

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Родничок» комбинированного вида»**

**Примерное 10-ти дневное меню
С 1,5 - 3 лет**

УТВЕРЖДЕНО приказом от 10.01.2024 №38

Меню ясли

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u> 1. Каша гречневая с сахаром. 2. Хлеб пшеничный с маслом. 3. Чай. <u>2-й завтрак</u> Сок фруктовый <u>Обед</u> 1. Салат овощной. 2. Суп картофельный с рыбными консервами. 3. Мясная котлета (биточки) 4. Гороховое пюре. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Яичное суфле. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный.	<u>Завтрак</u> 1. Каша геркулесовая. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>Обед</u> 1. Щи на курином бульоне со сметаной. 2. Картофельная запеканка с отварной курицей. 3. Напиток изюмный с курагой. 4. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Винегрет. 2. Кисель плодово-ягодный. 3. Хлеб пшеничный.	<u>Завтрак</u> 1. Сырники (вареники) со сметаной 2. Какао. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>Обед</u> 1. Салат овощной. 2. Борщ мясной со сметаной. 3. Рыба тушеная (котлета) с овощами. 4. Рисовый гарнир с подливой. 5. Сок фруктовый. 6. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Яйцо. 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай с мармеладом.	<u>Завтрак</u> 1. Каша пшеничная. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>Обед</u> 1. Суп с мясными фрикадельками. 2. Овощное рагу с мясом. 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Пирожок с яйцом. 2. Молоко.	<u>Завтрак</u> 1. Каша рисовая с яйцом. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Сок фруктовый <u>Обед</u> 1. Салат овощной. 2. Вермишель молочная. 3. Гуляш из суб. продуктов. 4. Картофельное пюре. 5. Компот из с/х фруктов. 6. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Кисломолочный продукт. 2. Пряник (печенье)
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>Завтрак</u> 1. Рожки с тертым сыром. 2. Чай. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Сок фруктовый <u>Обед</u> 1. Суп гороховый с курицей. 2. Голубцы ленивые с мясом. 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Оладьи с джемом. 2. Молоко.	<u>Завтрак</u> 1. Каша гречневая молочная. 2. Чай. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>Обед</u> 1. Борщ на мясном бульоне со сметаной. 2. Кулебяка с мясом и рисом. 3. Сок фруктовый. 4. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Яйцо. 2. Хлеб пшеничный.	<u>Завтрак</u> 1. Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком. 2. Какао. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>Обед</u> 1. Салат овощной. 2. Суп сборно – овощной с фасолью на курином бульоне со сметаной. 3. Картофельное жаркое с курицей. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Рыба отварная под омлетом. 2. Чай с пастилой (зефир)	<u>Завтрак</u> 1. Каша манная. 2. Чай. 3. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Фрукты <u>Обед</u> 1. Щи молочные с яйцом. 2. Рулет (зразы) мясные 3. Гречка с подливой 4. . Напиток изюмный с курагой. 5. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Булка сдобная. 2. Молоко.	<u>Завтрак</u> 1. Морковь тертая по сезону. 2. Каша пшеничная. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб пшеничный с маслом. <u>2-й завтрак</u> Сок фруктовый <u>Обед</u> 1. Салат овощной. 2. Суп картофельный, рыбный. 3. Печеночные оладьи. 4. Картофельное пюре 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной. <u>Полдник</u> 1. Кисломолочный продукт. 2. Вафля.

		3. Хлеб пшеничный.		
--	--	--------------------	--	--

1 день ясли							
Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша гречневая с сахаром.	165		5,2	9,11	27,5	170,21	21
греча		30					
масло сливочное		5					
сахар		2					
2. Чай с сахаром	165		0,20	0,05	5,05	24,42	
чай		0,7					
сахар		8					
3. Хлеб пшеничный с маслом	20/5		3,14	6,42	14,47	100,5	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	120		0,74	-	6,72	32,11	
Обед							
1. Салат овощной.	40		0,56	0,72	3,11	22,15	37
капуста		50					
масло растительное		2					
2. Суп картофельный с рыбными консервами.	180		10,85	4,89	20,9	186,34	1
рыбные консервы		40					
картофель		100					
лук		15					
морковь		15					
пшено		5					
3. Мясная котлета (биточки)	60		12,56	8,07	5,92	155,66	11
мясо		70					
лук		10					
яйцо		1/8					

