

Заведующий МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

Утверждаю

Прокофьева Л.В.



Примерное 10-дневное меню

Для детей 1-3 лет, посещающих МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

(с 12-часовым пребыванием)

ОСЕНЬ-ЗИМА

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		355	10.4	10.7	48.9	334.1
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой	40	0.7	1.9	4.3	36.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		560	19.5	19.5	67.5	523.2
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Ужин		345	6	8.7	33.2	234.6
Итого за день		1640	45.9	51.3	209	1480.5

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		360	11.3	8.9	37.9	276
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4	141.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		560	19.9	16.3	72.7	516.9
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4
Итого за Полдник		230	3.2	1.4	38.1	177.9
Ужин						
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		475	11.5	9.2	51	332.8
Итого за день		1775	46.4	36	211.1	1352.6

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		355	11.2	14.4	48.4	368.3
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1.1	2.9	4.2	46.9
6. 1-3	Суп лапша на курином бульоне 1-3	150	2.7	2.6	10.4	76.2
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.9	25	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		530	27.3	10.9	70.2	487.5
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Итого за Ужин		345	24.8	12.9	34.7	354.4
Итого за день		1610	73.3	50.6	212.7	1598.8

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		360	13.8	13.1	52.3	382.1
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.9	2.1	13.9	89.7
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
12.1-3	Огурец соленый 1-3	30	0.2	0	0.5	3.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		550	28.7	12.4	82.5	557
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15.6	2.8	195.2
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		425	13.4	16.2	30.3	320.4
Итого за день		1715	65.9	54.1	224.5	1648.1

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.3	1	7.3	43.3
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		355	7.7	9.2	41.1	278.2
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-8г	Капуста тушеная	140	3.4	4.2	13.6	106
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0.8	3.6	3.1	47.4
Итого за Обед		570	19.8	19.5	64	510.1
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
3. 1-3	Тортик творожный "Белоснежка" 1-3	150	21.7	9.9	25.7	278.6
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		420	22.2	10.3	40.9	345.2
Итого за день		1725	59.7	51.4	205.4	1522.1

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
1. 1-3г	Сладкий плов 1-3г	150	7.1	4.2	86.6	412.2
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		355	9.6	8.1	106.8	538.6
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-9с	Суп фасолевый	150	5.1	3.4	10.8	94.4
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		560	23	17	80.4	566.3
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	50	8.6	3.7	2.1	76.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Ужин		390	13.6	10	36.4	289.9
Итого за день		1685	56.2	47.5	283	1783.4

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		365	11.5	12.4	37.5	307.5
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой 1-3	40	0.7	1.9	4.3	36.8
54-17с	Суп из овощей	150	1.1	1.5	6.1	41.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4	141.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		570	22	18.9	76.1	561.8
Полдник						
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		445	25.2	13.3	44.5	398.8
Итого за день		1760	68.7	57	217.5	1656.7

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		355	9	10.5	42.2	299.8
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
ДП-10ос	Салат из отварной свеклы с сыром	40	1.2	5.9	2.5	67.9
54-1бупльон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5
54-4с	Рассольник домашний	150	3.4	4.3	8.7	87.1
54-26г	Рис с овощами	130	2.8	4.9	22.6	145.4
54-25м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		705	35.4	17.5	65.5	560.7
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Итого за Полдник		230	4	3.4	31.1	170.9
Ужин						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Ужин		335	8	13.1	24.7	249.3
Итого за день		1775	56.9	44.7	174.9	1329.7

Название меню: осеннее-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		360	11.3	8.6	42	290.2
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
54-11м	Плов из отварной говядины	140	10.7	10.3	27.1	244.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
12.1-3	Огурец соленый 1-3	30	0.2	0	0.5	3.3
Итого за Обед		510	17.4	15.1	65.8	469.2
Полдник						
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Итого за Полдник		230	9.5	12.2	48	339.6
Ужин						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	304.2
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Ужин		445	32	13.2	51.4	452.6
Итого за день		1695	70.7	49.3	218.6	1600.6

Название меню: осеннее-зимнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		355	9.3	10.2	45.7	311.5
Второй завтрак						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Итого за Второй завтрак		150	0.5	0.2	11.4	49
Обед						
8. 1-3	Салат из свеклы с чесноком 1-3	40	0.5	2.5	3	36.6
7. 1-3	Суп кудрявый 1-3	150	1.4	1.7	9.3	57.9
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7	1.3	4.3	57.2
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		580	14.9	12.2	65.1	430
Полдник						
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.8	25.2	166.2
Итого за Полдник		230	3.4	5.8	30.9	189.7
Ужин						
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Ужин		380	9.3	30.7	23.6	408.6
Итого за день		1695	37.4	59.1	176.7	1388.8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955733

Владелец Прокофьева Лия Вячеславовна

Действителен с 02.10.2025 по 02.10.2026