

  
**Утверждено**  
**На Совете по питанию**  
**№ 1 «20» 08 2022 г.**

  
**Утверждаю**  
**Заведующий МБДОУ д/с № 42**  
**Кротова О.В.**

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Осень - зима)**

**для воспитанников от 1 года до 3-х лет**

**МБДОУ д/сад № 42**

**г. Тимашевск**

Согласовано  
На Совете по питанию  
МБДОУ д/с № 42  
«*AS*» *OS* 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 42  
Кротова О.В.  
«*AS*» *OS* 2022 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
(осень-зима)  
для воспитанников от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1	ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,0	3,5	35,0	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	5,5	6,0	19,2	152,9	211
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,3	25,7	432
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			5,97	11,18	75,01	426,27	
2-ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,3	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,87	2,97	5,12	50,60	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	9,01	5,44	31,22	210,17	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	14,85	12,99	19,49	254,5	258
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,47	21,81	83,7	640,96	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/25	14,8	12,2	21,1	256,4	235
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			19,0	15,8	28,1	335,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,6	51,63	196,18	1488,57	

**2 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,17	16,33	120,27	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,53	2,14	8,8	65,22	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,63</b>	<b>11,01</b>	<b>38,03</b>	<b>287,29</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
<b>ОБЕД</b>	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	150	5,7	6,1	12,6	133,1	103
	ГУЛЯШ	50/50	15,1	16,7	3,7	229,3	299
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,7	3,5	19,3	119,8	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,8</b>	<b>26,9</b>	<b>81,7</b>	<b>690,4</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	80	6,43	6,94	32,18	217,55	454
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	9,19	65,21	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>9,2</b>	<b>7,5</b>	<b>47,2</b>	<b>294,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,36</b>	<b>40,8</b>	<b>174,49</b>	<b>1237,7</b>	

**3 ДЕНЬ**

	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,04	3,93	16,42	117,26	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	9,19	65,21	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,91	4,74	12,89	101,78	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,39</b>	<b>10,69</b>	<b>38,5</b>	<b>284,25</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	442
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ	40	0,6	2,0	1,5	26,0	29
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,2	5,6	11,7	118,5	86
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	12,87	12,84	23,45	260,88	311
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,29	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,32</b>	<b>20,3</b>	<b>84,19</b>	<b>675,49</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100/25	12,0	11,0	28,2	262,6	231
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,1	68,7	397
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>14,7</b>	<b>13,3</b>	<b>37,3</b>	<b>331,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,4</b>	<b>44,7</b>	<b>168,4</b>	<b>1 269,6</b>	

4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	40	0,7	3,0	3,3	43,0	214
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	11,2	13,7	1,8	175,0	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	431
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		8,2	34,2	
			14,0	21,4	26,2	354,0	
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	86	0,34	0,34	8,43	40,2	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	2,0	2,4	29,9	18
ОБЕД	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	5,2	6,3	9,9	121,8	57
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,6	9,6	10,2	205,3	256
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,0	17,5	116,2	205
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,9	32,5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,5	22,4	79,7	651,4	
ПОЛДНИ К	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	3,96	15,97	116,94	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	9,19	65,21	395
	БАТОН	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			8,14	6,56	35,44	234,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,9	53,3	174,8	1 407,4	

## 5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	4,5	14,9	119,1	414
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	395
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,1	68,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,2	11,5	36,9	289,6	
2-Й ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,5	20,6	85
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	5,2	4,9	11,5	110,4	249
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100	20,4	6,6	2,6	151,0	347
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,0	17,5	116,2	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,4	16,1	77,7	585,8	
ПОЛДНИ К	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50	4,63	4,76	28,42	174,77	471
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,1	68,7	431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К		8,0	8,0	7,1	38,1	248,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,4	50,4	34,9	167,9	1 188,1	

