

**УТВЕРЖДЕНО**  
**ЗАВЕДУЮЩИЙ**  
**МБДОУ № 91 «МИШУТКА»**  
\_\_\_\_\_ **КУРТВЕЛИЕВА З.Ш.**  
**Приказ от 30 октября 2023 года № 182**

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню**  
**для детей групп раннего возраста 2-3 лет**  
**10,5 –часовой режим функционирования**  
**МБДОУ № 91 «МИШУТКА»**

## Первый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный геркулесовый	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Батон с маслом	30/5	4,73	6,88	14,6	139	0,07	№1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,2	89,2	1,19	№397
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>465</b>	<b>12,53</b>	<b>14,51</b>	<b>52,8</b>	<b>391,20</b>	<b>12,07</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,9	5,27	№58
	Жаркое по-домашнему	220	26,928	6,908	23,936	265,298	9,394	№276
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	№4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,3	№376
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
<b>ВСЕГО</b>		<b>650</b>	<b>33,288</b>	<b>13,523</b>	<b>90,616</b>	<b>621,198</b>	<b>21,514</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сгущенкой	120/20	21,048	14,46	20,58	296,4	0,288	№237
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>440</b>	<b>24,004</b>	<b>20,458</b>	<b>65,516</b>	<b>517,904</b>	<b>13,114</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1555</b>	<b>69,822</b>	<b>48,491</b>	<b>208,932</b>	<b>1530,302</b>	<b>46,698</b>	

## Второй день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет «драчена»	80	8,02	11	4,75	151	0,264	№228
	Салат из свеклы	80	1,136	4,872	6,688	75,12	7,6	№33
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Батон с маслом и сыром	30/5/ 10	4,73	6,88	14,6	139	0,07	№3
<b>Завтрак 2</b>	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
<b>ВСЕГО</b>		<b>535</b>	<b>18,362</b>	<b>26,52</b>	<b>42,244</b>	<b>481,124</b>	<b>11,81</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,3	62,9	4,95	№82
	Плов из птицы	200	20	18,48	33,46	380	0,52	№304
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
<b>ВСЕГО</b>		<b>650</b>	<b>26,975</b>	<b>22,28</b>	<b>85,015</b>	<b>650,98</b>	<b>18,52</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный гречневый	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Кисель из черной смородины	180	0,216	0,018	31,752	127,98	0,126	№379
	Ватрушка	70	9,219	5,481	29,183	201,999	0,042	№458
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>15,275</b>	<b>10,939</b>	<b>87,135</b>	<b>506,979</b>	<b>10,978</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1715</b>	<b>60,612</b>	<b>59,739</b>	<b>214,394</b>	<b>1639,083</b>	<b>41,308</b>	

### Третий день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,5	119	0,882	№92
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>495</b>	<b>10,538</b>	<b>11,734</b>	<b>51,562</b>	<b>356,006</b>	<b>12,052</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,075	3,21	9,675	79,95	8,75	№81
	Горбуша, тушенная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	№247
	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	№321
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,6	65,8	75	№398
<b>ВСЕГО</b>		<b>630</b>	<b>18,446</b>	<b>12,66</b>	<b>85,71</b>	<b>533,6</b>	<b>104,052</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120	16,452	14,568	17,004	265,84	0,216	№230
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>420</b>	<b>19,408</b>	<b>20,566</b>	<b>61,94</b>	<b>487,344</b>	<b>13,042</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1545</b>	<b>48,392</b>	<b>44,96</b>	<b>199,212</b>	<b>1376,95</b>	<b>129,146</b>	

### Четвертый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	№206
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
<b>Завтрак 2</b>	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
<b>ВСЕГО</b>		<b>625</b>	<b>19,816</b>	<b>21,558</b>	<b>62,736</b>	<b>525,354</b>	<b>9,306</b>	
<b>Обед</b>	Суп с яйцом и зеленым горошком	150	4,49	7,28	10	125,60	12,10	№215
	Каша пшеничная	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Тефтели мясные	80	5,912	6,552	7,808	114	0,568	№286
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
<b>ВСЕГО</b>		<b>590</b>	<b>21,378</b>	<b>22,804</b>	<b>91,93</b>	<b>663,54</b>	<b>19,468</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный рисовый	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Бутерброд с джемом	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	№ 2
<b>ВСЕГО</b>		<b>515</b>	<b>7,374</b>	<b>8,9205</b>	<b>64,0865</b>	<b>365,0055</b>	<b>14,1145</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1730</b>	<b>48,568</b>	<b>53,282</b>	<b>218,7525</b>	<b>1553,899</b>	<b>42,8885</b>	
				<b>5</b>		<b>5</b>		

### Пятый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Полдник	Суп молочный пшеничный	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>495</b>	<b>9,948</b>	<b>11,764</b>	<b>52,262</b>	<b>356,006</b>	<b>11,98</b>	
Обед	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	№91
	Тефтели рыбные	80	10,296	3,936	11,04	120	0,256	№261
	Каша гречневая	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	0	№19
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
<b>ВСЕГО</b>		<b>640</b>	<b>22,222</b>	<b>13,308</b>	<b>93,882</b>	<b>579,14</b>	<b>9,386</b>	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,497	14,433	1,4365	166,073	0,1275	№215
	Салат с морской капустой	100	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20/1
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	№459
<b>ВСЕГО</b>		<b>495</b>	<b>15,927</b>	<b>20,063</b>	<b>83,7125</b>	<b>580,637</b>	<b>17,0135</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1630</b>	<b>48,097</b>	<b>45,135</b>	<b>229,8565</b>	<b>1515,783</b>	<b>38,3795</b>	

