

**Десятидневное меню (рацион питания) для детей  
от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ  
на зимний период 2021 года**

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>1 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, понедельник 08.02.2021			<b><u>2 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, вторник 09.02.2021		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша гречневая	180	200	Каша пшеничная	180	200
Кофейный напиток	200	200	Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35	Батон	20	35
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Яйцо вареное	34,8	34,8			
<b>Калорийность (ККАЛ)</b>	<b>307,31</b>	<b>380,11</b>		<b>381,55</b>	<b>478,04</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Биолакт	90	90
			Печенье	20	30
<b>Калорийность</b>	<b>54,0</b>	<b>54,0</b>		<b>172,6</b>	<b>210,8</b>
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Голубцы ленивые	150	200
Макаронь отварные	100	140	Компот фруктовый	150	200
Напиток из свежих фруктов	150	200	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб ржаной	40	50			
<b>Калорийность</b>	<b>571,4</b>	<b>774,62</b>		<b>480,87</b>	<b>516,82</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	180/20	200/20	Вермишель в молоке	200	210
Напиток из сухофруктов	180	200	Кисель	150	200
Батон	20	30	Пирожок с капустой яйцом	100	100
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74
<b>Калорийность</b>	<b>541,79</b>	<b>748,47</b>		<b>370,3</b>	<b>516,09</b>
<b>Калорийность за день</b>	<b>1681,18</b>	<b>1750,52</b>		<b>1587,06</b>	<b>1839,91</b>
<b><u>3 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, среда 10.02.2021			<b><u>4 ДЕНЬ</u></b> Первая неделя, четверг 11.02.2021		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
<b>Калорийность</b>	<b>353,6</b>	<b>450,4</b>		<b>357,12</b>	<b>457,29</b>

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Гренки	30	40
<b>Калорийность</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>158,6</b>	<b>163,96</b>
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	130	200
Суфле из печени	60	70	Котлета куриная	60	70
Картофельное пюре	110	150	Сложный гарнир	70/80	80/100
Лимонный напиток	150	200	Компот из свежих фруктов	140	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
<b>Калорийность</b>	<b>480,87</b>	<b>580,44</b>		<b>566,47</b>	<b>729,27</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	180/20	210/20	Сырники со сладкой подливой	150/20	170/30
Чай сладкий	150	200	Ряженка	180	200
Батон	30	40	Банан	74	74
Яблоко	52,8	52,8			
<b>Калорийность</b>	<b>370,3</b>	<b>415,91</b>		<b>485,56</b>	<b>559,17</b>
<b>Калорийность за день</b>	<b>1258,77</b>	<b>1500,75</b>		<b>1567,75</b>	<b>1909,69</b>
<b>5 ДЕНЬ</b> Первая неделя, пятница 12.02.2021			<b>6 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, понедельник 15.02.2021		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша манная	180	200	Каша гречневая	180	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с соком	150	200
Батон	30	40	Батон	35	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
			Яйцо вареное	34,8	34,8
<b>Калорийность</b>	<b>432,84</b>	<b>461,98</b>		<b>393,99</b>	<b>451,53</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Печенье	20	30
<b>Калорийность</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>141,2</b>	<b>184,8</b>
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200
Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанном соусом	150/20	200/20	Шницель	60	-
Компот фруктовый	150	200	Гуляш из говядины	-	70
Хлеб ржаной	40	50	Каша пшенная	120	150
			Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	30	40

