

**УТВЕРЖДЕНО**

приказ № 191 от 30.09.2023

**Дестидневное меню для детей с 1  
года до 3 лет (вторая неделя)**



Г.В.Чанжалова

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Прием пищи   | Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества в порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |   |            | Белки                     | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |            |                           |              |              |                         |             |
| Завтрак  | Каша манная молочная вязкая                 | 150        | 4,66                      | 5,6          | 18,82        | 144                     | 88          |
|  | Кофейный напиток с молоком                  | 170        | 1,08                      | 1,08         | 11,67        | 68                      | 253         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                  | 40,00      | 4,5                       | 6,23         | 13           | 121                     | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>360</b> | <b>10,24</b>              | <b>12,91</b> | <b>43,49</b> | <b>333</b>              |             |
|  | Сок   | 150        | 0                         | 0            | 16,8         | 69                      | 399         |
| Второй завтрак                                     | Печенье                                     | 10         | 0,56                      | 0,61         | 7,35         | 38                      | 399         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>160</b> | <b>0,56</b>               | <b>0,61</b>  | <b>24,15</b> | <b>107</b>              |             |
| Обед   | Суп овощной с зел. горошком                 | 180        | 1,37                      | 3,96         | 13,18        | 86                      | 6           |
|  | Гуляш из отварной говядины                  | 60         | 6,91                      | 8,14         | 4,25         | 114                     | 277         |
|  | Макароны отварные                           | 110        | 4,15                      | 0,5          | 21,3         | 105                     | 204         |
|  | Сол.огурец кусочком                         | 35         | 0,28                      | 0,04         | 0,88         | 5                       | 70          |
|  | Компот из сухофруктов                       | 150        | 0,24                      | 0            | 14,89        | 62                      | 276         |
|  | Хлеб ржаной                                 | 35         | 2,31                      | 0,42         | 11,69        | 76                      | 1           |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>570</b> | <b>15,26</b>              | <b>13,06</b> | <b>66,19</b> | <b>448</b>              |             |
|  | Вареники ленивые с соусом сметано- масляным | 130        | 17,22                     | 23,36        | 17,01        | 259                     | 243;456     |
|  | Молоко кипяченое                            | 150        | 4,57                      | 4,07         | 7,56         | 85                      | 400         |

|                         |                |             |              |              |               |             |     |
|-------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
|                         | Хлеб пшеничный | 30          | 2,04         | 0,21         | 14,97         | 76          | 2   |
|                         | Фрукты         | 95          | 0,38         | 0            | 9,31          | 42          | 368 |
| <b>Итого за полдник</b> |                | <b>405</b>  | <b>24,21</b> | <b>27,64</b> | <b>48,85</b>  | <b>462</b>  |     |
| Ужин                    |                | 1470        | 46,2         | 48,78        | 144,16        | 1246        |     |
| <b>Итого за ужин</b>    |                | <b>1470</b> | <b>46,2</b>  | <b>48,78</b> | <b>144,16</b> | <b>1246</b> |     |
| <b>Итого за день</b>    |                | <b>1495</b> | <b>49,64</b> | <b>53,11</b> | <b>194,68</b> | <b>1350</b> |     |

**ВТОРНИК**

**ЯСЛИ**

| Прием пищи   | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |                                |            | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                |            |                            |              |              |                         |             |
| Завтрак  | Каша вязкая ячневая молочная   | 150        | 4,98                       | 5,69         | 21,1         | 153                     | 99          |
|  | Чай с молоком                  | 170        | 2,8                        | 1,4          | 16,3         | 84                      | 261         |
|  | Бутерброд с маслом             | 35         | 1,54                       | 3,46         | 9,75         | 106                     | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                | <b>355</b> | <b>9,32</b>                | <b>10,55</b> | <b>47,15</b> | <b>343</b>              |             |
| Второй завтрак                                     | Кефир                          | 150        | 2,8                        | 2,5          | 4            | 78                      | 401         |
|  | Печенье                        | 10         | 0,56                       | 0,61         | 7,35         | 38                      | 151         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                | <b>160</b> | <b>3,36</b>                | <b>3,11</b>  | <b>11,35</b> | <b>116</b>              |             |
| Обед   | Суп рассольник "Ленинградский" | 180        | 1,44                       | 3,68         | 12,19        | 88                      | 76          |
|  | Печень, тушеная в соусе        | 100        | 13,3                       | 7,7          | 5,5          | 144                     | 406         |
|  | Картофельное пюре              | 110        | 2,5                        | 3,22         | 22,74        | 120                     | 321,00      |
|  | Икра свекольная                | 30         | 0,27                       | 1,41         | 1,78         | 21                      | 75          |
|  | Компот из св.плодов и ягод     | 150        | 0,11                       | 8,18         | 16,42        | 66                      | 372         |
|  | Хлеб ржаной                    | 40         | 2,64                       | 0,48         | 13,36        | 87                      | 1           |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                | <b>610</b> | <b>20,26</b>               | <b>24,67</b> | <b>71,99</b> | <b>526</b>              |             |
| Полдник  | Омлет с зел.горошком           | 130        | 8,88                       | 10,84        | 4,34         | 150                     | 111         |
|  | Чай с сахаром                  | 150        | 0,9                        | 0            | 10,5         | 28                      | 263         |
|  | Булочка молочная               | 50         | 4,64                       | 0,99         | 26,11        | 142                     | 466         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                | <b>330</b> | <b>14,42</b>               | <b>11,83</b> | <b>40,95</b> | <b>320</b>              |             |
| Ужин   |                                |            |                            |              |              |                         |             |

