



Приложение 1
к приказу № 15
от 10.01.2022 г.

"Утверждаю"

Заведующая ФГБДОУ "Центр развития
ребенка - детский сад"Сосны"

Н.В.Шитова

10-ти дневное меню для организации питания детей с 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	130	5,42	5,95	20,24	156	82
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,3	80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с молоком	150	2,36	2,40	11,77	77,22	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	11,86	11,12	42,04	315,12	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	75	0,30	0,00	8,48	34,5	181
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	0,80	0,00	19,08	78,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	45	0,90	4,05	0,00	43,2	116
	Щи из шпината со сметаной	200	4,32	7,30	7,88	115,28	195
	Пудинг из говядины	60	15,54	5,46	0,66	115,2	8
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3,91	5,07	22,01	150,62	75
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Компот из клюквы	150	0,09	0,03	12,53	37,53	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	27,41	22,39	59,81	534,23	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,55	2,66	30,08	164,46	153
	Молоко кипячёное	180	5,22	6,12	8,82	110,7	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	9,77	8,78	38,90	275,16	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,29	4,00	39,6	135
	Котлеты рыбные любительские	60	8,58	3,00	3,72	76,2	31
	Картофель отварной	130	2,60	6,63	20,67	157,3	52
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,09	22,62	89,82	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	13,99	12,17	61,04	410,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	63,83	54,46	220,87	1613,53	

День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (варёный на пару)	100	12,90	9,00	20,70	214,6	39
	Соус молочный сладкий	20	0,83	0,69	1,62	23,54	159
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,95	75,45	110
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	17,62	11,86	44,30	361,19	
ЗАВТРАК 2	Мандарин	75	0,60	0,00	6,45	27,75	185
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	1,10	0,00	17,05	71,75	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	45	0,68	2,33	3,23	36	118
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	177
	Биточки паровые из говядины	60	8,82	6,54	4,86	114,6	6
	Пюре картофельное	140	2,94	6,30	20,44	152,6	69
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Компот из клубники	150	0,14	0,06	13,14	39,68	95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	27,97	16,31	67,62	520,72	
ПОЛДНИК	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	108
	Ряженка	180	5,04	7,20	7,56	120,6	113
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,00	7,76	23,10	187,76	
УЖИН	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	45	0,57	3,19	8,79	65,29	120
	Котлеты рубленые из индейки	50	9,35	8,65	5,95	111,5	25
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,20	4,92	28,20	176,4	67
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с лимоном	150	0,15	0,00	8,42	34,01	192
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	15,79	16,92	61,39	434,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	68,48	52,85	213,46	1576,22	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	130	5,95	5,58	25,16	174,46	84
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,3	80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	90
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	13,09	11,00	48,37	345,52	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	75	0,67	0,00	6,30	27,75	179
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	1,17	0,00	16,90	71,75	
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной	45	1,62	0,05	4,41	24,52	138
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5,36	7,48	85,86	193
	Биточки рыбные (паровые)	60	8,88	1,80	6,00	75,6	30
	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	130	2,28	3,41	31,90	167,27	50
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Компот из вишни	150	0,14	0,03	13,65	41,51	94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	17,29	11,13	80,17	467,16	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,71	144,74	152
	Молоко кипячёное	180	5,22	6,12	8,82	110,7	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	8,47	11,46	27,53	255,44	
УЖИН	Салат "Пестрый" из отварной свеклы и яблок	45	0,45	2,02	4,35	37,5	130
	Птица тушенная в соусе с овощами	130	21,71	12,61	0,65	202,8	23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с молоком	150	2,36	2,40	11,77	77,22	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	26,04	17,19	26,80	365,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	66,06	50,78	199,77	1504,99	

День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	11,40	8,10	15,20	183	37
	Соус молочный сладкий	20	0,83	0,69	1,62	23,54	159
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с молоком	150	2,36	2,40	11,77	77,22	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	16,11	11,35	38,62	331,36	
ЗАВТРАК 2	Банан	75	1,12	0,00	16,50	70,5	187
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	1,62	0,00	27,10	114,5	
ОБЕД	Икра баклажанная	45	0,68	2,05	2,77	32,26	139
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,90	5,34	11,46	101,84	46
	Котлеты из говядины	60	9,54	8,64	9,60	156,6	4
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,48	5,76	22,00	161,6	62
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Кисель из чёрной смородины	150	0,15	0,06	18,02	71,94	91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	19,40	22,33	80,58	596,64	
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	109
	Йогурт	180	7,20	2,70	25,74	162	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,70	5,06	40,72	245,42	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком	45	0,75	3,00	4,65	48	133
	Тефтели рыбные	60	7,44	5,16	7,68	110,4	33
	Рагу овощное	130	3,25	4,41	12,52	109,47	73
	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6	163
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Молоко кипячёное	180	5,22	6,12	8,82	110,7	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	18,70	19,81	45,38	443,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	64,53	58,55	232,40	1731,69	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	5,02	4,91	22,01	152,2	86
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,3	80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с молоком	150	2,36	2,40	11,77	77,22	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	11,46	10,08	43,81	311,32	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	75	0,30	0,00	8,48	34,5	181
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	0,80	0,00	19,08	78,5	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	45	0,43	3,23	4,69	49,1	137
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	94,4	176
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,87	0,24	11,41	55,23	78
	Фрикадельки из говядины (паровые)	60	9,30	6,60	5,22	115,8	7
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,20	4,92	28,20	176,4	67
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,15	2,39	22,72	162
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Компот из клюквы	150	0,09	0,03	12,53	37,53	96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	21,91	21,29	91,49	623,58	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,55	2,66	30,08	164,46	153
	Молоко кипячёное	180	5,22	6,12	8,82	110,7	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	9,77	8,78	38,90	275,16	
УЖИН	Салат из зеленой редьки с яйцом	45	1,58	3,82	2,33	50,25	122
	Котлеты рыбные (паровые)	60	8,88	1,80	6,00	75,6	30
	Пюре картофельное	140	2,94	6,30	20,44	152,6	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	19,29	79	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	15,70	12,12	58,09	405,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	59,64	52,27	251,37	1693,61	

