


Утверждаю
Заведующая МДОУ
Большесельский ДС «Березка»

С.В. Бурова
Приказ № 39 от 24 февраля 2021г.



Десятидневное меню

для детей от 1 до 3 лет

с 10,5 часовым пребыванием

в МДОУ Большесельский ДС «Березка»

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.7	5.4	17.4	137.7	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	35.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	328	7.9	13.2	47.9	342.5		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/0/10	3.3	4.5	7.4	86.9	57	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/30	11.1	12.0	2.9	164.0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	4.8	25.3	160.5	317	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0.5	0.0	14.6	61.2		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	520	21.5	21.7	67.2	554.2		
п о л д н и к							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5.7	8.3	34.4	233.5	464	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	13.5	87.7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	210	8.5	10.7	47.9	321.2		
Всего за день:		39.3	46.1	182.3	1 306.4		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША "ДРУЖБА"	130	6.0	6.5	22.4	171.3	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	35.3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	11.4	10.7	51.8	347.8		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.8	47.0		
о б е д							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА М/Б И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3.4	3.9	11.5	99.1	90	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10.5	13.7	18.6	240.2	258	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0.1	0.1	14.2	58.4		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	17.0	18.1	63.3	489.9		
П О Л Д Н И К							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12.3	10.6	2.0	151.9	250	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	230	13.9	11.2	21.0	244.3		
Всего за день:		42.7	40.4	145.9	1 129.0		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.8	5.5	18.9	145.0	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	13.5	87.7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	338	11.5	16.0	58.2	423.7		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.8	47.0		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА М/Б	150	7.4	3.9	13.7	120.4	81	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	50	11.9	13.4	4.1	183.9	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.5	4.7	27.0	160.7	315	2012
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0.5	0.0	14.6	61.2		2008
Итого за прием пищи:	530	25.3	22.4	78.4	618.4		
П О Л Д Н И К							
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2.5	6.4	18.1	144.6	134	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	6.4	7.9	53.6	315.6		
Всего за день:		43.6	46.7	200.0	1 404.7		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.4	5.6	15.4	130.1	413	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	19.9	121.3	397	2012
Итого за прием пищи:	370	14.1	13.1	61.0	418.8		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.8	47.0		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА М/Б	150	4.7	4.7	13.5	113.8	92	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10.0	9.8	9.0	163.7	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.3	6.5	19.4	152.5	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.5	2.4	3.3	37.3	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.0	0.0	11.6	46.5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
Итого за прием пищи:	550	22.1	23.8	73.8	595.4		
П О Л Д Н И К							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	24.2	15.2	25.5	338.8	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	270	24.3	15.2	35.3	378.8		
Всего за день:		60.9	52.5	179.9	1 440.0		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.1	5.0	21.0	145.7	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	150	3.0	2.4	12.6	84.4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50	2.3	0.9	15.4	78.6	395	2012
Итого за прием пищи:	338	9.5	14.9	49.1	368.7		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.8	47.0		
о б е д							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (СВЕКОЛЬНИК)	150	3.3	4.0	8.7	87.7	58	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.3	15.8	24.1	285.5	299	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.0	10.6	43.0	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
Итого за прием пищи:	520	18.7	20.2	62.4	508.4		
п о л д н и к							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	7.5	4.8	12.8	130.5	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5		2008
Итого за прием пищи:	200	11.3	9.7	50.0	339.0		
Всего за день:		39.9	45.2	171.3	1 263.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4.2	5.0	16.0	126.4	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	320	8.8	8.8	41.2	280.3		
И з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.8	47.0		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ на М/Б	150	3.9	4.7	11.0	100.9	84	2012
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150	12.4	13.5	26.1	276.0	265	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С КЛЮКВОЙ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.1	13.6	57.2	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
Итого за прием пищи:	520	19.4	18.7	69.7	526.3		
п о л д н и к							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	3.6	5.8	16.9	140.7	298	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	6.0	6.7	42.1	259.3		
Всего за день:		34.6	34.6	162.8	1 112.9		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.5	5.7	16.6	136.9	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	328	7.7	13.5	47.1	341.7		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.8	47.0		
о б е д							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЪ СО СМЕТАНОЙ	150	2.0	3.1	9.3	78.0	67	2012
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7.2	5.5	6.8	104.4	245	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.8	3.4	18.5	116.4	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	12.3	50.7	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
Итого за прием пищи:	520	14.7	12.4	63.9	431.1		
П О Л Д Н И К							
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	60	6.1	11.3	46.9	310.4	444	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4.5	3.7	17.8	122.2	395	2012
Итого за прием пищи:	210	10.6	15.0	64.7	432.6		
Всего за день:		33.4	41.3	185.5	1 252.4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5.8	5.4	26.3	177.7	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	318	8.3	12.9	51.6	356.3		
II з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	7.4	3.9	13.7	120.4	81	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15.6	16.2	18.3	282.2	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0.0	0.0	11.6	46.5		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	520	25.6	20.5	60.6	530.7		
п о л д н и к							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5.4	9.7	1.1	113.0	215	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	19.9	121.3	397	2012
Итого за прием пищи:	275	11.3	13.6	36.4	312.9		
Всего за день:		46.6	47.5	168.0	1 288.4		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5.5	5.5	26.5	178.3	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	35.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	11.6	9.9	62.0	379.6		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЛБ	150	3.3	3.4	11.2	88.3	101	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/35	9.5	10.9	11.1	179.2	283	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	5.4	7.6	91.9	131	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0.5	0.0	14.6	61.2		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	545	18.5	20.1	61.5	502.2		
п о л д н и к							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	24.2	17.6	26.5	364.4	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	270	24.3	17.6	36.6	404.4		
Всего за день:		55.8	48.1	179.5	1 374.7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
з а в т р а к							
КАША КУКУРУЗНАЯ	130	4.9	6.0	18.5	147.6	168	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.8	40.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	338	8.9	14.1	54.1	378.6		
П з а в т р а к							
СВЕЖИЙ ФРУКТ	95	1.4	0.5	19.4	88.5		2008
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	19.4	88.5		
о б е д							
РАССОЛЬНИК НА МБ СО СМЕТАНОЙ	150/0/10	5.0	5.1	12.5	120.5	91	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50	8.1	4.0	8.9	103.4	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	116.5	335	2008
ОВОЩ СЕЗОННЫЙ	30	0.4	0.0	2.0	10.6	320	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0.1	0.0	10.6	43.0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	372	2012
Итого за прием пищи:	550	18.7	13.8	68.1	475.6		
п о л д н и к							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	7.5	4.8	12.8	130.5	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1		2008
Итого за прием пищи:	180	9.8	7.7	35.1	255.6		
Всего за день:		38.8	36.1	176.7	1 198.3		