



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ №39

*сладь* А.М. Надточиева

«31» августа 2016 г.

**Примерное десятидневное меню  
для организации  
питания детей в возрасте  
от 1 до 3 лет  
с 10,5 часовым пребыванием  
на летне-осенний период  
МБДОУ №39**

1 ДЕНЬ ЯСЛИ Летне-осенний период	завтрак				2	обед						полдник				брутто	нетто		
	Макаронны с сыром	Помидор	Чай	Хлеб	Сок фруктовый	Салат из свеклы	Суп с рыбой	Голубцы летние	Соус сметанный	Хлеб	Кисель из сухофруктов	Шипучка газированная	Кефир						
продукты / выход	145	45	150	20	150	45	150	170	20	20/30	150	50	180						
Говядина								82									82	74	
Рыба							57										57	35	
Масло сливочное	4							3				2,5					9,5		
Масло растительное						2,5	3					1					6		
Молоко, кефир												12	189				201		
Сметана									6			7					13		
Сыр	12																12		
Рис								7									7		
Макаронны	46																46		
Яйца								3				2,1					5,1	4,4	
Мука пшеничная									1			32					33		
Сахар			8,4								10	4					22,4		
Сухофрукты											14						14		
Сок фруктовый					150												150		
Хлеб пшеничный				20						20							40		
Хлеб ржаной										30							30		
Чай			0,43														0,43		
Дрожжи												0,6					0,6		
Крахмал											5						5		
Картофель							69										69	55,2	
Капуста								127									127	101,6	
Свекла						60,8											60,8	43	
Помидор		48															48	45	
Лук							7,5	16									23,5	19,74	
Морковь							8,1										8,1	6,48	
																	8,1	6,48	217,82

3 ДЕНЬ ЯСЛИ Летне-осенний период	завтрак					2	обед					полдник				
	Омлет	Салат из капусты	Хлеб	Хлеб с маслом	Чай с молоком	Фрукты	Помидор	Суп лапша	Куры отварные	Гречка	Хлеб	Сок	Пирожок с повидлом	Чай		
продукты / выход	80	60	20	20/5	150	75	45	200	50	110	40	150	60	150	77	67
Пшеница									77						16,4	
Масло сливочное	3			5						5,4			3		7,5	
Масло растительное		2,5						3					2		103,5	
Молоко, кефир	30				60				4,6				4,2		65,8	57,2
Яйцо	57														50	
Крупы: гречка										50			29		44	
Мука пшеничная								15						150	150	
Сок													2,4	8,4	19,2	
Сахар					8,4									0,43	0,86	
Чай					0,43								0,6		0,6	
Дрожжи															40	
Хлеб пшеничный			20	20							40				40	
Хлеб ржаной															75	
Фрукты свежие						75									20	20
Повидло															48	45
Помидор							48								13	11
Лук								10	3						63,5	50,8
Капуста		63,5													8,5	6,8
Морковь		8,5														

<b>4 ДЕНЬ</b> <b>ЯСН</b> <i>Летне-осенний период</i>	завтрак			2	обед							полдник				
	Суп молочный геркулесовый	Какао	Хлеб с маслом	зап	Фрукты	Огурец	Борщ	Рыба тушеная с овощами	Пюре картофельное	Хлеб	Компот из свежих фруктов	Запеканка творожная	Соус молочный	Кефир		
продукты / выход	150	150	20/5	80	45	200	60/30	110	20/30	150	90	20	150			
Рыба							120							120	72	
Масло сливочное	2,5		5					3,3			2,2	1		14		
Масло растительное						4	3				1,2			6,2		
Молоко	105	130						19,8				10	155	419,8		
Творог											85			85		
Сметана						7,5					3,5			11		
Яйцо											4,2			4,2	3,6	
Крупы: манна											5			5		
Геркулес	14													14	19	
Мука пшеничная												1		1		
Сахар	5	8								11	6	1		31		
Фрукты свежие				80						30				110		
Хлеб пшеничный			20						20					40		
Хлеб ржаной									30					30		
Какао		2												2		
Картофель						53		125						178	133,5	
Капуста						25								25	20	
Свекла						40								40	32	
Лук						7	8							15	12,6	
Огурец					48									48	45	
Морковь						16	21							37	29,6	
Томатная паста						5	2							7	7	146,2

УДЕНЬ ВСПИ <i>Летне-осенний период</i>	завтрак			2 зав	обед						полдник				
	Суп молочный манная	Хлеб с сыром	Чай с молоком	Сок	Помидор	Суп гороховый	Суфле из мяса	Рагу из овощей	Хлеб	Компот из сухофруктов	Фруктовый плов	Ряженка			
продукты / выход	150	25/10	150	150	45	150	50	100	20/30	150	100	180			
Мясо							73						73	66	
Масло сливочное	2,5						2	2			5,5		12		
Масло растительное						3	1						4		
Молоко, ряженка	105		60									186	351		
Сыр		10											10		
Сметана								7,5					7,5		
Яйцо							5,5						5,5	4,8	
Мука пшеничная								1					1		
Круны: горох						13							13		
Рис							4				24		28		
Манка	14												14	59	
Сахар	5		8,4							10	6		29,4		
Фрукты											30		60		
Сухофрукты										14			14		
Сок				150									150		
Чай			0,43										0,4		
Хлеб пшеничный		25							20				45		
Хлеб ржаной									30				30		
Картофель						40		46					103	77,2	
Лук						10		10					20	16,8	
Томатная паста								3					3	3	
Морковь						13		19					32	25,6	
Капуста								42					42	33,6	
Помидоры свежие					48								48	45	
														119	

