свекольник	100	0,9	1,8	4,8	39	32
	Сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Шницель из курицы	70	10,5	7,5	6,5	132	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	170	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за обед</b>		<b>564</b>	<b>19,15</b>	<b>22,62</b>	<b>71,57</b>	<b>458,17</b>	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	0,7	176
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
<b>Итого за полдник</b>		<b>389</b>	<b>10,36</b>	<b>7,84</b>	<b>44,78</b>	<b>237,7</b>	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	60	132
	Печенье, вафли	50	2,8	11,9	32,6	253,8	182/183
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>2,88</b>	<b>11,9</b>	<b>43,9</b>	<b>313,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1157</b>	<b>32,5</b>	<b>43,16</b>	<b>160,38</b>	<b>1017,91</b>	