**6 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,63	3,06	5,27	52,21	40
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	100	2,2	5,1	31,3	181,0	183
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,09	0,00	5,31	21,58	432
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>9,6</b>	<b>13,83</b>	<b>60,37</b>	<b>406,34</b>	
<b>2-ЗАВТРАК</b>	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,0	79,5	435
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,87	2,97	5,12	50,60	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	12,29	3,19	10,74	121,03	114
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,54	11,37	14	196,94	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,47</b>	<b>18,05</b>	<b>68,89</b>	<b>545,47</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	90	17,15	12,48	24,93	283,83	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>21,37</b>	<b>16,12</b>	<b>31,91</b>	<b>362,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>61,79</b>	<b>51,75</b>	<b>167,17</b>	<b>1393,71</b>	

## 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,33	4,68	15,14	120,61	413
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,53	2,14	8,8	65,22	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	395
			10,12	13,28	36,83	308,79	
2- ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,5	442
	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	150	5,0	4,3	14,6	117,1	77
ОБЕД	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,6	11,4	3,7	163,3	289
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,9	3,2	9,8	79,4	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,05	6,23	26,84	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,1	19,6	79,2	589,6	
ПОЛДНИ К	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	110	3,7	4,9	15,5	122,7	454
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		8,2	34,2	431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К		3,9	3,9	4,9	23,7	156,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,5	37,5	36,8	159,2	1 124,7	



**8 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША "ДРУЖБА"	150	3,92	4,05	17,27	121,8	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	9,19	65,21	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,91	4,74	12,89	101,78	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,27</b>	<b>10,81</b>	<b>39,35</b>	<b>288,79</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,34	0,34	8,43	40,42	
<b>ОБЕД</b>	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5,2	18
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,34	7,56	22,51	183,58	85
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	12,64	13,71	2,38	187,81	301
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,93	18,91	131,24	321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,2</b>	<b>26,4</b>	<b>78,0</b>	<b>659,0</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,8	8,5	9,1	123,9	453
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		8,2	34,2	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>3,7</b>	<b>8,7</b>	<b>36,4</b>	<b>242,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,2</b>	<b>46,8</b>	<b>164,8</b>	<b>1 248,5</b>	

9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	11,2	13,7	1,8	175,0	71
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	214
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,3	2,5	12,9	87,7	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,6	69,0	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>19,0</b>	<b>27,3</b>	<b>32,0</b>	<b>450,7</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,43</b>	<b>40,42</b>	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ	40	0,6	2,0	1,5	26,0	18
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	150	5,0	4,9	9,0	101,0	66
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,5	7,2	2,8	149,9	321
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,0	4,3	32,0	186,8	284
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,9</b>	<b>19,0</b>	<b>86,9</b>	<b>651,3</b>	
ПОЛДНИ К	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,17	16,33	120,27	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,53	2,14	8,8	65,22	397
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>8,23</b>	<b>6,91</b>	<b>35,43</b>	<b>237,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,7</b>	<b>53,8</b>	<b>163,4</b>	<b>1 385,7</b>	

**10 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	3,96	15,97	116,94	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	2,02	9,19	65,21	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,3	2,5	12,9	87,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,8</b>	<b>10,5</b>	<b>43,6</b>	<b>317,5</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,34	0,34	8,43	40,42	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	2,0	2,4	29,9	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,9	6,8	7,9	120,2	83
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	13,6	6,2	1,9	117,3	265
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,0	17,5	116,2	320
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,1	7,23	31,24	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,16	19,08	84,47	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,3</b>	<b>19,6</b>	<b>71,3</b>	<b>571,2</b>	
<b>ПОЛДНИ К</b>	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	80	12,0	7,1	37,6	263,3	479
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,1	68,7	431
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К</b>			<b>14,7</b>	<b>9,4</b>	<b>46,7</b>	<b>332,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,6</b>	<b>39,7</b>	<b>176,8</b>	<b>1 285,2</b>	