6 ДЕНЬ ЯСЛИ Летне-осенний период	завтрак			2	обед						погдник				
	Суп молочный с макарон. глд	Чай с молоком	Хлеб с маслом	Фрукты	Суп овсяной	Едака в томатном соусе	Пюре из свеклы	Хлеб	Кисель из сухофруктов	Булочка российская	Кефир				
продукты / выход	150	150	30/5	80	150	80/30	120	40	150	50	180				
Говядина						55							55	50	
Масло сливочное	1,5		5			5,4				3			14,9		
Масло растительное					3		6			1			10		
Молоко, кефир	105	60				7				12	186		370		
Сметана					7,5								7,5		
Яйцо										4			4	3,5	
Крупа рис						6							6		
Макарон	14												14		
Мука пшеничная						1,5				28,5			30		
Сахар	5,5	8,4					1		10	3			26,9		
Фрукты свежие				80									80		
Сухофрукты									18				18		
Крахмал									5				5		
Чай		0,43											0,43		
Дрожжи										0,56			0,56		
Хлеб пшеничный			30										30		
Хлеб ржаной								40					40		
Картофель					40								40	30	
Капуста					15								15	12	
Лук					7,2	24,5							31,7	26,6	
Морковь					8,1								8,1	6,5	
Свекла							165						165	132	
Зеленый горошек					7								7	7	
Томатная паста						4,5							4,5	4,5	188,6

7 ДЕНЬ ЯСЛИ Летне-осенний период	завтрак			2 за в	обед							полдник					
	Каша гречневая молочная	Кофейный напиток	Хлеб с маслом		Фрукты	Помидор	Борщ с фасолью	Рыба отварная	Пюре картофельное	Хлеб	Сок	Пирожок с капустой	Резанка				
продукты / выход	150	150	25/5	80	45	200	70	120	30/20	150	70	150					
Рыба							121						121	85			
Масло сливочное	2,5		5				5	3,6			4		20,1				
Масло растительное						4					1		5				
Молоко	105	75						21,6			16	155	372,6				
Сметана						7,5							7,5				
Яйцо											14,2		14,2	12,3			
Мука пшеничная											33		33				
Крупы: гречка	14												14				
Фасоль						11							11	26			
Сахар	5	8,8				1					2		16,8				
Сок										150			150				
Фрукты свежие				80									80				
Кофейный напиток		2,5											2,5				
Дрожжи											0,6		0,6				
Хлеб пшеничный			25							20			45				
Хлеб ржаной									30				30				
Картофель						30		136					166	124,5			
Свекла						40							40	32			
Капуста											65		65	52			
Лук						10	3						13	10,9			
Морковь						13	4						17	13,6			
Томат						6							6	6			
Овощи свежие помидор					49								49	45	159,5		

<b>8 ДЕНЬ</b> <b>ЯСЛИ</b> <b>Летне-осенний</b> <b>период</b>	завтрак			2 зав	обед					полдник						
	Каша пшеничная молочная	Какао с молоком	Хлеб с сыром	Фрукты	Помидор	Суп с клецками	Птица с овощами	Хлеб	Компот из сухофруктов	Запеканка творожная с морковью	Молоко сгущенное	Чай				
продукты / выход	150	150	25/5	75	45	200	170	20/20	150	90	20	150				
Птица							97							97	83	
Яйцо						2,3				4,6				6,9	6	
Масло сливочное	2,5					1				2				5,5		
Масло растительное						4				1				5		
Сыр			10											10		
Молоко	105	130				10				18				263	313	
Молоко сгущенное											20			20		
Творог										60				60		
Сметана							7			3				10		
Мука пшеничная						6	1							7		
Круты: манка										6				6		
пшено	14													14	20	
Сахар	5	8							10	6		8,4		38,4		
Фрукты				80										80		
Сухофрукты									14					14		
Какао		2												2		
Чай												0,43		0,43		
Хлеб пшеничный			25					20						45		
Хлеб ржаной								20						20		
Картофель						60	107							167	125,2	
Лук						10	22							32	26,9	
Морковь						10	25			24				59	47,2	
Помидоры свежие					48									48	38,4	
Зеленый горошек							8							8	8	
Томатная паста							3							3	3	123,5

