

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2ДО 3 ЛЕТ
(весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	19,5	5,5	8,0	175,9	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/3	29,5	2,6	3,3	157,5	0	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	9,5	3,0	2,4	74,7	0,5	395	2012
Итого за прием пищи:	353	58,5	11,1	13,7	408,1	1,1		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	15,3	0,8	0	74,3	2,4	399	2012
Итого за прием пищи:	150	15,3	0,8	0	74,3	2,4		
Обед								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1,6	0,7	1,4	22,4	1,1		2012
БОРЩ (НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ)	150	13,0	2,7	6,0	125,0	13,9	75	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80	6,2	9,5	10,5	154,3	1,1	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	4	0	0	18	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
Итого за прием пищи:	450	47,3	15,8	18,3	424,4	16,1		
Полдник								
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	18,5	5,1	4,1	137,3	0,1	471	2008
МАРМЕЛАД	25	19,9	0	0	80,3	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,1	0,1	0	18,6	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	225	42,5	5,2	4,1	236,2	0,1		
Всего за день:		163,6	32,9	36,1	1143,0	19,7		





2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г					Жиры, г
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА"	160	21,5	5,3	8,4	190,2	0,7	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/3/6	29,5	4,0	5,1	179,3	0		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,9	3,0	2,6	69,2	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	349	58,9	12,3	16,1	438,7	1,2		
II Завтрак								
ЯБЛОКО	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		2008
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	3,4	0,7	1	26,2	1,9	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	150	14,6	2,8	5,1	120,7	5,4	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	5,9	8,9	8,2	130,5	3,6	258	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	150	7,2	0	0	32,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
Итого за прием пищи:	470	53,6	15,3	14,7	414,4	10,9		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	4,5	10,8	7,6	128,2	0,1	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,7	0,2	0,8	11,7	0	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,1	0,1	0	18,6	0	411	2008
Итого за прием пищи:	220	9,3	11,1	8,4	158,5	0,1		
Всего за день:		136,0	39,3	39,8	1079,8	26,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	14,3	4,3	7,8	147,1	0,6	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	9,1	3,2	2,7	76,1	0,6	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/3	29,5	2,6	3,3	157,5	0	2012
Итого за прием пищи:	353	52,9	10,1	13,8	380,7	1,2	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	2008
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6	
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	1,9	0,7	1	20,5	6,8	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	11,0	8,5	13,0	197,8	13,0	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	2,3	10,9	6,4	121,6	8,2	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	5,8	2,3	0,1	37,4	22,2	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	8,5	0,4	0,2	47,6	46,4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0	2008
Итого за прием пищи:	500	52,0	25,7	21,1	529,6	96,6	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	60	7,8	9,8	9,9	157,3	0,1	2012
МАРМЕЛАД	25	19,9	0	0	80,3	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,1	0,1	0	18,8	0	434
Итого за прием пищи:	235	31,8	9,9	9,9	256,4	0,1	
Всего за день:		155,8	46,5	44,8	1249,2	103,9	





4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г		Жиры, г			
		Белки, г	С, мг				
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,8	5,9	13,3	144,8	0,2	208
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/3/6	29,5	4,0	5,1	179,3	0	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,9	3,0	2,6	69,2	0,5	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	1,9	0,5	2,2	29,8	1,8	2008
Итого за прием пищи:	364	41,1	13,4	23,2	423,1	2,5	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	2008
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	2,0	0,3	1	19,2	1,6	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	150	11,5	6,8	2,7	101,0	5,8	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	4,5	9,3	9,5	137,6	0,4	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	7,3	1	2,1	55,0	4,5	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	10,1	0,3	0,1	47,3	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0	2008
Итого за прием пищи:	500	57,9	20,6	15,8	464,8	12,3	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	80	17,3	4,7	3,9	127,3	0,1	198
СОУС МОЛОЧНЫЙ	10	1,2	0,4	0,2	8,3	0	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	7,9	2,9	2,4	67,2	0,5	к/к
Итого за прием пищи:	240	26,4	8,0	6,5	202,8	0,6	
Всего за день:		139,6	42,6	46,1	1158,9	29,9	



