



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ "Детский сад № 19"
О.М. Рязанова
приказ № 158 от 02.09.2024 г.

Двухнедельное, цикличное меню для детей в возрасте 1-3 лет

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые ценности, г | | | Эн.ценност ь Ккал |
|------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 287 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,40 | 14,96 | 105,20 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| Обед | | | | | | |
| 7/62 | Салат из квашеной капусты (из свежей капусты) | 30 | 0,24 | 3,00 | 0,72 | 31,60 |
| 138 | Суп гороховый с мясом | 150/10 | 3,57 | 3,23 | 14,44 | 95,90 |
| 416, 423 | Котлета (или тефтели) из говядины | 50 | 8,27 | 6,05 | 8,12 | 118,40 |
| 463 | Каша гречневая, рассыпчатая | 120 | 6,98 | 4,9 | 37,57 | 213,00 |
| 550 | Соус молочный | 20 | 0,40 | 1,24 | 1,50 | 18,40 |
| 881/588 | Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 21,72 | 81,90 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| Уплотненный ужин | | | | | | |
| 345/320 | Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе) | 150 | 3,59 | 6,11 | 19,37 | 147,00 |
| 313, 695 | Булочка "Дорожная" (или ватрушка) | 60 | 4,26 | 8,98 | 36,50 | 234,50 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,20 | 4,50 | 25,50 | 129,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 42,44 | 50,09 | 260,89 | 1589,59 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,90 | 14,96 | 160,90 |
| 269 | Какао с молоком | 150 | 2,66 | 2,80 | 15,14 | 93,20 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| Обед | | | | | | |
| 31,32 | Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой) | 30 | 0,62 | 3,03 | 4,56 | 46,90 |
| 110 | Свекольник со сметаной | 150/5 | 1,57 | 4,23 | 15,43 | 88,60 |
| 325 | Котлета рыбная любительская | 50 | 13,95 | 4,89 | 3,70 | 111,60 |
| 466 | Рис припущенный | 120 | 2,96 | 3,55 | 32,50 | 166,00 |
| 537 | Соус белый основной | 20 | 0,11 | 1,01 | 0,81 | 12,50 |

| | | | | | | |
|---------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,00 | 20,14 | 77,60 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 52 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 3,72 | 4,66 | 14,95 | 113,30 |
| 572 | Сочни из песочного теста с творогом | 50 | 5,74 | 7,48 | 23,83 | 180,00 |
| 628 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0,00 | 11,03 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 76,53 | 46,96 | 224,67 | 1442,29 |
| 3 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 55 | 2,39 | 4,40 | 28,02 | 154,60 |
| 628 | Чай без сахара | 150 | 0,16 | 0,00 | 0,06 | 0,90 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| | Обед | | | | | |
| 9/27 | Салат из моркови (или икра морковная) | 30 | 0,34 | 3,02 | 4,28 | 38,90 |
| 213 | Суп картофельный с клецками, с мясом | 150/10 | 2,41 | 3,14 | 16,20 | 97,40 |
| 468 | Бобовые отварные | 120 | 13 | 4,37 | 32,58 | 213,6 |
| 209/215 | Котлета куриная (или суфле или курица отварная) | 50 | 7,2 | 4,63 | 4,62 | 88,1 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,00 | 20,14 | 77,60 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 132, 262 | Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом) | 130/150 | 12,70 | 15,34 | 3,25 | 201,50 |
| | Пряник | 50 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 168,00 |
| 269 | Какао с молоком | 150 | 2,66 | 2,80 | 15,14 | 93,20 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 50,89 | 45,51 | 230,76 | 1483,49 |
| 4 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой | 150 | 3,72 | 4,66 | 14,95 | 113,30 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,40 | 14,96 | 105,20 |
| 287 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65,00 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| | Обед | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы с маслом | 30 | 0,51 | 2,00 | 5,94 | 32,40 |
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом | 150/10/5 | 0,82 | 4,02 | 8,54 | 67,00 |
| 402/394 | Азу (или жаркое по-домашнему) | 180 | 20,14 | 16,67 | 20,22 | 306,60 |
| 1041/588 | Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов) | 150 | 0,10 | 0,00 | 18,89 | 71,50 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |

| | | | | | | |
|-----------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 262 | Каша манная молочная | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| | Вафли (или печенье, пряник) | 15 | 0,51 | 4,53 | 9,71 | 79,50 |
| 628 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0,00 | 11,30 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 36,81 | 43,96 | 185,00 | 1232,19 |
| 5 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,40 | 14,96 | 105,20 |
| 295 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1,12 | 11,64 | 57,90 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| | Обед | | | | | |
| 31,32 | Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой) | 30 | 0,62 | 3,03 | 4,56 | 46,90 |
| 222 | Суп по-домашнему (или рисовый с мясом) | 150 | 4,80 | 3,56 | 12,93 | 98,40 |
| 463 | Капуста, тушеная с мясным фаршем | 60/120 | 14,28 | 14,95 | 15,53 | 236,90 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,00 | 20,14 | 77,60 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 292 | Ленивые вареники | 150 | 22,60 | 0,88 | 25,20 | 196,00 |
| 628 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0,00 | 11,03 | 42,00 |
| | Пряник | 50 | 2,40 | 1,40 | 38,85 | 168,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 55,82 | 35,75 | 222,46 | 1378,59 |
| 6 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой | 150 | 3,72 | 4,66 | 14,95 | 113,30 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,40 | 14,96 | 105,20 |
| 295 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1,12 | 11,64 | 57,90 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| | Обед | | | | | |
| 28,26,29,2 4 | Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови) | 30 | 0,47 | 3,00 | 5,39 | 40,10 |
| 136 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150 | 4,47 | 5,12 | 15,49 | 120,40 |
| 423 | Тефтели из говядины | 50 | 6,91 | 6,63 | 7,62 | 115,80 |
| 469 | Макароны отварные | 120 | 4,39 | 3,84 | 31,62 | 170,90 |
| 553, 550 | Соус сметанный (или молочный) | 20 | 0,29 | 1,01 | 1,27 | 15,20 |
| 881/588 | Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 21,72 | 81,90 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 132, 262 | Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом) | 130/150 | 12,70 | 15,34 | 3,25 | 201,50 |