хлеб пшеничный		5					
масло растительное		4					
4. Гороховое пюре	125		1,12	2,15	3,81	118,34	161
горох		60					
масло сливочное		4					
молоко		40					
5. Компот из сухофруктов	150		0,2	-	15,4	44,0	33
сухофрукты		6					
сахар		5					
6. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14/94	64/20	
Полдник							
1. Яичное суфле	100		1,87	4,01	2,83	54,95	42
молоко		50					
яйцо		1					
масло растительное		2					
2. Кофейный напиток	160		4,35	4,80	17,02	128,32	38
кофе злаковый		1,5					
молоко		120					
сахар		8					
3. Хлеб пшеничный	25						
Итого за день			42,65	40,79	184,66	1383,42	

2 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша геркулесовая	150		6,88	8,21	24,88	198,66	22
геркулес		15					
молоко		110					
сахар		3					
сливочное масло		5					
2. Кофейный напиток	160		4,76	5,22	13,93	121,04	38
кофе злаковое		1,5					
молоко		110					
сахар		8					
3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5		2,12	0,42	14,47	100,5	
2-й завтрак							
Фрукты	187		0,18	0,19	16,27	78,02	
Обед							
1. Щи на мясном бульоне со сметаной	180		6,0	3,54	12,61	110,08	2
куры		70					
капуста		100					
картофель		50					
лук		15					
морковь		15					
масло растительное		1					
сметана		5					
2. Картофельная запеканка с отварной курицей	150		12,49	7,55	27,77	254,09	12
картофель		50					
лук		5					
морковь		5					

масло сливочное		5					
яйцо		1/3					
масло растительное		2					
3. Напиток изюмный с курагой	150		0,29	0,06	11,59	46,3	33
изюм		3					
курага		3					
сахар		10					
4. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Винегрет	100		2,80	9,21	16,31	171,7	43
свекла		60					
картофель		30					
лук		30					
морковь		40					
зеленый горошек		30					
соленые огурцы		10					
масло растительное		5					
2. Хлеб пшеничный	25		16,6	0,26	9,62	45,40	
3. Кисель плодово - ягодный	150		0,02	0,02	9,25	37,36	44
кисель конц.		18					
сахар		2					
Итого за день			45,84	42,99	199,5	1344,98	

3 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Сырники (вареники) творожные со сметаной	140/30		15,45	21,64	48,77	453,19	23
творог		100					
сахар		12					
яйцо		¼					
мука		15					
масло растительное		2					
масло сливочное		5					
сметана		30					
2. Какао	160		5,5	5,38	12,98	119,91	35
какао порошок		2,0					
сахар		8					
молоко		150					
3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5		3,14	6,42	14,47	100,5	
2-й завтрак							
Фрукты	100		0,3	-	10,20	41,40	
Обед							
1. Салат овощной	40		1,2	0,77	7,14	4,53	34
зеленый горошек		50					
лук		10					
масло растительное		2					
2. Борщ мясной со сметаной	180/5		8,8	7,29	15,34	179,73	3
мясо		30					
картофель		50					
капуста		50					
свекла		70					
лук		15					

морковь		15					
сметана		5					
3. Рыба тушеная с овощами	85		11,29	6,96	4,42	115,37	13
рыба		100					
лук		20					
морковь		20					
мука		3					
масло растительное		4					
4. Рис отварной с подливой	110/25		5,6	12,13	31,01	188,1	40
рис		45					
мука		3					
масло сливочное		5					
лук		10					
морковь		10					
томат		1					
5. Сок фруктовый	180		-	-	20,7	82,8	
4. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,2	
Полдник							
1. Яйцо	1		0,13	0,11	0,01	1,57	
2. Хлеб пшеничный	25		20,1	0,39	14,43	68,16	
3. Чай с мармеладом	160/15		1,2	3,4	30,45	142,14	
чай заварка		0,7					
мармелад		15					
Итого за день			48,78	43,87	195,45	1369,41	

4 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша пшеничная	155		4,69	7,96	24,49	198,08	24
крупa пшеничная		20					
молоко		100					
сахар		3					
масло сливочное		5					
2. Кофейный напиток	160		4,76	5,22	15/93	121,04	38
кофе злаковое		1,0					
молоко		100					
сахар		7					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5	2,88	3,98	17,15	117,8	
2-й завтрак							
Фрукты	187		0,18	0,19	16,27	78,02	
Обед							
1. . Суп с мясными фрикадельками.	180		10,6	14,77	16,66	219,5	4
мясо		40					
картофель		80					
яйцо		1/8					
лук		15					
морковь		15					
масло растительное		2					
2. Овощное рагу с мясом	130		9,07	8,09	13,74	201,37	14
мясо		70					
капуста		150					
картофель		20					
лук		20					
морковь		50					