5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	19,1	5,5	8,9	183,1	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/3	29,5	2,6	3,3	157,5	0		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	7,1	2,2	1,8	55,6	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	343	55,7	10,3	14,0	396,2	1,0		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6		
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН)	150	12,3	2,9	3,6	103,4	19,8	84	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	2,2	7,5	9,2	118,8	0,4	259	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	80	8,2	1,7	2,7	66,2	4,6	331	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	4,8	0	0	22,2	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
Итого за прием пищи:	480	50,0	15,0	15,9	415,3	25,2		
Полдник								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	29,1	5,2	6,5	205,2	0,1	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,1	0,1	0	18,8	0	434	2008
Итого за прием пищи:	200	33,2	5,3	6,5	224,0	0,1		
Всего за день:		158,0	31,4	36,4	1118,0	32,3		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	18,9	5,1	7,9	171,2	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,9	3,0	2,6	69,2	0,5	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/3/6	29,5	4,0	5,1	179,3	0	3	2012
Итого за прием пищи:	349	56,3	12,1	15,6	419,7	1,1		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		2008
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,8	0,2	0	4,2	3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	130	21,0	11,3	9,1	215,0	5,3	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	1,8	16,7	8,1	140,5	1,2	245	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	80	13,5	2,5	2,2	89,2	0	124	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	4	0	0	18	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
Итого за прием пищи:	490	63,6	33,6	19,8	571,6	9,5		
Полдник								
ЙОГУРТ	150	5,4	4	3,6	76,3	0,4	к/к	к/к
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	18,5	5,1	5,2	146,8	0,1	485	2012
Итого за прием пищи:	200	23,9	9,1	8,8	223,1	0,5		
Всего за день:		158,0	55,4	44,8	1282,6	25,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г						С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	14,5	4,1	7,8	148,2	0,6	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	8,6	3,0	2,4	71,0	0,5	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/3	29,5	2,6	3,3	157,5	0		2012
Итого за прием пищи:	343	52,6	9,7	13,5	376,7	1,1		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6		
Обед								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	3,3	0,6	1	26,6	3,2	30	2008
СВЕКОЛЬНИК (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	150	12,3	2,2	6,4	120,4	7,2	58	2012
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	80	6,2	11,3	10,8	162,9	10,5	306	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	150	7,2	0	0	32,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
Итого за прием пищи:	450	51,5	17,0	18,6	446,9	20,9		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50	10,2	10,5	6,6	141,8	0,1	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	7,1	2,3	1,9	57,5	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	200	17,3	12,8	8,5	199,3	0,5		
Всего за день:		140,5	40,3	40,6	1105,4	28,5		



8 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	20,0	5,3	6,3	164,6	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/3/6	29,5	4,0	5,1	179,3	0	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	8,0	2,9	2,4	67,7	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	349	57,5	12,2	13,8	411,6	1,1		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		2008
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,8	0,2	0	4,2	3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	18,2	8,2	5,7	161,9	6,0	100	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50	8,9	16,8	8,0	171,3	0,7	245	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	80	7,8	2,0	2,5	64,9	17,2	141	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	8,5	0,4	0,2	47,6	46,4	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
Итого за прием пищи:	500	66,7	30,5	16,8	554,6	73,3		
Полдник								
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	12,7	6,6	7,1	142,0	0,1	453	2008
КЕФИР	150	6	4,5	0,15	46,5	1,5	435	2008
Итого за прием пищи:	210	18,7	11,1	7,25	188,5	1,6		
Всего за день:		157,1	54,4	38,45	1222,9	90,5		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	21,0	4,4	6,2	165,3	0,6	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	8,6	3,0	2,4	71,0	0,5	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/3	29,5	2,6	3,3	157,5	0	2012
Итого за прием пищи:	343	59,1	10,0	11,9	393,8	1,1	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	2008
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6	
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	3,3	0,5	1,1	26,2	2,4	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	10,3	9,6	6,0	132,9	6,3	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	6,9	1,4	2,1	56,7	3,5	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	2,6	9,3	10,0	132,6	0,4	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	4,8	0	0	22,2	0,4	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0	2008
Итого за прием пищи:	500	50,4	23,7	19,6	475,3	13,0	
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	7,3	11,0	6,9	134,6	0,2	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	10	0,7	0,2	0,5	8,6	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,3	0,1	0	15,0	0	2008
Итого за прием пищи:	230	11,3	11,3	7,4	158,2	0,2	
Всего за день:		139,9	45,8	38,9	1109,8	20,3	



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	20,4	5,1	164,6	0,6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,9	3,0	68,9	0,5	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/3/6	29,5	4,0	179,3	0	2008
Итого за прием пищи:	349	57,8	12,1	412,8	1,1	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	68,2	14,5	2008
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	68,2	14,5	
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	20	0,8	1,8	35,5	1	2008
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	150	12,9	2,4	88,2	5,8	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	80	9,0	2,6	65,9	18,0	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50	1,2	11,4	156,0	0	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	10,1	0,3	47,3	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	61,2	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	43,5	0	2008
Итого за прием пищи:	490	56,5	21,4	497,6	24,8	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	19,3	5,1	159,7	0,1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,1	0,1	18,8	0	2008
ПРЯНИКИ	20	15	1,2	73,2	0	2008
Итого за прием пищи:	220	38,4	6,4	251,7	0,1	
Всего за день:		166,9	40,5	1230,3	40,5	