|                      |  |             |              |              |               |             |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Ужин                 |  |             |              |              |               |             |
| <b>Итого за ужин</b> |  | <b>0</b>    |              |              |               |             |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1465</b> | <b>47,36</b> | <b>50,16</b> | <b>171,44</b> | <b>1305</b> |

**СРЕДА Ясли**

| Прием пищи   | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |                                |            | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                |            |                            |              |              |                         |             |
| Завтрак  | Каша вязкая рисовая молочная   | 150        | 4,16                       | 5,6          | 19,56        | 144                     | 173         |
|  | Какао с молоком                | 170        | 3,67                       | 3,19         | 15,17        | 79                      | 397         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром     | 40         | 4,5                        | 6,23         | 13           | 121                     | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                | <b>360</b> | <b>12,33</b>               | <b>15,02</b> | <b>47,73</b> | <b>344</b>              |             |
| Второй завтрак                                     | Сок                            | 150        | 0                          | 0            | 16,8         | 69                      | 399         |
|  | Печенье                        | 10         | 0,56                       | 0,61         | 7,35         | 38                      | 151         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                | <b>160</b> | <b>0,56</b>                | <b>0,61</b>  | <b>24,15</b> | <b>107</b>              |             |
| Обед   | Суп картофельный с крупой      | 180        | 1,57                       | 2,05         | 11,01        | 66                      | 80          |
|  | Биточки паровые                | 60         | 8,64                       | 5,79         | 5,71         | 110                     | 306         |
|  | Соус молочный                  | 50         | 1,04                       | 2,62         | 3,55         | 35                      | 368         |
|  | Капуста тушеная                | 110        | 2,28                       | 3,56         | 10,37        | 69                      | 336         |
|  | Компот из сухофруктов          | 150        | 0,24                       | 0            | 14,89        | 62                      | 276         |
|  | Хлеб ржаной                    | 40         | 2,64                       | 0,48         | 13,36        | 87                      | 1           |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                | <b>590</b> | <b>16,41</b>               | <b>14,5</b>  | <b>58,89</b> | <b>429</b>              |             |
|  | Картофель отварной             | 110        | 2,1                        | 3,17         | 16,87        | 104                     | 336         |
|  | Сельдь кусочком                | 30         | 5,1                        | 2,56         | 0            | 43                      | 8           |
|  | Салат из свеклы с зел.горошком | 30         | 0,51                       | 1,26         | 2,46         | 23                      | 209         |
|  | Чай с сахаром                  | 150        | 0,9                        | 0            | 10,5         | 28                      | 263         |
| Полдник  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2,04                       | 0,21         | 14,97        | 76                      | 2           |
|  | Фрукты                         | 95         | 0,38                       | 0            | 9,31         | 42                      | 368         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                | <b>445</b> | <b>11,03</b>               | <b>7,2</b>   | <b>54,11</b> | <b>316</b>              |             |
| Ужин   |                                |            |                            |              |              |                         |             |

|                      |  |             |             |             |               |             |
|----------------------|--|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Ужин                 |  |             |             |             |               |             |
| <b>Итого за ужин</b> |  | <b>0</b>    |             |             |               |             |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1555</b> | <b>40,6</b> | <b>37,1</b> | <b>189,27</b> | <b>1196</b> |