масло сливочное		5					
масло растительное		3					
кабачковая икра		10					
3. Компот из сухофруктов	150		0,08	-	8,40	33,86	33
сухофрукты		6					
сахар		8					
4. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Пирожок с яйцом	90		4,64	6,28	49,79	264,6	47
молоко		20					
мука		45					
яйцо		½					
дрожжи		0,8					
сахар		3					
масло растительное		3					
2. Молоко	100		2,64	5,12	6,44	94,4	
Итого за день			44,75	46,64	204,11	1359,46	

5 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша рисовая с яйцом	150/1/2		8,05	8,15	35,80	244,26	25
рис		20					
молоко		120					
сахар		3					
масло сливочное		4					
яйцо		½					
2. Кофейный напиток	160		4,76	5,22	15,93	121,04	38
кофе злаковый		1,0					
молоко		120					
сахар		5					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5	3,14	6,42	14,47	100,5	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	100		-	-	12,6	50,4	
Обед							
1. Салат овощной.	44		0,66	4,04	3,83	33,04	46
свекла		50					
масло растительное		4					
2.Вермишель молочная	180		5,90	6,46	28,99	201,24	5
вермишель		20					
молоко		160					
сахар		2					
масло сливочное		1					
3. Гуляш из печени	60		13,03	2,97	9,71	125,78	15
печень		70					
мука		3					

лук		15					
морковь		15					
томатная паста		1					
4. Картофельное пюре	130		3,43	5,34	32,74	191,54	39
картофель		200					
молоко		50					
масло сливочное		5					
3. Компот из сухофруктов	150		0,08	-	5,41	21,92	33
сухофрукты		6					
сахар		8					
4. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Кисломолочный продукт	150		3,04	4,76	7,38	100,8	
2. Пряник	45		209	2,34	25,78	131,04	
Итого за день			49,81	46,96	174,96	1388,37	

6 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1.Рожки отварные с тертым сыром	160		7,12	10,2	31,41	162,11	26

масло сливочное		5					
рис		10					
томатный соус		1					
3. Компот из сухофруктов	150		0,10	-	8,68	35,06	33
сухофрукты		10					
сахар		8					
4. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Оладьи с джемом	100/25		4,56	7,86	50,54	326,84	32
мука		50					
молоко		50					
сахар		5					
яйцо		1/3					
масло растительное		4					
дрожжи		0,8					
джем		25					
2. Молоко	150		4,64	5,12	7,52	94,4	
Итого за день			42,63	46,16	184,59	1309,44	

7 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша гречневая молочная	160		4,90	8,63	29,5	190,86	27
греча		25					
молоко		120					
сахар		3					
масло сливочное		5					
2. Чай	160		0,20	0,05	5,05	24,42	
чай заварка		0,7					
сахар		10					
3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5		2,12	6,42	14,47	100,5	
2-й завтрак							
Фрукт	187		0,18	0,19	16,27	78,02	
Обед							
1. Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/10		8,8	7,29	15,34	179,73	7
мясо		80					
картофель		50					
капуста		50					
свекла		50					
лук		15					
морковь		15					
сметана		10					
2. Кулебяка с мясом и рисом	120		12,14	11,8	50,35	318,58	17
мука		50					
дрожжи		0,8					

молоко		50					
сахар		2					
яйцо		0,25					
рис		5					
3. Сок фруктовый	180		-	-	20,7	82,8	
4. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Яйцо	1		0,13	0,11	0,01	1,57	
2. Напиток кофейный	160		4,76	5,22	15,93	121,04	
кофе злаковый		1					
сахар		8					
молоко		120					
3. Хлеб пшеничный	25		16,6	0,26	9,62	45,40	
Итого за день			49,73	47,26	194,6	1395,7	

