



Утверждаю:
 Заведующий БМАДОУ
 «Детский сад №50»
Деметр Н.Ю. Дементьева
 Приказ № 83 от 30.08.2024г.

Примерное меню на 10 дней для воспитанников с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,86	3,82	20,25	137	0,02	43-2/3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	27	0,59	11/10
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
2 ЗАВТРАК	СОК	100	0	0	31,5	46	0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	42	8,36	6/2
	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	8,63	153
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	50	0,6	4	2,9	50	1,19	23/1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	37,62	6/10
	Сдоба обыкновенная с карамелью	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8- /12
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	142	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	255
Итого за 1 день			34,81	35,51	155,59	1107,38	58,36	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная/Каша вязкая гречневая молочная	150	4,65	5,6	18,81	144	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67	0,39	13/10
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	150	0,4	0,3	21	78	6,9	
	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	61	6,48	2/2
	Котлета из рыбы	60	8,88	2,56	1,97	66,8	0,05	14/7

	Соус сметанный ф в	20	0,24	1,46	0,83	17,6	0,01	6/11
ОБЕД								
	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	7,16	3/3
	Огурцы свежие/Помидоры свежие	25	0,2	0	0,6	3,8	1,2	70/71
	Яйцо отварное 1/2 шт.	20	2,22	0	0	8,8	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Кисель плодово - ягодный	150	0,3	0,06	13,61	53,3	52,56	9/10
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	13,48	8,06	16,15	225	0,19	10/5
	чай	150	0,03	0,01	6,82	26	0	10/10
Итого за 2 день			43,12	34,38	152,09	1121	76,4	
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,67	5,79	20,78	150	1,4	84
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	83	0,54	248
2 ЗАВТРАК	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	15,1	137	0,07	4'13
	Сок	100	0	0	11,5	46	0	
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29	20/2
	Капуста тушеная	100	2,33	1,9	9,04	63	20,87	
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,7	8,7	8,9	158	0,2	5/9
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом /Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом/	50	1,5	5,6	5	76,6	3,21	32/1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Пряник	25	1,37	,35	19,19	97,02		
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,7	0,2	12/10
Итого за 3 день			37,01	39,89	162,32	1175,52	32,61	
ДЕНЬ 4								

ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая молочная	150	1,25	1,33	10,08	83	0,54	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67	0,39	13/10
2 ЗАВТРАК	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
	ФРУКТЫ	150	2,25	0,3	32,7	142,5	8,4	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,6	3,3	7,6	66	12,46	31/2
	Запеканка из мяса или печени с рисом	120	14,07	5,9	16,4	178	6,9	294
	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,6	0,01	6/11
	Салат из картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	40	0,6	2,7	3,6	42	1,5	33/1
	Яйцо отварное 1/2 шт.	20	2,22	0	0	8,8	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	48,75	66,75	15/10
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	80	10,8	9,4	12,72	213	0,63	13/5
	Соус молочный сладкий (для подачи к блюду)	25	0,65	1,8	3,93	30	0,12	462
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	27	0,59	11710
Итого за 4 день			43,27	36,54	157,95	1203,35	98,29	
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159	1,16	96
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,7	0,2	12/10
	Батон с повидлом или джемом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	5/13
2 ЗАВТРАК	СОК	100	0	0	11,5	46	0	
	Суп "Харчо" со сметаной	180/5	3,33	4,64	15,7	115,1	6,3	102
	Тефтели из мяса говядины и свинины	60	8,5	7,3	56	122	0,8	20/8
	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	7,16	3/3
	Салат из свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	22
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из свежих(замороженных) ягод	150	0	0	11,92	45	4,95	241
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью (капустой, яблоком)	70	2,2	,6	11,9	71	0,18	9/12
	Кисломолочный продукт	146	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
Итого за 5 день			34,35	39,67	200,55	1108,39	25,15	

ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,86	3,82	20,25	137	0,02	43-2/3
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	1/13
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	27	0,59	11/10
2 ЗАВТРАК	СОК	100	0	0	11,5	46	0	
ОБЕД	Суп "Шахтерский" со сметаной	150/5	3,32	4,83	15,74	115,2	6,5	101
	Бигус (капуста тушеная с говядиной)	150	23,5	31,2	11,7	382	7,7	41/8
	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,7	3,4	5,9	52	2,4	31/1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	37,62	6/10
	Коржик молочный	60	4,11	7,51	40,76	246	2	279
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	142	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	255
Итого за 6 день			48,14	62,45	173,93	1415,58	58,68	
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140	1,46	93
	Батон с маслом	30/10	3,8	7,7	20,4d	181	0	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67	0,39	13/10
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	150	0,4	0,3	21	78	6,9	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,01	51	2,76	9/2
	Суфле из рыбы	60	8,88	2,56	1,97	66,8	0,05	14/7
	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	7,16	3/3
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом /Салат из свежих помидор с растительным маслом/	40	0,29	3,95	0,91	40	3,65	14/1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,5	85,5	50	16/10
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	83	0,54	248

	Пряник	25	1,37	1,35	19,19	97,02		
Итого за 7 день			33,77	35,88	176,36	1195,02	73,79	
	ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159	1,46	91
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	15,1	137	0,07	4/13
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	83	0,54	248
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0	0	11,5	46	0	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29	20/2
	Птица отварная (на кости)	50	7,54	5,87	0	106	5,23	181
	Рагу из овощей	100	1,56	2,46	8,99	64,7	7,07	18/3
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с луком репчатым, соленым огурцом, растительным маслом	50	0,7	5	4,3	66	1,6	30/1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	13,48	8,06	16,15	225	0,19	10/5
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	27	0,59	11/10
Итого за 8 день			39,67	37,99	134,76	1115,9	21,99	
	ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная молочная	150	4,65	5,6	18,81	144	1,46	88
	Батон с повидлом или джемом	30/10	3,8	7,7	20,48	181	0	5/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	67	0,39	13/10
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ	150	2,25	0,3	32,7	142,5	8,4	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,93	6,21	65	5,13	142
	Запеканка из мяса или печени с рисом	120	14,07	5,9	16,4	178	6,9	294
	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,6	0,01	6/11
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком репчатым и растительным маслом	50	0,75	7,7	5,1	55	1,8	28/1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	48,75	66,75	15/10

ПОЛДНИК	Омлет запеченый или паровой	100	9,75	13,1	1,75	162	0,14	2/6
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,7	0,2	12/10
	Печенье/вафли	25	2,3	3,7	23,5	131,31		
Итого за 9 день			45,75	53,09	177,06	1336,56	91,18	
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	15,1	137	0,07	4/13
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	83	0,54	248
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0	0	11,5	46	0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	42	8,36	6/2
	Тефтели из мяса говядины и свинины	60	8,5	7,3	56	122	0,8	20/8
	Картофельное пюре с морковью	100	1,88	2,74	11,39	78,7	5,47	4/3
	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	0,6	4	9,3	70	0,6	21/2
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,9	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,21	10,43	50,7	0	
	Компот из свежих (заморож.) ягод	150	0	0	11,92	45	4,95	241
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	0,11	17-2/12
	Кисломолочный продукт	146	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
Итого за 10 день			34,23	38,06	218,33	1166,54	23,38	
	Итого за весь период		394,12	413,46	1708,94	11945,24	559,8	0
	Среднее значение за период		39,412	41,346	170,894	1194,524	55,98	0
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,29939	3,4613	14,3065			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678530

Владелец Дементьева Наталья Юрьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025