

Утверждено приказом заведующего

МАДОУ "Детский сад № 204"

№ 428 от "30" "06" 2025

Фадеевой О.В.



Десятидневное меню для детей в возрасте 1-3 года. Период с 30.06.2025 по 11.07.2025 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		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		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Рис отварной	110	3	4	27	154	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Котлеты рыбные любительские	50	7	2	6	70	2
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	60	8	3	22	148	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 223	36	27	185	1 139	15

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		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		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
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	20	2		10	47	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	1
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненный полдник		Пудинг из творога (паровой)	80	12	7	17	182	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	15			8	32	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 230	41	35	162	1 136	79

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		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		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	1
обед		Каша перловая вязкая	110	2	3	16	99	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Сметана	3				5	
Уплотненный полдник		Пирожки печёные с курагой (дрожжи сухие)	60	4	1	30	150	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	80			8	35	8
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 223	27	24	175	1 046	66

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Суп молочный с рисом	130	3	3	11	86	1
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Котлеты рыбные любительские	50	7	2	6	70	2
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	100	14	11	13	188	1
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	15	1		9	39	
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			1 232	43	27	157	1 045	15

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8	6	14	136	6
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Сметана	3				5	
Уплотненный полдник		Салат из свёклы с соевым огурцом	40	1	2	5	39	3
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	50	4	6	27	179	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 163	26	27	163	1 000	71

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		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		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	3	4	20	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	20	2		10	47	
обед		Каша рисовая без молока 1 - 3 года	110	2		17	78	9
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	50	8	3	1	62	
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
Уплотненный полдник		Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	2
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные	100	4	3	18	112	
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			1 223	30	23	153	949	69

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша гречневая жидкая без молока 1 - 3 года	130	5	1	24	130	9
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Запеканка картофельная с мясом	120	9	7	20	177	2
обед		Соус сметанный	15		1	1	11	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога с морковью	100	12	10	24	234	1
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущеное	15	1		9	39	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 172	43	27	188	1 150	18

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
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	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	120	2	4	7	73	12
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненн ый полдник		Пюре из свеклы	60	1	2	5	43	4
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	60	3	2	13	83	1
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 228	45	38	136	1 045	77

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Суп картофельный с крупой 250	150	2	2	13	70	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	5	3	18	71	
обед		Картофель отварной	105	1	2	11	64	10
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	110	3	3	10	80	1
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			1 207	31	20	165	908	13

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		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		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	32	2		14	67	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
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		Сырники с морковью	100	14	12	21	245	1
Уплотненный полдник		Джем, повидло	15			8	32	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 193	49	41	178	1 279	66
того всего			11 998	359	278	1 618	10 697	481
Среднее			1 199,8	35,9	27,8	161,8	1 069,70	48,1

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью

3/10/2011
(прописью листов)

калькулятор МАДОУ «Детский сад
№ 204»

/исполнитель/

М.В. Вахрушева
/подпись/

/расшифровка подписи/