**ЧЕТВЕРГ Ясли**

| Прием пищи   | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------------------------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |                                   |            | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                   |            |                            |              |              |                         | <b>3</b>    |
| Завтрак  | Каша вязкая пшеничная молочная    | 150        | 5,26                       | 6,07         | 21,29        | 160                     | 91          |
|  | Чай с молоком                     | 170        | 2,8                        | 1,4          | 16,3         | 84                      | 261         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром        | 40         | 4,5                        | 6,23         | 13           | 121                     | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                   | <b>360</b> | <b>12,56</b>               | <b>13,7</b>  | <b>50,59</b> | <b>365</b>              |             |
| Второй завтрак                                     | Кефир                             | 150        | 2,8                        | 2,5          | 4            | 78                      | 401         |
|  | Печенье                           | 10         | 0,56                       | 0,61         | 7,35         | 38                      | 151         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                   | <b>160</b> | <b>3,36</b>                | <b>3,11</b>  | <b>11,35</b> | <b>116</b>              |             |
| Обед   | Суп щи из кв.капусты с картофелем | 180        | 1,17                       | 3,51         | 4,86         | 71                      | 77          |
|  | Котлета рыбная                    | 60         | 7,2                        | 4,86         | 3,13         | 80                      | 248         |
|  | Соус молочный                     | 50         | 1,04                       | 2,62         | 3,55         | 35                      | 368         |
|  | Рис отварной                      | 110        | 2,85                       | 3,73         | 29,54        | 154                     | 191         |
|  | Икра морковная                    | 30         | 0,66                       | 1,38         | 4,1          | 21                      | 33          |
|  | Компот из св.плодов и кураги      | 150        | 0,22                       | 0            | 15,5         | 65                      | 373         |
|  | Хлеб ржаной                       | 40         | 2,64                       | 0,48         | 13,36        | 87                      | 1           |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                   | <b>620</b> | <b>15,78</b>               | <b>16,58</b> | <b>74,04</b> | <b>513</b>              |             |
|  | Рагу из овощей                    | 130        | 1,94                       | 3,51         | 8,81         | 75                      | 77          |
|  | Чай с сахаром                     | 150        | 0,9                        | 0            | 10,5         | 28                      | 263         |
|  | Ватрушка с повидлом               | 50         | 3,09                       | 1,42         | 34,09        | 162                     | 559         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                   | <b>330</b> | <b>5,93</b>                | <b>21,51</b> | <b>53,4</b>  | <b>265</b>              |             |
| Ужин   |                                   |            |                            |              |              |                         |             |
|  |                                   |            |                            |              |              |                         |             |

|                      |  |             |              |              |               |             |  |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| <b>Итого за ужин</b> |  | <b>0</b>    |              |              |               |             |  |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1470</b> | <b>38,77</b> | <b>56,46</b> | <b>192,64</b> | <b>1259</b> |  |

**ПЯТНИЦА ЯСЛИ**

| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Лапшевник с творогом и соусом молочным | 180         | 14,14                      | 6,36         | 36,4          | 257                     | 226;368     |
|  | Кофейный напиток с молоком             | 150         | 1,08                       | 1,08         | 11,67         | 68                      | 253         |
|  | Бутерброд с маслом                     | 35          | 1,54                       | 3,46         | 9,75          | 106                     | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>365</b>  | <b>16,76</b>               | <b>10,9</b>  | <b>57,82</b>  | <b>431</b>              |             |
| Второй завтрак                                     | Сок                                    | 150         | 0                          | 0            | 16,8          | 69                      | 399         |
|  | Печенье                                | 10          | 0,56                       | 0,61         | 7,35          | 38                      | 151         |
| <b>Итого</b>                                       |  | <b>160</b>  | <b>0,56</b>                | <b>0,61</b>  | <b>24,15</b>  | <b>107</b>              |             |
| Обед   | Суп свекольник                         | 180         | 1,47                       | 3,6          | 10,16         | 79                      | 58          |
|  | Курица в соусе с томатом               | 60          | 6,81                       | 6,75         | 2,06          | 96                      | 410         |
|  | Греча отварная рассыпчатая             | 110         | 4,04                       | 0,83         | 19,31         | 138                     | 321         |
|  | Морковь кусочком                       | 30          | 0,4                        | 0,78         | 1,56          | 14                      | 338         |
|  | Компот из сухофруктов                  | 150         | 0,24                       | 0            | 14,89         | 62                      | 276         |
|  | Хлеб ржаной                            | 40          | 2,64                       | 0,48         | 13,36         | 87                      | 1           |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>570</b>  | <b>15,6</b>                | <b>12,44</b> | <b>61,34</b>  | <b>476</b>              |             |
| Полдник  | Драчена с икрой кабачковой             | 110/30      | 11,18                      | 16,37        | 8,54          | 204/21                  | 242;54      |
|  | Чай с молоком                          | 150         | 4,57                       | 4,07         | 7,56          | 85                      | 400         |
|  | Фрукты                                 | 95          | 0,38                       | 0            | 9,31          | 42                      | 368         |
|  | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,04                       | 0,21         | 14,97         | 76                      | 2           |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>415</b>  | <b>18,17</b>               | <b>20,65</b> | <b>40,38</b>  | <b>428</b>              |             |
| Ужин   |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за ужин</b>                               |  | <b>0</b>    | <b>0</b>                   | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>                |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1510</b> | <b>51,09</b>               | <b>44,6</b>  | <b>183,69</b> | <b>1419</b>             |             |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая ценность |
|-----------|----------------------------|--------|----------|-------------------------|
|           | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                         |
| 0         | 45,528                     | 46,734 | 189,122  | 1307,2                  |