День 7

ЗАВТРАК	Пудинг из творога (варёный на пару)	100	12,90	9,00	20,70	214,6	39
	Соус молочный сладкий	20	0,83	0,69	1,62	23,54	159
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,95	75,45	110
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	17,62	11,86	44,30	361,19	
ЗАВТРАК 2	Мандарин	75	0,60	0,00	6,45	27,75	185
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	1,10	0,00	17,05	71,75	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,85	1,80	4,64	37,94	131
	Суп с рыбными консервами	200	7,30	2,94	13,60	110,36	178
	Голубцы с мясом и рисом	150	12,90	10,05	9,90	187,5	10
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,15	2,39	22,72	162
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Компот из клубники	150	0,14	0,06	13,14	39,68	95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	24,41	16,48	60,40	470,6	
ПОЛДНИК	Вафли	10	0,30	0,20	8,10	35,4	103
	Ряженка	180	5,04	7,20	7,56	120,6	113
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	5,34	7,40	15,66	156	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,29	4,00	39,6	135
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	7,10	8,35	3,70	120	26
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130	3,90	11,31	30,03	230,1	58
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с лимоном	150	0,15	0,00	8,42	34,01	192
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	13,30	22,11	56,18	471,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	61,77	57,85	193,59	1530,85	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	130	7,12	4,98	26,06	172,76	89
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,3	80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с молоком	150	2,36	2,40	11,77	77,22	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	13,56	10,15	47,86	331,88	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	75	0,67	0,00	6,30	27,75	179
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	1,17	0,00	16,90	71,75	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	45	0,68	2,33	3,23	36	118
	Суп из овощей со сметаной	200	2,98	3,48	12,18	91,68	168
	Тефтели рыбные	60	7,44	5,16	7,68	110,4	33
	Рис припущенный	100	2,40	4,00	24,70	147	66
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,15	2,39	22,72	162
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Компот из вишни	150	0,14	0,03	13,65	41,51	94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	16,86	16,63	80,56	521,71	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	4,47	2,98	30,21	167,12	154
	Молоко кипячёное	180	5,22	6,12	8,82	110,7	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	9,69	9,10	39,03	277,82	
УЖИН	Икра баклажанная	45	0,68	2,05	2,77	32,26	139
	Шницели из говядины	60	9,54	8,64	9,60	156,6	4
	Сложный гарнир (пюре картофельное , капуста тушеная)	65/65	3,19	4,04	16,94	117,85	55
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Кисель из клюквы	150	0,08	0,03	17,47	69,54	93
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	15,01	14,92	56,81	423,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	56,29	50,80	241,16	1627,01	

День 9							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	100	14,00	10,20	14,00	207	38
	Соус молочный сладкий	20	0,83	0,69	1,62	23,54	159
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Чай с молоком	150	2,36	2,40	11,77	77,22	191
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	18,71	13,45	37,42	355,36	
ЗАВТРАК 2	Банан	75	1,12	0,00	16,50	70,5	187
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,60	44	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		175	1,62	0,00	27,10	114,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	45	0,90	4,05	0,00	43,2	116
	Борщ украинский со сметаной	200	2,52	5,42	15,12	119,88	47
	Суфле из печени	60	13,08	5,76	4,56	136,08	12
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,48	5,76	22,00	161,6	62
	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6	163
	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	72,4	189
	Кисель из чёрной смородины	150	0,15	0,06	18,02	71,94	91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		595	24,30	22,49	78,11	622,7	
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	109
	Йогурт	180	7,20	2,70	25,74	162	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,70	5,06	40,72	245,42	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком	45	0,75	3,00	4,65	48	133
	Котлеты рыбные	60	7,80	5,28	9,12	117,6	29
	Рагу овощное	130	3,25	4,41	12,52	109,47	73
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,6	188
	Молоко кипячёное	180	5,22	6,12	8,82	110,7	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	18,54	18,97	45,14	433,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	71,87	59,97	228,49	1771,35	

