

Утверждено приказом заведующего

МАДОУ "Детский сад № 204"

Фадеевой О.В.

№ 124/19 от " 02 "

12 20 24

МАДОУ

(Детский сад №204)

Десятидневное меню для детей в возрасте 1-3 года. Период с 02.12.2024 по 13.12.2024 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130					
				2	3	17	104	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Макаронные изделия отварные	110					
				4	3	19	123	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	50	7	8	10	142	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150					
				1	3	5	51	11
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
				5	7	5	108	39
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	20					
				3	2		32	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 158	34	35	146	1 064	102

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130					
				3	3	21	125	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Соус молочный (для подачи к блюду)	15		1	1	13	
обед		Запеканка картофельная с печенью	120					
				10	6	27	201	16
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
Уплотненный полдник		Салат из моркови	30					
						3	18	1
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	50					
				9	6	7	116	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 145	34	23	156	987	75

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с крупой 250	150	2	2	13	70	
обед		Котлеты рубленные из птицы	50	8	8	8	137	
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
Уплотненный полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	30					
				2	4	2	54	14
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	50					
				3	1	24	118	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 150	29	26	158	995	86

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	30	9	2	2	25	3
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150	5	2	9	71	6
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	50	6	5	3	87	6
обед		Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	100					
				14	11	13	188	1
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	15					
					1	2	15	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 170	57	39	137	1 077	67

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77
завтрак		Батон	20	2		10	47
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Салат из квашеной капусты с луком	30	1	2	3	26
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	50	7	8	10	142
обед		Пюре картофельное	110	2	4	15	101
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67
Уплотненный полдник		Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	60	4	3	38	190
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42
Уплотненный полдник		Соль	3				
Итого			1 160	28	25	180	1 052

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70
завтрак		Батон	20	2		10	47
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	3	12	94
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86
обед		Сметана	3				5
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
обед		Каша перловая вязкая	110	2	3	16	99
обед		Гуляш из отварного мяса (ясли)	50	6	5	2	79
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	60	1	4	5	57
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	20	3	2		32
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24
Уплотненный полдник		Соль	3				
Итого			1 165	28	24	130	866

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89
завтрак		Батон	20	2		10	47
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131
обед		Рагу из овощей	150	3	6	15	130
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67
обед		Сметана	3				5
Уплотненный полдник		Салат из моркови	30				
						3	18
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	50				
				7	4	21	144
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150				
				3	2	11	77
Уплотненный полдник		Соль	3				
Итого			1 193	37	31	161	1 085

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70
завтрак		Батон	20	2		10	47
завтрак		Масло порциями	5		4		33
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	120	11	7	15	164
обед		Соус сметанный	15		1	1	11
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	30				
					2	3	28
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные	100				
				4	3	18	112
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10				
				1		5	24
Уплотненный полдник		Соль	3				
Итого			1 185	29	24	156	955

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	30	1	2	3	26	6
обед		Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Запеканка картофельная с мясными	120	10	6	27	201	16
обед		Соус сметанный	15		1	1	11	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	80					
				14	10	11	186	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	15					
				1		9	39	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 180	42	28	177	1 106	76

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп-пюре из картофеля	150	3	4	14	101	5
обед		Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	
обед		Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
Уплотненный полдник		Булочка российская	60					
				4	5	33	193	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150					
				5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 132	36	32	170	1 110	58
Итого всего			11 638	354	287	1 571	10 297	760
Среднее			1 163,8	35,4	28,7	157,1	1 029,7	76