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
Калорийность	496,34	670,43		539,26	704,4
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет	100	135	Картофельное пюре	110	150
Батон	30	30	Котлета рыбная	70	80
Кисель	180	180	Напиток из сухофруктов	180	200
Яблоко	96,8	96,8	Хлеб ржаной	20	20
			Банан	74	74
Калорийность	320,69	446,23		420,58	478,29
Калорийность за день	1303,87	1632,64		1495,03	1819,02
<b>7 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, вторник 16.02.2021			<b>8 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, среда 17.02.2021		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша рисовая	180	200	Каша манная	180	200
Какао со сгущенным молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Калорийность	311,31	466,84		363,04	436,61
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
Калорийность	54	54		54	54
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат витаминный	40	60
Бульон куриный с гречками	150/5	200/8	Свекольник со сметанной на мясном бульоне	150	200
Суфле куриное	60	-	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	100	150
Курица в соусе с томатом	-	80	Лимонный напиток	150	200
Макаронь отварные	100	110	Хлеб ржаной	30	50
Напиток из свежих фруктов	150	200			
Хлеб ржаной	30	40			
Калорийность	587,5	713,01		474,92	622,24
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Пудинг творожный с фруктами сладким соусом	130/15	150/20	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	200/20
Ряженка	180	200	Чай сладкий	150	200
Батон	20	20	Батон	30	30
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74
Калорийность	418,94	508,1		413,34	496,01
Калорийность за день	1371,75	1741,95		1305,53	1608,86
<b>9 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, четверг 18.02.2021			<b>10 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, пятница 19.02.2021		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная	180	200	Каша «Дружба»	180	200
Кофейный напиток с молоком	150	200	Какао со сгущенным молоком	150	200
Батон	30	40	Батон	30	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
Калорийность	381,28	472,32		413,3	484,97
<b>Второй завтрак</b>			<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	100	Творог детский	100	100
Гренки	30	40			
Калорийность	158,6	163,96		106	106
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Свекла порционная	30	40	Салат морковный	40	60
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200
Жаркое по-домашнему	180	200	Рыбные хлебцы	60	70
Напиток из сухофруктов	150	200	Картофельное пюре	110	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих яблок	150	200
			Хлеб ржаной	40	50
Калорийность	510,19	633,93		511,15	626,17
<b>Уплотненный полдник</b>			<b>Уплотненный полдник</b>		
Ватрушка с повидлом	90	100	Капуста тушеная с мясом	170	220
Суп молочный рисовый	150	200	Чай с соком	150	200
Чай с лимоном	180	200	Батон	30	40
Яблоко	52,8	52,8	Банан	74	74
Калорийность	429,24	513,19		308,37	464,77
Калорийность за день	1479,31	1783,4		1286,82	1681,91

## **2 ДЕНЬ**

**Первая неделя, суббота  
20.02.2021**

<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная	180	200
Какао со сгущенным молоком	180	200
Батон	20	35
Масло сливочное	5	5
	381,55	478,04
<b>Второй завтрак</b>		
Биолакт	90	90
Печенье	20	30
	172,6	210,8
<b>Обед</b>		
Салат морковный	40	60
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200
Голубцы ленивые	150	200
Компот фруктовый	150	200
Хлеб ржаной	40	50
	480,87	516,82
<b>Уплотненный полдник</b>		
Вермишель в молоке	200	210
Кисель	150	200
Пирожок с капустой яйцом	100	100

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
Банан	74	74			
	370,3	516,09			
	1587,06	1839,91			
<b>3 ДЕНЬ</b> Первая неделя, среда 24.02.2021			<b>4 ДЕНЬ</b> Первая неделя, четверг 25.02.2021		
<b><u>Завтрак</u></b>			<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшенная	180	200	Каша геркулесовая	180	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	150	200
Батон	20	40	Батон	20	40
Масло сливочное	5	5	Масло сливочное	5	5
Калорийность	353,6	450,4		357,12	457,29
<b><u>Второй завтрак</u></b>			<b><u>Второй завтрак</u></b>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
			Гренки	30	40
Калорийность	54	54		158,6	163,96
<b><u>Обед</u></b>			<b><u>Обед</u></b>		
Салат из свежей капусты	40	60	Салат свекольный	40	60
Суп с мясными фрикадельками	150	200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	130	200
Суфле из печени	60	70	Котлета куриная	60	70
Картофельное пюре	110	150	Сложный гарнир	70/80	80/100
Лимонный напиток	150	200	Компот из свежих фруктов	140	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Калорийность	480,87	580,44		566,47	729,27
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой	180/20	210/20	Сырники со сладкой подливой	150/20	170/30
Чай сладкий	150	200	Ряженка	180	200
Батон	30	40	Банан	74	74
Яблоко	52,8	52,8			
Калорийность	370,3	415,91		485,56	559,17
Калорийность за день	1258,77	1500,75		1567,75	1909,69
<b>5 ДЕНЬ</b> Первая неделя, пятница 26.02.2021					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша манная	180	200			
Какао со сгущенным молоком	150	200			
Батон	30	40			
Масло сливочное	5	5			
Калорийность	432,84	461,98			
<b><u>Второй завтрак</u></b>					
Сок фруктовый	100	100			
Калорийность	54	54			

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций(г)	
	возраст			возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b><u>Обед</u></b>					
Салат витаминный	40	60			
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200			
Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанном соусом	150/20	200/20			
Компот фруктовый	150	200			
Хлеб ржаной	40	50			
<b>Калорийность</b>	<b>496,34</b>	<b>670,43</b>			
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
Омлет	100	135			
Батон	30	30			
Кисель	180	180			
Яблоко	96,8	96,8			
<b>Калорийность</b>	<b>320,69</b>	<b>446,23</b>			
<b>Калорийность за день</b>	<b>1303,87</b>	<b>1632,64</b>			