

Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»

Ю.В.Букина



10-дневное меню для детей 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	1 день							
	Завтрак							
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 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 (вариант 2)	180	2,8	2,6	2,9	0,1	8,6	70,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>360</b>	<b>8,7</b>	<b>4,2</b>	<b>12,0</b>	<b>1,1</b>	<b>52,3</b>	<b>349,3</b>
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед							
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>625</b>	<b>24,6</b>	<b>18,0</b>	<b>21,6</b>	<b>9,7</b>	<b>69,9</b>	<b>556,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>270</b>	<b>12,5</b>	<b>5,4</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>	<b>58,5</b>	<b>361,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>46,5</b>	<b>27,6</b>	<b>42,6</b>	<b>12,7</b>	<b>196,2</b>	<b>1332,2</b>
	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		Углеводы, 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>360</b>	<b>15,5</b>	<b>13,3</b>	<b>15,0</b>	<b>1,6</b>	<b>35,0</b>	<b>330,5</b>
	2 Завтрак							
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>104,9</b>
	Обед							
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>620</b>	<b>22,4</b>	<b>14,3</b>	<b>25,3</b>	<b>15,7</b>	<b>88,7</b>	<b>660,6</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>360</b>	<b>16,7</b>	<b>14,8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,3</b>	<b>21,3</b>	<b>217,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>59,9</b>	<b>47,5</b>	<b>53,8</b>	<b>17,7</b>	<b>152,2</b>	<b>1313,8</b>
	3 день							
	Завтрак							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>350</b>	<b>18,9</b>	<b>16,1</b>	<b>18,3</b>	<b>3,4</b>	<b>34,3</b>	<b>375,7</b>
	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
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>33,0</b>	<b>138,7</b>
	Обед							
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным 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.		
	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>383</b>	<b>7,0</b>	<b>2,3</b>	<b>13,1</b>	<b>1,4</b>	<b>45,2</b>	<b>322,7</b>
	2 Завтрак							
-	Яблоки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,0</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>615</b>	<b>25,7</b>	<b>15,3</b>	<b>22,5</b>	<b>6,7</b>	<b>84,8</b>	<b>631,5</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>315</b>	<b>22,4</b>	<b>21,5</b>	<b>12,9</b>	<b>1,3</b>	<b>20,3</b>	<b>288,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1463</b>	<b>55,8</b>	<b>39,1</b>	<b>49,2</b>	<b>10,0</b>	<b>167,7</b>	<b>1315,6</b>
	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>360</b>	<b>6,5</b>	<b>1,9</b>	<b>13,4</b>	<b>2,3</b>	<b>37,1</b>	<b>291,5</b>
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>



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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>640</b>	<b>20,6</b>	<b>12,6</b>	<b>28,3</b>	<b>12,1</b>	<b>72,6</b>	<b>617,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>478</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>0,8</b>	<b>38,0</b>	<b>224,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1628</b>	<b>34,2</b>	<b>18,0</b>	<b>47,9</b>	<b>15,2</b>	<b>163,1</b>	<b>1198,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>383</b>	<b>13,4</b>	<b>7,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,0</b>	<b>53,8</b>	<b>363,4</b>
	2 Завтрак							
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,7</b>
	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.		
	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>370</b>	<b>9,9</b>	<b>5,7</b>	<b>8,6</b>	<b>1,0</b>	<b>39,9</b>	<b>274,8</b>
	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
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>87,7</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>630</b>	<b>27,4</b>	<b>20,9</b>	<b>27,3</b>	<b>7,0</b>	<b>76,6</b>	<b>646,1</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>310</b>	<b>17,9</b>	<b>18,7</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>9,4</b>	<b>288,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>56,6</b>	<b>45,3</b>	<b>55,7</b>	<b>8,2</b>	<b>146,5</b>	<b>1296,6</b>
	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.		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>350</b>	<b>22,8</b>	<b>20,6</b>	<b>22,9</b>	<b>3,5</b>	<b>43,1</b>	<b>467,2</b>
	2 Завтрак							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед							
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным 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, фаршированная 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>603</b>	<b>20,8</b>	<b>10,1</b>	<b>20,6</b>	<b>8,2</b>	<b>88,7</b>	<b>605,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>260</b>	<b>12,2</b>	<b>6,7</b>	<b>12,0</b>	<b>0,7</b>	<b>52,4</b>	<b>367,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1363</b>	<b>56,5</b>	<b>37,5</b>	<b>55,7</b>	<b>12,4</b>	<b>199,6</b>	<b>1505,2</b>

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