

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Бурановская ООШ»  
А. М. Жовлева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ  
1,5-3 ГОДА  
МБОУ «Бурановская ООШ»**

Понедельник

Неделя 1

Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
34	Каша кукурузная вязкая	150	6,21	5,28	27,9	184	0
48а	Какао с молоком	150	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>ОБЕД</b>						
78а	Щи из свежей капусты со сметаной	180	10,1	11,3	8,02	366	18,45
96	Плов из птицы	150	10,17	13,96	32	302	0,38
151	Зеленый горошек	40	3	0,12	4,98	33	4,5
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	50	3,89	0,59	24,97	125,88	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
42	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
5	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0
	<b>УЖИН</b>						
84	Суп с рыбными консервами	180	8,6	8,4	14,33	167	9,11
46	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	9,4
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
7	Сыр порционный	15	3,48	5,9	0	72	0,14
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>42,5</b>	<b>46,8</b>	<b>204</b>	<b>1408</b>	<b>30,32</b>

Вторник

Неделя 1  
Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
37	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	5,39	6,38	27,13	187	
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
3а	Повидло	15	0,06	0	9,45	64,6	0,6
	<b>Обед</b>						
85	Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25
130	Котлеты рубленые из птицы	50	14,6	14,8	11,5	263,3	0,6
107	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,59	6,09	38,64	243	0
163	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>Полдник</b>						
57	Сок абрикосовый	150	0,9	0	22,86	95	7,2
136	Пряник	20	2,6	3	28,8	152,6	0
58	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Ужин</b>						
111	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,82	8,14	26,02	196	5,78
46	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1615</b>	<b>42,8</b>	<b>47,02</b>	<b>204</b>	<b>1423</b>	<b>39,59</b>

Среда

**Неделя 1**

**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
29а	Запеканка из творога	150	23,08	24,12	34,32	496	0,48
125	Соус сметанный сладкий	30	0,7	2,04	2,93	37	0,19
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0

	<b>Обед</b>						
77	Свекольник	180	1,54	5,1	8,1	83,3	12
88	Котлета рыбная	50	10,09	3,26	6,79	97	0,24
121	Соус белый основной	30	0,3	1,75	1,83	24,35	0,13
149	Горошница	120	4,2	2,3	12,5	113	0
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
151	Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5
	<b>Полдник</b>						
52	Компот из кураги	180	0,92	0,12	25,64	105,96	0
133	Вафля	20	1,5	12,2	25	217	0

	<b>Ужин</b>						
38	Каша пшеничная на молоке	180	5,43	4,23	33,38	197	0
47	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
1	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,59	24,97	125,88	0

Среда

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1385</b>	<b>42</b>	<b>50,1</b>	<b>202,8</b>	<b>1412</b>	<b>21,44</b>
----------------------	-------------	-----------	-------------	--------------	-------------	--------------

Четверг

**Неделя 1**  
**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
35	Каша вязкая рисовая с маслом	150/5	3,09	4,07	32,09	177	0
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
6а	Масло(порциями)	8	0,06	7,24	0,13	86	0
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>Обед</b>						
82а	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,3	14,6	14,76	133,6	8,96
93	Картофельная запеканка с мясом	165	12,132	9,5	25,7	237	3,8
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
124	Соус сметанный	30	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
1	Хлеб пшеничный	45	3,89	0,59	24,97	125,88	0
	<b>Полдник</b>						
8	Ватрушка с повидлом	50	5,09	3,4	50,42	253	0,09
43	Ряженка	150	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	<b>Ужин</b>						
117	Макароны отварные с сыром	180	11,17	10,28	31,78	264	0,14
45	Чай с сахаром	150	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,59	24,97	125,88	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1328</b>	<b>44,1</b>	<b>44,6</b>	<b>204,2</b>	<b>1435</b>	<b>14,869</b>

Пятница

**Неделя 1**  
**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
36	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	5,67	5,28	32,55	200	0
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
7	Сыр порционный	10	2,32	3,93	0	36	0,11

	<b>Обед</b>						
154	Суп с клецками на кур б.	180	6,37	2,15	21,12	142,8	5,35
158	Ёжики с рисом	60	11,53	14,69	9,9	220,27	0
110	Каша вязкая перловая	120	2,98	4,1	20,89	135,1	0
163	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
147	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,11	4,32
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>Полдник</b>						
43	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
137	Баранка	20	4,25	1,75	32	165	0,58
	<b>Ужин</b>						
113	Рагу из овощей	180	3,24	17,36	18,26	242	11,06
45	Чай с сахаром	180	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	0

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1415</b>	<b>43,2</b>	<b>48,4</b>	<b>205,4</b>	<b>1438</b>	<b>28,34</b>
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------

## Неделя 2

Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
39	Каша манная с маслом	150	4,52	4,07	30,57	177	0
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,59	24,97	125,88	0

	<b>Обед</b>						
76	Борщ с капустой и картофелем	180	1,73	4,9	12,2	100	8,04
110	Каша вязкая ячневая	120	3,21	4,14	20,79	136,185	0
159	Беф-строганов из говядины	60	13	12	3,4	180,66	0,33
124	Соус сметанный	30	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0
151	Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5
	<b>Полдник</b>						
136	Пряник	20	3,84	10,06	48,75	237,9	0
42	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	109	2,46
	<b>Ужин</b>						
80	Суп картофельный	180	2,34	2,82	16,71	101	12
1а	Сухарики белые	15	5,6	0,7	36,1	165,5	0
7	Сыр порционный	10	2,32	3,93	0	36	0,11
46	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	9,4
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1460</b>	<b>42,7</b>	<b>47,85</b>	<b>204,7</b>	<b>1422</b>	<b>17,989</b>



