

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»

10-дневное меню для детей 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	1 день							
	Завтрак							
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с мас- лом сливочным	150	3,9	1,6	4,8	0,3	30,3	178,9
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вари- ант 2)	180	2,8	2,6	2,9	0,1	8,6	70,0
	Итого за 'Завтрак'	360	8,7	4,2	12,0	1,1	52,3	349,3
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Обед							
32/1	Салат из отварной свеклы с раститель- ным маслом	40	0,6	0,0	2,4	2,4	3,6	35,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	0,1	2,2	1,9	6,7	49,3
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,2	11,7	4,9	16,4	216,9
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,0	0,1	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	625	24,6	18,0	21,6	9,7	69,9	556,8
	Полдник							
18/12	Булочка школьная	90	7,3	0,2	3,0	1,8	50,0	255,6
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,2	5,8	0,0	8,5	105,7
	Итого за 'Полдник'	270	12,5	5,4	8,8	1,8	58,5	361,3
	Итого за день	1405	46,5	27,6	42,6	12,7	196,2	1332,2
	2 день							
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,4	10,6	0,0	1,7	140,8
1/1	Горошек зеленый	10	0,3	0,0	0,4	0,4	1,1	8,4
	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,6	2,9
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
	Джем	5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	13,9

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
36/10	Какао с молоком	200	3,4	2,9	3,2	0,5	14,6	97,0
	Итого за 'Завтрак'	360	15,5	13,3	15,0	1,6	35,0	330,5
	2 Завтрак							
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Итого за '2 Завтрак'	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Обед							
17/1	Салат из моркови с яблоками и расти- тельным маслом	40	0,4	0,0	2,4	2,4	4,7	40,0
4/2	Борщ с картофелем	150	1,3	0,1	3,3	3,2	10,4	72,8
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
9/8	Печень по-строгановски	60	7,6	7,5	8,5	3,8	1,7	114,4
38/3	Рис припущенный с овощами	120	3,0	0,0	5,8	5,8	31,7	190,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
14/10	Компот из чернослива	180	0,4	0,0	0,1	0,1	20,5	79,7
	Итого за 'Обед'	620	22,4	14,3	25,3	15,7	88,7	660,6
	Полдник							
1/7	Рыба отварная	60	13,1	13,1	3,5	0,0	0,0	83,5
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	0,4	2,8	0,3	14,7	91,2
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,3	1,4	0,0	6,5	43,1
	Итого за 'Полдник'	360	16,7	14,8	7,7	0,3	21,3	217,8
	Итого за день	1520	59,9	47,5	53,8	17,7	152,2	1313,8
	3 день							
	Завтрак							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с мор- ковью	120	15,9	16,0	13,7	2,5	14,4	244,7
-	Молоко сгущенное	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,6
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,0	0,2	0,2	6,3	29,0
	Итого за 'Завтрак'	350	18,9	16,1	18,3	3,4	34,3	375,7
	2 Завтрак							
-	Сок	100	0,5	0,0	0,1	0,0	10,3	43,2
-	Бананы	100	1,5	0,0	0,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '2 Завтрак'	200	2,0	0,0	0,6	0,5	33,0	138,7
	Обед							
41/1	Салат из отварного картофеля с соле- ным огурцом, репчатым луком и рас- тительным маслом	40	0,6	0,0	2,5	2,5	4,1	40,4
51/1	Сельдь	30	5,0	5,0	2,5	0,0	0,0	42,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150	1,9	0,7	3,0	0,1	8,6	66,7
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	60	6,7	6,5	7,6	3,1	4,6	113,1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	0,0	2,3	2,6	13,9	80,9
7/10	Компот из вишни	120	0,1	0,0	0,0	0,0	7,3	28,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	570	20,3	12,1	18,3	8,8	61,0	478,0
	Полдник							
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,2	5,8	0,0	8,5	105,7
-	Печенье	25	1,9	1,9	2,5	0,0	19,2	105,6
	Итого за 'Полдник'	205	7,1	7,1	8,2	0,0	27,7	211,2
	Итого за день	1325	48,4	35,3	45,4	12,7	156,0	1203,7
	4 день							
	Завтрак							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	2,2	6,0	1,0	25,9	174,8
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	2,7	0,0	0,0	35,1
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Завтрак'	370	10,5	4,8	13,0	1,7	43,7	327,5
	2 Завтрак							
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед							
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	40	0,5	0,0	2,4	2,4	7,9	52,3
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	150	5,5	4,6	5,8	0,2	9,5	111,7
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	10,9	11,8	8,3	0,9	3,6	132,9
3/11	Соус молочный с овощами	20	0,4	0,3	1,2	0,0	1,6	18,6
3/3	Картофельное пюре	120	2,5	0,4	2,9	0,4	17,7	106,1
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	620	23,4	17,1	21,2	4,4	75,8	577,6
	Полдник							
32/3	Рагу из овощей	130	2,2	0,0	3,5	3,5	15,0	95,7
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,0	0,2	0,2	6,3	29,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	0,0	0,0	8,9	34,8
	Итого за 'Полдник'	325	3,3	0,0	3,7	3,7	30,1	159,5
	Итого за день	1415	37,6	22,0	38,3	10,2	161,2	1113,3