8 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком	135/40		10,77	15,34	33,39	280,38	28
творог		100					
сахар		10					
манка		5					
масло сливочное		5					
масло растительное		2					
яйцо		1/4					
сгущенка		40					
2. Какао	160		5,0	5,38	13,98	123,89	35
какао порошок		2,0					
сахар		5					
молоко		120					
3. Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,14	6,42	14,47	100,5	
2-й завтрак							
Фрукт	100		0,3	-	10,2	41,2	
Обед							
1. Салат овощной	40		0,02	0,12	0,05	15,44	34
зеленый горошек		40					
лук		10					
масло растительное		3					
2. Суп сборно – овощной с фасолью на курином бульоне	180		6,0	3,54	12,61	110,08	8

курица		70					
картофель		20					
капуста		50					
фасоль		30					
лук		15					
морковь		15					
масло растительное		3					
3. Картофельное жаркое с курицей	150		12,49	7,55	27,77	254,09	18
картофель		160					
лук		20					
морковь		20					
масло сливочное		3					
4. Компот из сухофруктов	150		0,08	-	8,40	33,86	33
сухофрукты		6					
сахар		8					
5. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Рыба отварная под омлетом	70		5,29	5,66	2,85	141,79	31
рыба		90					
молоко		50					
яйцо		1/2					
масло сливочное		2					
2. Чай с пастилой	160/20		1,2	3,4	30,45	142,14	
чай заварка		0,7					
пастила		20					
3. Хлеб пшеничный	25		1,66	0,26	9,62	45,4	
Итого за день			41,09	45,83	184,1	1366,41	

9 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша манная	160		6,33	5,16	31,49	207,38	29
манка		15					
молоко		100					
сахар		2					
масло сливочное		4					
2. Чай	160		0,04	0,2	5,1	24,42	
чай заварка		0,5					
сахар		8					
3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/13		4,48	7,79	14,47	119	
хлеб пшеничный		25					
масло		5					
сыр		13					
2-й завтрак							
Фрукт	188		0,18	0,19	16,27	78,02	
Обед							
1. Щи молочные с яйцом	180		3,24	7,97	19,46	196,3	9
молоко		120					
капуста		80					
картофель		50					
яйцо		1/3					
масло сливочное		1					
морковь		10					
2. Рулет мясной с яйцом	80		15,56	10,07	7,92	166,72	19
мясо		80					
яйцо		1/3					
лук		10					

хлеб пшеничный		5					
3. Греча с подливой	120		2,14	4,29	29,39	98,15	40
греча		40					
масло сливочное		5					
мука		5					
лук		10					
морковь		20					
томатный соус		1					
4. Напиток изюмный с курагой	150		0,32	0,07	12,25	48,94	33
курага		4					
изюм		2					
сахар		8					
5. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	64,20	
Полдник							
1. Булка сдобная	80		11,08	11,21	83,17	221,7	45
мука		40					
молоко		30					
дрожжи		0,6					
яйцо		1/3					
сахар		5					
2. Молоко	130		2,64	5,12	7,52	94,4	
Итого за день			44,15	41,79	184,56	1383,42	

10 день ясли

Наименование блюд	выход	кол-во в граммах	химический состав			калорийность	номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1.Каша пшѐнная	160		4.27	9.25	27.44	220.54	30
молоко		100					
пшено		15					
сахар		3					
масло сливочное		5					
2. Кофейный напиток	160		4.76	5.22	13.93	121.04	38
кофе злаковый		1.0					
сахар		10					
молоко		100					
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/5		2.98	3.38	17.15	117.8	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	100		0,74	-	6.72	32.11	
Обед							
1. Салат овощной.	50		0.56	0,72	3.11	22.15	37
капуста		70					
морковь		10					
масло растительное		3					
2. Суп картофельный рыбный	180		10.29	5.74	26.42	186.04	10
рыба		50					
картофель		100					
лук		15					
морковь		15					
масло растительное		2					
пшено		2					
3.Оладьи из печени	60		7.45	5.75	18.47	131.66	20

печень		70					
молоко		20					
мука		5					
яйцо		1/3					
масло растительное		3					
4. Картофельное пюре	120		3.43	4.2	32.74	191.54	39
картофель		170					
масло сливочное		5					
молоко		20					
5. Компот из сухофруктов	150		0.08	-	8.4	33.86	33
сухофрукты		8					
сахар		15					
6. Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14.94	64.20	
Полдник							
1. Кисломолочный продукт	150/20		30.04	10.18	70.38	120.8	
вафли		20					
Кисломолочный продукт		150					
Итого за день			44.67	45.28	174.37	1225.71	