

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд
возрастной категории от 1,5 до 3 лет (весенний период) 2025 г



Утверждаю И.о.заведующего
Центр развития ребенка «Сказка»
Абдулина Т.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1						126,4	221
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	130	2,80	3,10	21,20	65,5	117
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	43,2	7
	Сыр (порциями)	12	2,76	3,54	0,00	18	286
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	75	399,6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	62,5	6
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	390,6	
итого за завтрак		492	10,60	7,92	68,76		
ОБЕД	икра кабачковая (промышленного производство)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	181
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
	Мясо отварное тушеное с картофелем под домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	100
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	490	18,78	17,83	53,05	455,09	
ПОЛДНИК	пирог с капустой(с яйцом)	60	4,12	3,43	22,63	139,72	259
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
итого за полдник		210	8,68	7,50	30,19	224,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1192	38,06	33,25	152,00		
День 2						98,85	170
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	58,75	701
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	92,54	703
	масло сливочное	14	0,10	10,15	0,18	59,25	514
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	44,65	3681
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	354,04	
	итого за завтрак	434	8,48	16,68	45,89	32,7	17
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	69,06	37
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	152,08	75
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	68,13	288
	Фрикадельки мясные в соусе	50	4,06	4,10	3,73	52,74	411
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,38	0,08	12,17	62,5	6
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	489,41	
итого за обед	545	15,01	13,55	72,64	115,65	235	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	55	7,78	5,65	8,46	4,2	501
	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	98,22	б/н
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	218,07	
итого за полдник		235	10,54	8,38	25,26	1061,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214	34,03	38,61	143,79		
День 3						133,9	214
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	19,05	58,75	701
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	89,16	397
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	44,65	3681
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	326,46	
ЗАВТРАК 2	итого за завтрак	400	10,10	7,69	51,57	99,87	181
	итого за завтрак	30	2,67	1,68	18,50	79,8	5/2
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	150	2,60	3,54	9,64	92,4	56
	Свекольник со сметаной	110	2,75	3,80	10,70	53	352
	овощи тушеные	50	6,10	1,80	3,10	50,18	185
	Котлеты рыбные любительски	150	0,75	0,08	11,78	62,5	6
	Компот из кураги	25	2,00	0,25	13,00	52,2	700
	хлеб обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	489,95	
	Хлеб ржаной	515	16,18	9,83	58,24	188	5/2
итого за обед	60	5,30	3,90	32,40	85,01	400	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	150	4,56	4,07	7,56	273,01	
	Молоко кипяченое	210	9,86	7,97	39,96	1089,42	
итого за полдник		1125	36,14	25,49	149,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4						131,3	8/4
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,16	4,81	17,68	62,5	6
	хлеб обогащенный	25	2,00	0,25	13,00	18	286
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	120	286
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	4,35	5,25	13,65	331,8	
	итого за завтрак	455	10,62	10,31	48,94		

ОБЕД	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,62	2,58	10,08	70,2	91
	Рагу овощное с мясом	130	11,30	12,26	9,74	194,62	89
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	18,14	16,58	64,66	482,12	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
	соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	итого за полдник	270	14,44	10,09	28,41	278,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	43,20	36,98	142,01	1092,21	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,37	2,61	23,69	131,86	168,7
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "снежок"	150	4,20	4,80	16,50	126	б/н
	итого за завтрак	455	11,95	9,69	64,20	375,86	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	150	1,20	1,92	7,35	52,77	38
	Суфле куриное	50	8,26	8,87	1,53	118,75	310
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	кисель из яблок	150	0,08	0,09	17,55	72	520
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	15,76	15,01	64,44	458,87	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	итого за полдник	200	4,05	5,80	52,10	305,000	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	31,76	30,50	180,74	1139,730	
2 Неделя							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	130	2,80	3,10	21,20	126,4	221
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	итого за завтрак	455	5,84	4,13	55,76	284,9	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	3,38	5,10	57	52
	Плов из отварной говядины	130	9,83	9,67	25,58	228,8	375
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	15,76	16,35	76,83	520,95	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	60	7,85	7,48	24,19	195,69	512
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
	итого за полдник	210	12,41	11,55	31,75	280,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	34,01	32,03	164,34	1086,55	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	4,03	4,85	20,06	140,01	268
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	8,69	7,99	54,15	309,41	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	62
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Голубцы ленивые(с соусом сметанным с томатом)	50	4,73	3,68	2,98	64,09	119
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,15	0,08	12,90	51	206
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	490	15,04	12,01	49,13	463,81	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83	215
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,50	27	288
	хлеб оготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	итого за полдник	235	7,42	9,75	20,57	200,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	31,15	29,75	123,85	973,55	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	130	2,60	2,60	18,42	107,81	168,3
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	8,02	5,89	53,00	300,37	
ОБЕД	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,7	17
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,08	9,75	89,25	19/2
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,08	75

	тефтели из говядины с рисом(ежики)	50	4,75	7,65	5,70	110,5	395
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,38	0,08	12,17	52,74	411
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	18,80	15,93	73,56	551,97	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,35	5,25	13,65	120	1
	шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8	569
	итого за полдник	210	8,91	9,33	41,49	286,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	35,73	31,15	168,05	1139,14	
День 9	Каша «Дружба» (с сахаром)	130	3,42	7,58	16,29	147,03	266
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	5,89	8,21	42,29	268,43	
	Свекольник со сметаной(куриный)	150	2,60	3,54	9,64	79,8	5/2
	Капуста тушеная с мясом кур	130	10,92	14,64	7,95	208,22	39
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	485	17,83	18,81	61,43	487,47	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	Фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	итого за полдник	270	15,50	11,02	42,71	336,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	39,22	38,04	146,43	1092,32	
День 10	Хлеб пшеничный	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "снежок"	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
	итого за завтрак	475	12,20	10,95	52,90	342,85	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	3,00	11,93	88,5	17/2
	овощи тушеные	110	2,75	3,80	10,70	92,4	56
	Суфле из рыбы	50	7,38	2,13	1,63	55,63	14/7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	хлеб обоготенный	25	2,00	0,25	13,00	62,5	6
	Компот из кураги	150	0,75	0,08	11,78	50,18	185
	итого за обед	515	18,09	9,62	59,06	501,28	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	4
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
	итого за полдник	200	3,11	5,50	39,61	248	496,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	33,40	26,07	151,57	1092,130	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			356,7	321,9	1522,6	11330	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			33,7	33,4	139,3	1133	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730045
Владелец Абдуллина Татьяна Вячеславовна
Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025