

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад №1  
Теремок» р.п. Романовка  
Романовского района  
Саратовской области  
А.В.Цыганкова  
Приказ № 20 от 28 08 2024



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 1,5 до 3 лет, посещающих МДОУ «Детский сад №1  
«Теремок»

Р.п. Романовка Романовского района Саратовской области  
на осенне-зимний период

### День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная (с маслом, сахаром)	160,0	4,88	4,08	31,12	180,56	-	165
	Батон	30,0	8,19	9,03	15,46	175,97	-	3
	Кофейный напиток с молоком	150,0	1,58	1,49	16,87	87,18	-	395
<b>Итого</b>		<b>340,0</b>	<b>14,65</b>	<b>14,6</b>	<b>63,45</b>	<b>443,71</b>	-	
<b>2 завтрак</b>	Печенье	35,0	3,2	8,4	34,26	225,4	-	
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>185,0</b>	<b>3,2</b>	<b>8,4</b>	<b>56,01</b>	<b>262,9</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,0	1,5	3,64	8,58	73,62	-	82
	Овощное рагу	105,0	1,63	4,76	10,14	89,66	-	137
	Мясо птицы отварное, порционное	40,0	7,48	6,44	0,36	87,88	-	300
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>545,0</b>	<b>15,94</b>	<b>15,43</b>	<b>58,78</b>	<b>506,29</b>		
<b>Полдник</b>	Плюшка домашняя	50,0	2,88	1,13	21,63	123,44	-	469
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>230,0</b>	<b>2,88</b>	<b>1,13</b>	<b>33,75</b>	<b>171,95</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1300,0</b>	<b>36,68</b>	<b>39,56</b>	<b>211,99</b>	<b>1348,85</b>	<b>30,0</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая (с маслом, сахаром)	160,0	5,5	7,0	22,76	176,12	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>370,0</b>	<b>7,75</b>	<b>7,68</b>	<b>50,3</b>	<b>303,23</b>	-	
<b>2 Завтрак</b>	Пряник	40,0	3,54	2,82	45,0	219,54		
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>190,0</b>	<b>3,54</b>	<b>2,82</b>	<b>66,75</b>	<b>257,04</b>	<b>30,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи со свежей капустой	180,0	1,98	3,78	8,82	74,88	-	67
	Гороховое пюре	120,0	8,66	2,36	19,07	142,33	-	48(т,к)
	Бифстроганов	60,0	8,01	6,96	1,63	111,14	-	277
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>580,0</b>	<b>23,98</b>	<b>13,69</b>	<b>69,22</b>	<b>583,48</b>	-	
<b>Полдник</b>	Оладья с повидлом	65,0	0,95	1,2	1,5	30,0	-	449
	Молоко кипяченое	150,0	4,2	4,79	7,05	87,98	-	400
<b>Итого</b>		<b>215,0</b>	<b>5,15</b>	<b>5,99</b>	<b>8,55</b>	<b>117,98</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1355,0</b>	<b>40,43</b>	<b>22,5</b>	<b>194,82</b>	<b>1261,73</b>	<b>30,0</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом, сахаром)	160,0	6,12	5,67	24,2	174,67	-	165
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Кофейный напиток с молоком	160,0	1,58	1,49	16,87	87,18	-	395
<b>Итого</b>		<b>350,0</b>	<b>9,95</b>	<b>7,84</b>	<b>56,49</b>	<b>340,45</b>	-	
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	50,0	0,2	0,2	4,9	23,5	<b>2,3</b>	
<b>Итого</b>		<b>50,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>23,5</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	180,0	1,48	2,61	11,67	76,01	-	76
	Картофель тушеный с мясом и овощами	160,0	4,74	3,39	8,61	240,52	-	302
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>560,0</b>	<b>11,56</b>	<b>6,59</b>	<b>59,98</b>	<b>571,66</b>	-	
<b>Полдник</b>	Пряник	40,0	3,54	2,82	45,0	219,54	-	
	Кисель витаминизированный	180,0	-	-	15,04	252,8	12,87	378
<b>Итого</b>		<b>220,0</b>	<b>3,54</b>	<b>2,82</b>	<b>60,04</b>	<b>472,34</b>	<b>12,87</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1180,0</b>	<b>25,25</b>	<b>17,45</b>	<b>181,41</b>	<b>1407,95</b>	<b>15,17</b>	

