

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 1 «Садко»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому
направлению развития детей»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

 Калмыкова Е.В.

"01" Ноября 2024 г.

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

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность
			Б	Ж	У	Ккал
1 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	6,50	14,97	120,20
	2 завтрак					
	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
110	Борщ из св.капусты, со сметаной	150/5	1,26	4,03	13,98	83,10
463	Каша перловая рассыпчатая	120	6,98	4,90	37,57	213,00
537	Котлета из говядины	60	9,88	7,16	9,90	141,50
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,80
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
136	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	150	4,47	5,12	5,49	120,40
318	Коржик молочный	60	3,97	7,34	42,47	242,00
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		38,91	42,99	247,53	1497,20
2 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,40
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
129	Рассольник Ленинградский	150/5	1,70	4,08	12,42	89,30
330	Котлета рыбная	60	12,38	7,69	8,54	67,00
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,80
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,60
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,90	0,23	12,43	56,50
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50

469	Уплотненный ужин					
142	Запеканка морковная с творогом	120	12,00	7,29	27,40	202,00
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	2,74
	Вафли или печенье	20	1,36	12,08	25,88	212,00
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО		80,17	56,18	230,29	1441,84
3 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	4,93	161,10
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,40	28,02	154,60
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	2 завтрак					
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	135	3,79	4,05	22,90	116,10
	Обед					
138	Суп гороховый	150	3,57	3,23	14,44	95,90
645	Плов из курицы	50/100	15,61	14,19	29,43	299,10
881	Кисель из облепихи	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	60	7,82	9,44	2,00	124,00
28	Салат из свеклы с чесноком	30	0,47	3,00	5,39	40,10
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		43,08	46,00	208,62	1416,29
4 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	4,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	6,05	14,97	120,20
642	Какао с молоком	150	3,53	3,88	16,70	112,00
	2 завтрак					
	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
132	Суп из овощей	150/5	1,10	4,04	8,98	72,10
394	Жаркое по-домашнему	50/100	16,74	13,87	16,82	255,10
92	Салат из моркови с яблоком	30	0,30	2,02	5,40	35,20
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
423	Лапшевник с творогом	120	11,01	2,86	27,95	176,00
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,20
	Вафли или печенье	15	0,51	4,53	9,71	79,50
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		44,31	47,15	170,85	1310,93

5 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,66	14,95	113,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,90	14,96	160,90
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,60
401	Гуляш из говядины	50/50	15,51	12,82	3,55	190,70
463	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,98	4,90	37,57	213,00
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
228	Макароны с овощами	120	4,04	3,62	27,59	151,00
	Печенье или пряник	20	2,25	3,54	22,30	125,00
295	Чай с молоком без сахара	150	1,30	1,44	2,13	26,30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		76,68	44,61	204,79	1344,89
6 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	4,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	6,05	14,97	120,20
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие,или сок фруктовый	100	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
186	Щи из свежей капусты	150/5	0,82	4,02	8,54	67,00
469	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,84	32,62	70,90
423	Тефтеля с рисом с соусом	60/30	8,24	7,79	9,23	137,60
588	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,40
134	Сельдь с луком	20/7/3	33,94	6,52	0,67	77,00
	Печенье или вафля	20	2,25	3,40	22,00	125,00
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		61,44	43,50	188,55	1186,59
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	42,00
	2 завтрак					
	Йогурт фруктовый или Снежок	135	3,79	4,05	22,90	116,10

	Обед					
154	Суп -харчо	150	1,19	6,21	8,48	92,80
402	Азу	50/100	16,74	13,87	16,82	255,10
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
53	Суп молочный с макарон. изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,40
115	Булочка Российская	60	4,27	5,68	37,60	208,90
628	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,03	0,90
	ИТОГО		39,28	50,97	211,61	1353,40
8 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	6,05	14,97	120,20
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок фруктовый	100	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
151	Суп -Лапша домашняя	150	1,70	3,19	9,55	70,00
208	Кнели из кур с рисом	60	10,36	8,95	4,88	140,50
468	Бобовые отварные	120	13,00	4,37	32,58	213,60
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,80
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	60	5,87	7,08	1,50	93,00
9	Салат из моркови	30	0,34	3,02	4,28	38,90
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	Печенье или вафля	20	2,25	3,54	22,30	125,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		45,02	45,27	195,38	1322,19
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,40	14,96	105,20
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	2 завтрак					
272	Йогурт фруктовый или Снежок	135	3,79	4,05	22,90	116,10
	Обед					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,70	1,60	14,73	75,30
309	Рыба тушеная совами	60/21	16,37	11,45	2,78	179,00
463	Рис отварной	120	6,98	4,9	37,57	213
62	Салат из белокочанной капусты	30	0,09	3,00	4,69	41,40
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50

	Уплотненный ужин					
52	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,66	14,95	113,30
1044	Гренка в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,16	157,00
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		46,75	46,52	231,72	1455,59
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,40	14,96	105,20
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
136	Суп картофельный с крупой	150	1,64	1,62	14,64	74,80
463	Капуста тушеная с мясным фаршем	50/100	11,98	12,46	12,87	197,10
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
421	Макароны запеченные с сыром	120	0,13	0,00	4,96	19,30
	Печенье или вафля	20	2,25	3,54	22,30	125,00
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		27,05	29,43	172,61	1016,49
	Итого за весь период		383,63	353,46	1584,16	10406,36
	Среднее значение за период		38,36	35,35	158,42	1040,64