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	5 день							
	Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	2,3	4,9	0,4	19,8	137,1
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	383	7,0	2,3	13,1	1,4	45,2	322,7
	2 Завтрак							
-	Яблоки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед							
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,5	0,0	2,4	2,4	2,0	30,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,5	0,1	3,3	3,3	11,3	78,7
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	8,5	9,4	0,1	3,2	132,7
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	0,0	2,2	0,5	25,0	134,9
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,0	0,1	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	615	25,7	15,3	22,5	6,7	84,8	631,5
	Полдник							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	21,1	12,5	1,3	17,5	272,0
-	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,9
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Полдник'	315	22,4	21,5	12,9	1,3	20,3	288,5
	Итого за день	1463	55,8	39,1	49,2	10,0	167,7	1315,6
	6 день							
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	1,8	5,6	1,7	21,9	154,2
	Батон	20	1,5	0,0	0,6	0,6	10,7	53,9
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Завтрак'	360	6,5	1,9	13,4	2,3	37,1	291,5
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Обед							
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	0,0	2,4	2,4	1,6	28,9
20/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	0,1	4,1	3,7	7,8	71,2
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	5,4	3,8	0,0	0,0	56,0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	60	7,8	6,9	7,9	0,1	7,9	131,9
7/11	Соус сметанный	30	0,4	0,2	2,2	0,0	1,3	26,4
	Картофель запеченный с куркумой	120	2,6	0,0	7,3	5,3	20,5	157,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
8/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,2	0,0	0,2	0,2	15,8	62,1
	Итого за 'Обед'	640	20,6	12,6	28,3	12,1	72,6	617,8
	Полдник							
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,8	3,6	5,4	0,1	14,4	123,9
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	478	6,4	3,6	6,0	0,8	38,0	224,7
	Итого за день	1628	34,2	18,0	47,9	15,2	163,1	1198,8
	7 день							
	Завтрак							
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,8	4,5	1,0	24,4	156,3
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	2,7	0,0	0,0	35,1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,8	2,6	2,9	0,1	8,6	69,8
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,0	0,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	383	13,4	7,0	11,0	2,0	53,8	363,4
	2 Завтрак							
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед							
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,7	0,0	2,4	2,4	4,0	38,8
34/2	Уха рыбацкая	150	5,9	5,0	2,9	0,2	9,0	85,0
11/8	Печень в молочном соусе	60	8,4	8,1	4,6	1,8	3,1	86,7
46/3	Макаронные изделия отварные	90	3,2	0,0	1,8	0,4	20,5	110,4
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	0,5	0,1	0,5	0,0	3,2	17,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	0,0	0,0	20,9	79,4
-	Вафли	25	1,0	0,0	7,7	0,0	15,9	134,9
	Итого за 'Обед'	615	22,9	13,2	20,2	5,3	94,4	636,3
	Полдник							
21/7	Суфле из рыбы	60	11,1	10,9	5,3	0,0	2,3	101,4
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,7	22,4
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Полдник'	250	11,8	10,9	5,4	0,1	11,5	141,1
	Итого за день	1348	48,6	31,1	37,0	7,8	171,2	1189,5
	8 день							
	Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сли- вочным	150	4,5	1,8	4,0	0,4	25,3	150,8
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
-	Хлеб ржаной	14	0,9	0,0	0,2	0,2	5,8	27,1
-	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
	Кофейный напиток с какао	180	2,9	2,6	2,8	0,3	11,2	78,6
	Итого за 'Завтрак'	374	10,2	4,4	11,3	1,6	55,7	356,9
	2 Завтрак							
-	Печенье	30	2,3	2,3	2,9	0,0	23,0	126,7
-	Сок	100	0,5	0,0	0,1	0,0	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	130	2,8	2,3	3,0	0,0	33,3	169,9
	Обед							
28/3	Икра из кабачков	40	2,0	0,0	0,1	0,1	27,1	101,4
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	0,1	3,2	3,1	7,6	61,5
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	5,4	3,8	0,0	0,0	56,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,6	8,0	7,1	0,1	3,9	114,0
25/3	Фасоль, тушенная с морковью	120	2,5	0,0	3,4	3,9	9,0	69,5
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,0	0,1	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	24	1,6	0,0	0,3	0,3	10,0	46,4
	Итого за 'Обед'	624	24,3	13,4	18,2	7,8	92,5	594,9
	Полдник							
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,7	8,1	10,0	6,6	25,2	233,7
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Итого за 'Полдник'	260	15,9	13,3	15,8	6,6	32,4	338,7
	Итого за день	1388	53,2	33,3	48,3	15,9	213,9	1460,4