### День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ( пшениный)	200,0	5,8	6,43	18,59	155,34	-	94
	Закрытый бутерброд с повидлом	40,0	2,48	3,51	27,86	109,96	-	5
	Чай с сахаром	170,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>420,0</b>	<b>8,28</b>	<b>9,94</b>	<b>58,57</b>	<b>313,81</b>		
<b>2 Завтрак</b>	Печенье	35,0	3,2	8,4	34,26	225,4	-	
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>185,0</b>	<b>3,2</b>	<b>8,4</b>	<b>56,01</b>	<b>262,9</b>	<b>30,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180,0	8,09	6,87	13,1	146,46	-	81
	Голубцы ленивые	120,0	8,34	8,83	6,14	152,89	-	298
	Соус сметанный	20,0	0,64	0,9	3,56	12,9	-	354
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>540,0</b>	<b>22,41</b>	<b>17,19</b>	<b>62,5</b>	<b>567,38</b>		
<b>Полдник</b>	Булка сдобная «Коса»	50,0	2,88	1,13	21,63	123,44	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>230,0</b>	<b>2,88</b>	<b>1,13</b>	<b>33,75</b>	<b>171,95</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1375,0</b>	<b>41,85</b>	<b>38,21</b>	<b>213,39</b>	<b>1366,57</b>	<b>30,0</b>	

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная (с маслом, с сахаром)	160,0	7,14	4,74	35,14	211,78	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>340,0</b>	<b>9,39</b>	<b>5,42</b>	<b>68,1</b>	<b>338,89</b>		
<b>2 Завтрак</b>	Пряник	40,0	3,54	2,82	45,0	219,54		
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>190,0</b>	<b>3,54</b>	<b>2,82</b>	<b>66,75</b>	<b>257,04</b>	<b>30,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200,0	1,67	2,68	9,7	69,8	-	80
	Макаронные изделия отварные	120,0	8,4	3,6	20,4	140,4	-	48(т к)
	Кнели куриные с рисом	60,0	20,4	11,25	16,63	196,55	-	312
	Соус белый основной	20,0	1,42	1,02	6,96	93,76	-	354
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
<b>Итого</b>		<b>620,0</b>	<b>37,23</b>	<b>19,14</b>	<b>93,31</b>	<b>755,64</b>		
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	50,0	7,15	12,8	15,8	203,13	-	189
	Сметанная подлива (сладкая)	20,0	0,64	0,9	3,56	12,9	-	354
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>220,0</b>	<b>7,79</b>	<b>13,7</b>	<b>31,48</b>	<b>264,54</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1370,0</b>	<b>57,95</b>	<b>41,08</b>	<b>259,64</b>	<b>1616,11</b>	<b>30,0</b>	

## День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	5,6	14,6	30,6	229,0	-	93
	Закрытый бутерброд с повидлом	40,0	2,48	3,51	27,86	109,96	-	5
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>400,0</b>	<b>8,08</b>	<b>18,11</b>	<b>70,58</b>	<b>387,47</b>	-	
<b>2 Завтрак</b>	Вафли	30,0	1,74	9,0	18,45	161,76		
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>180,0</b>	<b>1,74</b>	<b>9,0</b>	<b>40,2</b>	<b>199,26</b>	<b>30,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	180,0	15,77	12,38	8,62	156,6	-	62
	Каша ячневая	130,0	2,69	0,39	30,77	14,13	-	315
	Котлеты рыбные (рубленные)	60,0	2,96	8,52	5,94	196,5	-	255
	Соус белый основной	20,0	0,64	0,9	12,9	12,9	-	354
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>610,0</b>	<b>27,24</b>	<b>22,78</b>	<b>97,93</b>	<b>635,26</b>		
<b>Полдник</b>	Печенье	35,0	3,2	8,4	34,26	225,4	-	
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,4	3,11	13,94	86,1	-	395
<b>Итого</b>		<b>185,0</b>	<b>5,6</b>	<b>11,51</b>	<b>48,2</b>	<b>311,5</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1375,0</b>	<b>42,82</b>	<b>61,4</b>	<b>256,91</b>	<b>1533,49</b>	<b>30,0</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша вязкая «Дружба» (с маслом, с сахаром)	160,0	4,88	6,86	28,18	198,13	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>370,0</b>	<b>7,13</b>	<b>7,54</b>	<b>55,72</b>	<b>325,24</b>	-	
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	50,0	0,2	0,2	4,9	23,5	<b>2,3</b>	
<b>Итого</b>		<b>50,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>23,5</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	180,0	1,67	2,68	9,7	69,8	-	85
	Каша рассыпчатая, гречневая	140,0	5,52	5,12	21,77	157,77		165
	Гуляш из отварного мяса	60,0	8,01	6,96	1,63	111,14		277
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>620,0</b>	<b>20,54</b>	<b>15,35</b>	<b>72,79</b>	<b>593,84</b>		
<b>Полдник</b>	Блинчики с повидлом	55,0	3,51	6,96	27,12	188,72	-	447
	Какао с молоком витаминизированное	180,0	3,27	2,88	1,3	132,51	81,0	
<b>Итого</b>		<b>235,0</b>	<b>6,39</b>	<b>9,84</b>	<b>28,42</b>	<b>321,23</b>	<b>81,0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1275,0</b>	<b>34,26</b>	<b>32,93</b>	<b>161,83</b>	<b>1263,81</b>	<b>83,6</b>	

