

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 39 комбинированного вида»  
623119, Свердловская область, г. Первоуральск, Бульвар Юности, 5.  
Тел.: 24 – 05 – 06, 66 – 84 – 75 факс: 24 - 05 – 06

---



## Примерное десятидневное цикличное меню для детей 1-3 года

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
<b>День 1</b>		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130
	Чай с молоком (1-й вариант)	160
	Хлеб пшеничный	10
	повидло	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160
	Макароны отварные с овощами	110
	Гуляш из говядины	50
	Салат витаминный	45
	Кисель из кураги и крахмала	150
	Хлеб ржаной	40
	Сметана	5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Хлеб пшеничный	50
	Каша ячневая вязкая	150
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>
<b>День 2</b>		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	130
	Какао с молоком (1-й вариант)	150
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100
	Хлеб пшеничный	10
	Масло сливочное	5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	150
	Салат из моркови	45

<b>День 3</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	130	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	
	Хлеб пшеничный	10	
	Сыр (порциями)	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	45	
	Суп-пюре из разных овощей	160	
	Плов из отварной птицы	130	
	Напиток из шиповника	150	
	Хлеб ржаной	40	
	Сметана	5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160	
	Омлет натуральный	130	
	Хлеб пшеничный	50	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	
<b>День 4</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная вязкая	130	
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
	Хлеб пшеничный	10	
	повидло	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	45	
	Голубцы ленивые	140	
	Соус красный основной	10	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	
	Щи из свежей капусты	150	
	Хлеб ржаной	40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	
	Ватрушка "Лакомка"	50	
	Хлеб пшеничный	50	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	
<b>День 5</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	
	Сыр (порциями)	10	

	Каша "Дружба"	130	
	Хлеб пшеничный	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	45	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	160	
	Картофельное пюре	110	
	Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	180	
	Хлеб ржаной	40	
	Котлеты рыбные любительские	70	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	50	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	
<b>День 6</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	
	Хлеб пшеничный	10	
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190	
	повидло	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре из картофеля	150	
	Салат из моркови	60	
	Хлеб ржаной	40	
	Напиток из шиповника	150	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	
	Бефстроганов из отварной говядины	60	
	Сметана	5	
	Капуста тушеная	110	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная	70	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	
	Хлеб пшеничный	40	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	
<b>День 7</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
	Хлеб пшеничный	10	
	Каша гречневая вязкая	130	
	Сыр (порциями)	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	45	
	Борщ с фасолью и картофелем	160	
	Суфле рыбное	70	
	Макароны отварные с овощами	110	
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	180	
	Хлеб ржаной	40	
	Сметана	5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	
	Хлеб пшеничный	50	
	Омлет натуральный	130	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	
<b>День 8</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	
	Суп молочный с макаронными изделиями	140	
	Хлеб пшеничный	10	
	Масло сливочное	10	
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	45	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	
	Кисель из кураги и крахмала	150	
	Плов из отварной птицы	130	
	Хлеб ржаной	40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>515</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кекс "Детский"	50	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	
	Хлеб пшеничный	50	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	
<b>День 9</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160	
	Хлеб пшеничный	10	
	повидло	10	

	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	130	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	30	
	Хлеб ржаной	40	
	Суп крестьянский с крупой	150	
	Суфле из кур с рисом	50	
	Капуста тушеная	110	
	Напиток из шиповника	150	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком (2-й вариант)	150	
	Шанежка наливная с яйцом	70	
	Хлеб пшеничный	50	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	
<b>День 10</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	
	Каша молочная кукурузная жидкая	130	
	Хлеб пшеничный	10	
	Сыр (порциями)	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	150	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	40	
	Печень говяжья по-строгановски	50	
	Рис припущенный	110	
	Суп с рыбными консервами	150	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	
	Хлеб ржаной	40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	
	Запеканка из творога с морковью	120	
	Хлеб пшеничный	50	
	Молоко сгущенное	10	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13605</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1360,5</b>	