### Шестой день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Батон с маслом	30/5	4,73	6,88	14,6	139	0,07	№1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,2	89,2	1,19	№397
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>475</b>	<b>12,53</b>	<b>14,51</b>	<b>52,8</b>	<b>391,20</b>	<b>12,07</b>	
Обед	Суп рисовый	150	1,67	2,12	5,88	49,2	3,3	№114
	Биточки мясные	80	5,912	6,552	7,808	114	0,568	№286
	Макароны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0	№204
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	№5
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,3	№376
<b>ВСЕГО</b>		<b>660</b>	<b>18,472</b>	<b>13,112</b>	<b>103,048</b>	<b>608,3</b>	<b>10,718</b>	
Полдник	Сырники из творога со сгущенкой	130/20	24,297	16,471	14,82	304,2	0,325	№231
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,95	№534
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	20	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>470</b>	<b>31,677</b>	<b>26,401</b>	<b>61,65</b>	<b>586,2</b>	<b>22,275</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1605</b>	<b>62,679</b>	<b>54,023</b>	<b>217,498</b>	<b>1585,7</b>	<b>45,063</b>	

**Седьмой день:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет «драчена»	80	8,02	11	4,75	151	0,264	№228
	Салат из свеклы	100	1,4	8,41	8,45	115	9,4	№33
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,6	139	0,07	№3
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
<b>Завтрак 2</b>	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
<b>ВСЕГО</b>		<b>535</b>	<b>18,362</b>	<b>26,52</b>	<b>42,244</b>	<b>481,124</b>	<b>11,81</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,075	3,21	9,675	79,95	8,75	№81
	Тефтели рыбные	80	10,296	3,936	11,04	120	0,256	№261
	Каша пшенная	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
<b>ВСЕГО</b>		<b>650</b>	<b>24,147</b>	<b>12,608</b>	<b>93,507</b>	<b>585,98</b>	<b>18,256</b>	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,5	119	0,882	№92
	Кисель из черной смородины	180	0,216	0,018	31,752	127,98	0,126	№379
	Ватрушка	70	9,219	5,481	29,183	201,999	0,042	№458
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>530</b>	<b>14,765</b>	<b>10,439</b>	<b>85,235</b>	<b>492,979</b>	<b>11,05</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1715</b>	<b>57,274</b>	<b>49,567</b>	<b>220,986</b>	<b>1560,083</b>	<b>41,116</b>	

### Восьмой день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>495</b>	<b>9,948</b>	<b>11,764</b>	<b>52,262</b>	<b>356,006</b>	<b>11,98</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,9	5,27	№58
	Каша гречневая	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Фрикадельки куриные	80	10,9	12,8	6,4	185	1,18	№129
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	0	№19
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,6	65,8	75	№398
<b>ВСЕГО</b>		<b>580</b>	<b>22,616</b>	<b>24,982</b>	<b>84,382</b>	<b>655,3</b>	<b>84,25</b>	
<b>Полдник</b>	Картофель отварной	155	2,865	4,32	23,01	142,35	21	№125
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	№4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
<b>ВСЕГО</b>		<b>485</b>	<b>12,961</b>	<b>17,578</b>	<b>85,916</b>	<b>492,054</b>	<b>30,376</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1560</b>	<b>45,525</b>	<b>54,324</b>	<b>222,56</b>	<b>1503,36</b>	<b>126,606</b>	

### Девятый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	№206
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
<b>Завтрак 2</b>	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
<b>ВСЕГО</b>		<b>625</b>	<b>19,816</b>	<b>21,558</b>	<b>62,736</b>	<b>525,354</b>	<b>9,306</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	№91
	Капуста тушеная с мясом	200	25,68	19,86	14,145	337	25,74	№132
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
<b>ВСЕГО</b>		<b>650</b>	<b>17,426</b>	<b>12,5</b>	<b>72,6</b>	<b>475,24</b>	<b>31,402</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный пшеничный	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>510</b>	<b>8,856</b>	<b>10,928</b>	<b>73,426</b>	<b>404,704</b>	<b>13,636</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1785</b>	<b>46,098</b>	<b>44,986</b>	<b>208,762</b>	<b>1405,298</b>	<b>54,344</b>	

### Десятый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	180	4,34	4,57	15,2	119	0,81	№94
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>495</b>	<b>9,948</b>	<b>11,764</b>	<b>52,262</b>	<b>356,006</b>	<b>11,98</b>	
<b>Обед</b>	Суп гречневый	<b>150</b>	<b>1,67</b>	<b>2,12</b>	<b>5,88</b>	<b>49,2</b>	<b>3,3</b>	№114
	Горбуша, тушенная с овощами	<b>80</b>	<b>8,744</b>	<b>4,08</b>	<b>2,056</b>	<b>80</b>	<b>2,304</b>	№247
	Пюре картофельное	<b>180</b>	<b>3,672</b>	<b>5,76</b>	<b>24,534</b>	<b>164,7</b>	<b>21,798</b>	№321
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
<b>ВСЕГО</b>		<b>590</b>	<b>29,33</b>	<b>24,36</b>	<b>65,425</b>	<b>593,09</b>	<b>34,87</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	7,497	14,433	1,4365	166,073	0,1275	№215
	Винегрет	120	1,62	7,392	9,228	109,92	15,9	№45
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Пирожок с повидлом	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	№454
<b>ВСЕГО</b>		<b>485</b>	<b>19,623</b>	<b>26,193</b>	<b>59,5705</b>	<b>553,397</b>	<b>18,9235</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1570</b>	<b>58,901</b>	<b>62,317</b>	<b>177,2575</b>	<b>1502,493</b>	<b>65,7735</b>	