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша вязкая, овсяная (с маслом, с сахаром)	160,0	4,88	6,86	28,18	198,13	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>340,0</b>	<b>7,13</b>	<b>7,54</b>	<b>55,72</b>	<b>325,24</b>		
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	50,0	0,2	0,2	4,9	23,5	<b>2,3</b>	
<b>Итого</b>		<b>50,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>23,5</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	180,0	3,72	4,96	10,26	100,52	-	87
	Капуста тушенная с мясом	160,0	14,08	4,8	5,28	131,68	-	302
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	93,76	-	-
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
<b>Итого</b>		<b>560,0</b>	<b>23,14</b>	<b>10,35</b>	<b>55,16</b>	<b>487,33</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста, с начинкой	50,0	8,3	13,8	53,8	342,3	-	454
	Кисель витаминизированный	180,0	-	-	15,04	252,8	12,87	378
<b>Итого</b>		<b>230,0</b>	<b>8,3</b>	<b>13,8</b>	<b>68,84</b>	<b>595,1</b>	<b>12,87</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1180,0</b>	<b>38,77</b>	<b>31,89</b>	<b>184,62</b>	<b>1431,17</b>	<b>15,17</b>	

## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша вязкая, пшеничная (с маслом, с сахаром)	160,0	5,5	7,0	22,76	176,12	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>370,0</b>	<b>7,75</b>	<b>7,68</b>	<b>50,3</b>	<b>303,23</b>		
<b>2 Завтрак</b>	Печенье	35,0	3,2	8,4	34,26	225,4	-	
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>185,0</b>	<b>3,2</b>	<b>8,4</b>	<b>56,01</b>	<b>262,9</b>	<b>30,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный, с бобовыми	180,0	8,09	6,87	13,1	146,46	-	81
	Плов из птицы	220,0	11,3	9,88	20,76	215,47	-	304
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>620,0</b>	<b>24,73</b>	<b>17,34</b>	<b>73,56</b>	<b>617,06</b>		
<b>Полдник</b>	Вафли	30,0	1,74	9,0	18,45	161,76	-	
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,4	3,11	13,94	86,1	-	395
<b>Итого</b>		<b>180,0</b>	<b>4,14</b>	<b>12,11</b>	<b>32,39</b>	<b>247,86</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1355,0</b>	<b>39,59</b>	<b>45,53</b>	<b>212,26</b>	<b>1431,05</b>	<b>30,0</b>	

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
<b>1 Завтрак</b>	Каша вязкая, манная (с маслом, с сахаром)	160,0	4,88	4,08	31,12	180,56	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
<b>Итого</b>		<b>340,0</b>	<b>7,13</b>	<b>4,76</b>	<b>58,66</b>	<b>307,67</b>		
<b>2 Завтрак</b>	Вафли	30,0	1,74	9,0	18,45	161,76		
	Сок витаминизированный	150,0	-	-	21,75	37,5	30,0	
<b>Итого</b>		<b>180,0</b>	<b>1,74</b>	<b>9,0</b>	<b>40,2</b>	<b>199,26</b>	<b>30,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп - лапша по домашнему	180,0	1,5	3,64	8,58	73,62	-	86
	Картофельное пюре	130,0	4,6	20,43	2,34	130,0	-	321
	Фрикадельки (мясные) в соусе	90,0	10,66	8,23	17,33	196,12	-	308
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12		376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	93,76	-	-
<b>Итого</b>		<b>620,0</b>	<b>22,1</b>	<b>38,39</b>	<b>67,95</b>	<b>654,87</b>		
<b>Полдник</b>	Булка сдобная «Ромашка»	30,0	3,02	3,34	19,62	130,0	-	
	Какао с молоком	180,0	3,27	2,88	22,47	132,51		397
<b>Итого</b>		<b>210,0</b>	<b>6,29</b>	<b>6,22</b>	<b>42,09</b>	<b>262,51</b>	-	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1350,0</b>	<b>37,26</b>	<b>52,84</b>	<b>208,9</b>	<b>1424,31</b>	<b>30,0</b>	