| | | | | | | |
|---------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| 335 | Пирожок печеный | 50 | 2,94 | 2,68 | 21,41 | 116,10 |
| 287 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 44,00 | 89,29 | 204,88 | 1391,89 |
| 7 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,40 | 14,96 | 105,20 |
| 628 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0,00 | 11,03 | 42,00 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| | Обед | | | | | |
| 9/27 | Салат из моркови (или икра морковная) | 30 | 0,34 | 3,02 | 4,28 | 38,90 |
| 110 | Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной | 150/10/5 | 1,26 | 4,03 | 13,98 | 83,10 |
| 472 | Картофельное пюре | 120 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,60 |
| 309/165 | Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке) | 50/30 | 13,11 | 5,88 | 3,04 | 114,90 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,00 | 20,14 | 77,60 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога | 150 | 26,10 | 6,88 | 32,10 | 291,00 |
| 550 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,95 | 2,68 | 6,86 | 53,65 |
| 645 | Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый) | 150 | 4,20 | 4,50 | 25,50 | 129,00 |
| | Вафли (или печенье, пряник) | 15 | 0,51 | 4,53 | 9,71 | 79,50 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| | ИТОГО | | 57,13 | 41,75 | 210,79 | 1492,14 |
| 8 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53/52 | Суп молочный с макаронными изделиями (или крупой) | 150 | 4,52 | 5,97 | 19,24 | 144,40 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 37,41 | 8,90 | 14,96 | 160,90 |
| 286 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65,00 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| | Обед | | | | | |
| 7/62 | Салат из квашеной капусты (из свежей капусты) | 30 | 0,24 | 3,00 | 0,72 | 31,60 |
| 132 | Суп из овощей со сметаной | 150/5 | 1,10 | 4,04 | 8,98 | 72,10 |
| 645 | Плов из курицы | 180 | 15,61 | 14,19 | 29,43 | 299,10 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,00 | 20,14 | 77,60 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| | Уплотненный ужин | | | | | |
| 320 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,21 | 9,75 | 30,90 | 215,00 |
| 337 | Шанежка наливная | 50 | 3,90 | 4,52 | 26,29 | 154,90 |
| 628 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0,00 | 11,03 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |

| | | ИТОГО | 71,23 | 52,26 | 217,25 | 1451,19 |
|----------------------------|--|--------|--------|--------|---------|----------|
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,31 | 4,40 | 14,96 | 105,20 |
| 269 | Какао с молоком | 150 | 2,66 | 2,80 | 15,14 | 93,20 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| Обед | | | | | | |
| 92, 707 | Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками) | 30/80 | 0,30 | 2,02 | 5,40 | 35,20 |
| 129 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/5 | 1,70 | 4,08 | 12,42 | 89,30 |
| 463 | Каша перловая, рассыпчатая | 120 | 6,98 | 4,9 | 37,57 | 213 |
| 180 | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,51 | 12,82 | 3,55 | 190,70 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,00 | 20,14 | 77,60 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| Уплотненный ужин | | | | | | |
| 421 | Макароны, запеченные с сыром | 120 | 0,13 | 0,00 | 4,96 | 193,00 |
| | Вафли | 15 | 0,51 | 4,53 | 9,71 | 79,50 |
| 628 | Чай без сахара | 150 | 0,16 | 0,00 | 0,06 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| ИТОГО | | | 37,89 | 41,96 | 191,53 | 1427,29 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 262 | Каша молочная жидкая с маслом | 150/8 | 3,84 | 5,79 | 24,93 | 161,10 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 55 | 2,39 | 4,40 | 28,02 | 154,60 |
| 295 | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1,12 | 11,64 | 57,90 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (или сок фруктовый) | 95/150 | 0,57 | 0,00 | 5,29 | 23,90 |
| Обед | | | | | | |
| 93 | Винегрет овощной | 30 | 0,53 | 2,01 | 3,39 | 31,00 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10 | 3,85 | 3,02 | 14,32 | 95,50 |
| 472 | Картофельное пюре | 120 | 2,59 | 4,14 | 21,22 | 127,60 |
| 174 | Тефтели рыбные в томатном соусе | 50/21 | 7,79 | 6,22 | 5,59 | 108,10 |
| 881/588 | Кисель из облепихи (смородины) или компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 21,72 | 81,90 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,46 | 33,90 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,18 | 0,29 | 20,00 | 85,60 |
| Уплотненный ужин | | | | | | |
| 52 | Суп молочный с крупой | 150 | 3,72 | 4,66 | 14,95 | 113,30 |
| 695 | Ватрушка с творогом | 60 | 8,08 | 2,59 | 28,22 | 161,90 |
| 287 | Кофейный напиток | 150 | 1,29 | 1,27 | 12,87 | 65,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 9,94 | 45,19 |
| ИТОГО | | | 38,59 | 35,84 | 229,56 | 1346,49 |
| Итого за весь период | | | 511,33 | 483,34 | 2177,83 | 14235,14 |
| Среднее значение за период | | | 51,13 | 48,33 | 217,78 | 1423,51 |