Вторник\_

**Неделя 2**

**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
40	Каша «Дружба» вязкая	150	5,5	8,77	29,27	213	0
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
3а	Повидло	15	0,06	0	9,45	64,6	0,6
	<b>Обед</b>						
152	Суп гречневый на к/б	180	2,23	6,4	9,9	113	11,31
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
100	Рыба, тушеная с овощами	50	7,04	3,56	1,92	70	2,26
109	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,43	138	18,15
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>Полдник</b>						
133	Вафля	20	1,5	12,2	25	217	0
50	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	90
58	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10
	<b>Ужин</b>						
27а	Вареники ленивые	150	29,19	21,37	30,13	428	0,37
45	Чай с сахаром	150	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1525</b>	<b>43,6</b>	<b>47,8</b>	<b>205,2</b>	<b>1452</b>	<b>135,3</b>

Среда\_

**Неделя 2**  
**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
34	Каша кукурузная вязкая	150	6,21	5,28	27,9	184	0
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
6а	Масло(порциями)	5	0,04	7,24	0,13	86	0
	<b>Обед</b>						
77	Свекольник	180	1,54	5,1	8,1	83,3	12
143	Суфле из печени	70	16,94	8,02	9,15	181,59	15,19
116	Макароны отварные	120	5,5	4,57	26,44	168	0
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
124	Соус сметанный	30	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
147	Икра кабачковая	30	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>Полдник</b>						
135	Печенье	20	5,25	6,86	52,08	291,9	0
43	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Ужин</b>						
143	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,76	6,63	18,28	156	1,17
45	Чай с сахаром	150	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1515</b>	<b>49,5</b>	<b>52,4</b>	<b>213,5</b>	<b>1448</b>	<b>36,719</b>

Четверг\_

**Неделя 2**  
**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
37	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	5,39	6,38	27,13	187	0
48	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	<b>Обед</b>						
74 А	Рассольник со сметаной	180	8,8	10,9	18,2	167,5	6,5
130	Котлеты рубленые из птицы	50	14,6	14,8	11,15	236,3	0,6
148	Свекла тушеная	120	1,8	3,4	10,7	80	4,3
163	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
55	Кисель из концентрата	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
151	Зеленый горошек	30	3	0,12	4,98	33	4,5
	<b>Полдник</b>						
52	Компот из кураги	150	0,92	0,12	25,64	100,96	0
137	Баранка	30	4,25	1,75	32	165	0,58
58	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Ужин</b>						
28	Пудинг из творога с рисом	150	22,11	14,16	29,88	309	0,3
47	Чай с молоком	150	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>44,2</b>	<b>48,85</b>	<b>222,4</b>	<b>1452</b>	<b>33,73</b>

Пятница\_

**Неделя 2**  
**Возрастная категория: дети 1,5 — 3 года**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
24	Лапша молочная	150	7,18	6,5	23,54	181	1,13
49	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	<b>Обед</b>						
86	Суп полевой	180	8,54	9	21,8	202	3,56
156	Птица в соусе с томатом	50	7,42	9,33	2,58	106	1,5
108	Рис отварной	120	3,64	5,37	36,67	210	0
163	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	3,05
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0
53	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
	<b>Полдник</b>						
43	Снежок	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
12	Булочка домашняя	50	5,82	10,01	43,13	286	0
	<b>Ужин</b>						
109	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	37,51	165,6	21,78
132	Сельдь с луком репчатым	40	5,3	6,5	0,91	116	1
45	Чай с сахаром	150	0,053	0,013	13,32	53,33	0,04
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>41,8</b>	<b>46,85</b>	<b>206,4</b>	<b>1456</b>	<b>34,6</b>

Сводное меню

<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	<b>понедельник</b>	Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты со сметаной	Плов из птицы Зеленый горошек
	<b>вторник</b>	Каша вязкая геркулесовая с маслом	Суп вермишелевый	Котлеты рубленые из птицы Каша гречневая рассыпчатая
	<b>среда</b>	Запеканка из творога	Свекольник	Рыба, тушеная с овощами Пюре картофельное Кукуруза консервированная
	<b>четверг</b>	Каша вязкая рисовая с маслом	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофельная запеканка с мясом
	<b>пятница</b>	Каша пшенная вязкая с маслом	Суп с клецками на кур б.	Ёжики с рисом Каша вязкая перловая Икра кабачковая
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	<b>понедельник</b>	Суп картофельный	Борщ с капустой и картофелем	Беф-строганов из говядины Каша вязкая ячневая
	<b>вторник</b>	Каша «Дружба» вязкая	Суп гречневый на к/б	Котлета рыбная Рис отварной Кукуруза консервированная
	<b>среда</b>	Каша кукурузная вязкая	Свекольник	Суфле из печени Макароны отварные Икра кабачковая
	<b>четверг</b>	Каша вязкая геркулесовая с маслом	Рассольник со сметаной	Котлеты рубленые из птицы Свекла тушеная Зеленый горошек
	<b>пятница</b>	Лапша молочная	Суп полевой	Птица в соусе с томатом Горошница

## Сводное меню

Молоко кипяченое Печенье	Каша кукурузная вязкая
Сок абрикосовый Пряник Яблоко	Картофель, запеченный в сметанном соусе
Компот из кураги Вафля	Каша пшеничная на молоке
Ряженка Ватрушка с повидлом	Макароны отварные с сыром
Кефир Баранка	Рагу из овощей
Молоко кипяченое Пряник	Каша манная с маслом
Напиток из плодов шиповника Печенье Банан	Вареники ленивые
Кефир Вафля	Суп молочный с гречневой крупой
Компот из кураги Баранка Яблоко	Пудинг из творога с рисом
Снежок Булочка домашняя	Сельдь с луком репчатым Пюре картофельное