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	9 день							
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	1,8	3,8	0,2	22,1	137,5
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,3
-	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
	Итого за 'Завтрак'	370	9,9	5,7	8,6	1,0	39,9	274,8
	2 Завтрак							
-	Апельсины	100	0,9	0,0	0,2	0,2	10,3	44,5
-	Сок	100	0,5	0,0	0,1	0,0	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	200	1,4	0,0	0,3	0,2	20,6	87,7
	Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	0,5	2,9	2,5	5,0	49,7
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,9	0,0	1,5	1,5	14,2	76,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	5,4	3,8	0,0	0,0	56,0
-	Мясо кур отварное	60	12,5	15,1	10,2	0,0	0,0	141,6
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	0,0	2,3	2,6	13,9	80,9
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Вафли	20	0,8	0,0	6,1	0,0	12,7	107,9
	Итого за 'Обед'	630	27,4	20,9	27,3	7,0	76,6	646,1
	Полдник							
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	13,5	13,8	0,0	2,2	183,1
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Итого за 'Полдник'	310	17,9	18,7	19,5	0,0	9,4	288,0
	Итого за день	1510	56,6	45,3	55,7	8,2	146,5	1296,6
	10 день							
	Завтрак							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,3	17,3	14,8	2,7	15,6	265,1
-	Молоко сгущенное	10	0,7	0,7	0,9	0,0	5,6	31,7
	Батон	25	1,9	0,0	0,8	0,8	13,3	67,4
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,8	2,6	2,9	0,1	8,6	70,0

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Итого за 'Завтрак'	350	22,8	20,6	22,9	3,5	43,1	467,2
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Обед							
28/1	Салат из морской капусты с припу- щенной морковью, яйцом и раститель- ным маслом	40	0,9	0,7	4,6	2,4	2,8	54,7
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	0,0	3,3	3,3	14,6	98,4
53/8	Запеканка картофельная, фарширован- ная отварным мясом говядины	150	11,3	9,3	10,5	1,7	21,9	226,1
7/11	Соус сметанный	20	0,2	0,1	1,5	0,0	0,9	17,6
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,8	0,0	0,1	0,1	21,0	79,4
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,0	0,2	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	38	2,5	0,0	0,5	0,5	15,9	73,5
	Итого за 'Обед'	603	20,8	10,1	20,6	8,2	88,7	605,8
	Полдник							
13/12	Булочка ванильная	80	6,9	1,5	6,2	0,7	45,2	262,4
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	Итого за 'Полдник'	260	12,2	6,7	12,0	0,7	52,4	367,3
	Итого за день	1363	56,5	37,5	55,7	12,4	199,6	1505,2

Разработал врач-диетолог Дубенко С.Э.

по договору № 173/05 -23 от «18 » апреля 2023г. с ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597496

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 23.02.2023 по 23.02.2024