



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ "Детский сад № 29"
И.Ф. Будим
2025г.

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 1-3 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
	<i>1 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая манная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
132	Суп из овощей	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1
180	Гуляш	60/60	18,65	15,41	4,26	229,3
463	Каша рассыпчатая ячневая	120	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	47,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	41,2
	<i>Полдник</i>					
137	Картофель в молоке	100	2,25	4,57	12,2	99
1044	Гренки в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,16	157
298	Чай с молоком	150	1,72	1,92	12,81	72,4
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		44,96	49,62	267,63	1416,2
	<i>2 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,39	4,4	28,02	154,6
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с бобовыми	150	3,57	3,23	14,44	95,9
325	Котлета рыбная любительская	60	10,12	5,35	4,84	104,28
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
423	Лапшевник из творога	120	11,01	2,86	27,95	176
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,19
	Печенье	30	2,1	5,7	20,7	138,6
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42

	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		57,12	44,82	219,32	1410,57
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт	120	3	3,84	13,2	96
	<i>Обед</i>					
110	Свекольник	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
209	Котлеты из кур припущенные	60	8,64	5,56	5,54	105,7
333	Рис припущенный	120	3,05	3,72	33,43	171
528	Соус основной красный	30	0,23	0,62	2,19	14,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
228	Макароны отварные с овощами	120	4,04	3,62	27,59	151
	Вафли	25	1,35	7,2	20,1	127,5
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		41,47	38,03	278,05	1387,8
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная рисовая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	25/5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,6	14,73	75,3
255	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4	132,1
463	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,4
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
457	Булочка «Российская»	70	4,98	6,62	43,9	244
	ИТОГО		40,78	47,64	259,61	1205,6
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
102	Каша «Дружба»	150/4	4	5,85	22,13	151,9
2	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,63	4,31	23,05	132
298	Чай с молоком без сахара	150	1,3	1,44	2,13	26,3
	<i>2 завтрак</i>					

	Сок фруктовый	120	0	1,2	54	58
	<i>Обед</i>					
27	Икра свекольная	30	0,65	2	7,04	37,2
213	Суп картофельный с клецками	150	2,41	3,14	16,2	97,4
439	Рагу из птицы	60/129	17,5	15,89	21,12	289,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
334,343	Пирожки печёные со свежей капустой	50	2,78	3,6	19,63	114,4
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		39,17	43,54	233,37	1336,6
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
186	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	0,82	4,02	8,54	67
416	Котлета из говядины	60	9,88	7,16	9,9	141,5
468	Бобовые отварные	120	13	4,37	32,58	213,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
420	Макароны, запечённые с яйцом	100	5,62	4,83	29,47	177
	Печенье	35	0,8	1,3	7	150,5
298	Чай с молоком	150	1,72	1,92	12,81	72,4
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		50,32	50,07	278,39	1415,4
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная рисовая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт	120	3,48	3	13,2	96
	<i>Обед</i>					
186	Суп по-домашнему	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4
174	Тефтели рыбные	50	7,86	7,15	4,99	114,6
472	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5

	<i>Полдник</i>					
469	Запеканка из творога	100	17,4	4,59	21,4	194
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,19
	Вафли	20	0,9	4,8	13,4	102
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	ИТОГО		57,07	41,14	191,86	1384,09
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с сыром	50	2,39	4,4	28,02	154,6
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
27	Икра морковная	30	0,65	2	7,04	37,2
110	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,26	4,03	13,98	83,1
645,646	Плов из курицы	50/100	15,61	14,19	29,43	299,1
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
132	Омлет натуральный	60	5,87	7,08	1,5	93
334,346	Пирожки печёные с картофелем	60	3,53	3,22	25,69	139,3
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		57,68	50,57	281,7	1380,9
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная ячневая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,63	4,31	23,05	132
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт	120	3,48	3	13,2	96
	<i>Обед</i>					
129	Рассольник «Ленинградский»	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
178	Голубцы ленивые	60/26	5,34	6,29	7,32	101,64
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,36	0,24	8,4	55,5
	<i>Полдник</i>					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,4
319	Сдоба обыкновенная	60	4,92	3,71	37,18	192,1
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		40,85	36,91	221,25	1349,24
	<i>10 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1

1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
298	Чай с молоком	150	1,72	1,92	12,81	72,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0	0	11,5	46
	<i>Обед</i>					
136	Суп картофельный с крупой	150	1,64	1,62	14,64	74,8
416	Капуста тушёная с курицей	60/150	14,29	11,71	9,73	201
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	8,4	41,2
	<i>Полдник</i>					
469	Запеканка рисовая с творогом	100	6,49	3,51	33,1	183
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
695	Ватрушка с повидлом	60	3,94	2,21	41,59	191,6
649	Напиток из облепихи протёртой с сахаром	150	0,06	0	18,78	70,7
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,2	9,76	53
	ИТОГО		38,84	45,39	245,48	1325,55
	Итого за весь период		514,14	536,84	2341,76	13611,95
	Среднее значение за период		51,41	53,68	232,18	1361,195