8



9 ДЕНЬ ЯСЛИ Летне-осенний период	завтрак					2	обед					полдник					
	Омлет	Салат из огурцов	Хлеб	Чай с молоком	Хлеб с маслом	зав	Суп с крупой	Тефтели мясная	Капуста тушеная	Хлеб	Кисель из сухофруктов	Шпанска с яблоками	Молоко кипяченое				
продукты / выход	70	45	20	150	20/5	150	150	80	100	30/20	150	70	200				
Говядина								63							63	57	
Масло сливочное	2,5				5			3				2			12,5		
Масло растительное		2,5					4		4			1			11,5		
Молоко	28			60								10	210		308		
Яйцо	50											4,7			54,7	47,6	
Мука пшеничная									1			27,2			28,2		
Крупы: рис								6,5							6,5		
пшено							4								4	10,5	
Сахар				8,4					2		10	5			24		
Сок						150									150		
Фрукты свежие												35			35		
Сухофрукты											18				18		
Чай				0,43											0,43		
Крахмал											5				5		
Дрожжи												0,6			0,6		
Хлеб пшеничный			20		20										60		
Хлеб ржаной										20					30		
Картофель 25%							86								86	64,5	
Помидор		49													49	45	
Капуста									158						158	126	
Лук							10	17	5						32	26,8	
Морковь							10		3						13	10,4	
Томатная паста									6						6	6	
																	214,2

19 ДЕНЬ ЯСН Летне-осенний период	завтрак			2 завтрак			обед			поздний завтрак						
	Каша рисовая молочная	Чай с молоком	Хлеб с маслом	Фрукты	Помидор	Суп с фрикадельками	Тефтели рыбная	Соус сметанный	Пюре картофельное	Хлеб	Компот из свежих фруктов	Салат из моркови	Кофейный напиток	Кондитерское изделие		
продукты / выход	150	150	30/5	75	45	200	60	20	110	20/20	150	60	150	33		
Говядина						39										
Рыба							85								39	35
Масло сливочное	2,5		5												85	51
Масло растительное									3,3							10,8
Молоко, кефир	105	60				3	2				3,5					8,5
Сметана							13		19,8							
Яйцо								6				75			272,8	
Мука пшеничная						2,3	2,3								6	
Рис	15							1							4,6	4
Сахар	5	8,4													1	
Кондитерское изделие															15	
Фрукты свежие											11	1,7	8,8		34,9	
Чай		0,43		75										33	33	
Кофейный										30					105	
Хлеб пшеничный			30												0,43	
Хлеб ржаной							10					2,5			2,5	
Картофель										20					60	
Лук						107			125	20					20	
Морковь						9	14								232	173
Овощи свежие помидор					49	6						70			23	19,3
															76	60,8
															49	45
																125,1

**Накопительная ведомость десятидневного меню на летне-осенний период для  
возрастной категории от 1 до 3 лет**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Среднее за день	Норма нетто	% выполнения
Молоко	201	221,8	103,5	419,8	351	370	372	313	308	272,8	2932,9	293,2	292,5	100
Сметана	13	7,5		11	7,5	7,5	7,5	10		6	70	7	7	100
Сливки 20%	12				10			10			32	3,2	3,2	100
Молоко слив.	9,5	20,1	16,4	14	12	14,9	20,1	5,5	12,5	10,8	135,8	13,5	13,5	100
Молоко раст.	7	4	7,5	6,2	5	10	5	5	11,5	8,5	69,7	6,97	7	100
Молоко 8%	74	95,5			66	50			57	35	377,5	37,75	37,5	100
Сладкие сливки 10%			67								150	15	15	100
Сметана (нетто)	35			72			85			51	243	24,3	24	100
Молоко (гр.) 2%	4,4	2,6	57,2	3,6	4,8	3,5	12,3	6	47,6	4	150,7	15,07	15	100
Бобы, бобовые	7	16	50	19	55	6	26	20	10,5	15	224,5	22,45	22,5	100
Жаренные изделия	46					14					60	6	6	100
Супы	33	11	44	1	1	30	33	7	28,2	1	189,2	18,9	18,8	100
Кондитерские изделия сахар	22,4	36,1	19,2	30	30,4	26,9	16,8	38,4	25,4	34,9	281,1	28,1	28	100
Картофель 5%	55,2	117,8		133,5	77,2	30	124,5	125,2	64,5	173,	900,9	90	90	100
Овощи 20%	215,82	120,2	113,6	146,2	119	188,6	159,5	123,5	214,4	125	1525,62	152,56	153	100
Сухофрукты	14				14	14		14	14		70	7	7	100
Соки	150		150		150		150		150		750	75	75	100
Мандаринки выг													-	100
Сладкие фрукты 12%		110	75	110	30	80	80	80	35	110	710	71	71	100
Чай	0,43	0,43	0,86		0,43	0,43		0,43	0,43	0,43	3,87	0,38	0,38	100
Кофейный напиток Какао		2,5					2,5			2,5	7,5	0,75	0,75	100
Крахмал	5			2				2			4	0,4	0,4	100
Хлеб пшеничный	45	50	30	45	50	30	45	45	50	60	450	45	45	100
Хлеб ржаной	30	30	40	30	30	40	30	20	30	20	300	30	30	100
Дрожжи	0,6		0,6			0,6	0,6		0,6		3	0,3	0,3	100
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	100