

**УТВЕРЖДЕНО**

приказ № 191 от  
30.08.2023г

**Десятидневное меню для детей с 1 года до 3 лет  
(первая неделя)**



Г.В.Чанжалова

ПОНЕДЕЛЬНИК			ЯСЛИ				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	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	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	<b>399</b>
Второй завтрак							
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,8</b>	<b>69</b>	
Обед	Суп полевой со сметаной	180	4,32	8,24	9,9	123	107
	Голубцы с мясом и рисом	160	10,16	8,57	19,55	192	314
	Св.огурец кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4	112
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	14,89	62	276
	Хлеб ржаной	35	2,32	0,43	11,7	76	1
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>17,28</b>	<b>17,27</b>	<b>56,79</b>	<b>457</b>	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	130	17,12	10,32	10,88	265	245
Ужин							

<b>Итого за ужин</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>51,63</b>	<b>44,78</b>	<b>159,8</b>	<b>1342</b>	

**ВТОРНИК ЯСЛИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Омлет паровой натуральный с икрой кабачковой	110/40	10,13	20,64	4,37	247	237;76
	Бутерброд с маслом	35	1,54	3,46	9,75	106	1
	Чай с молоком	170	2,8	1,4	16,3	84	261
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>14,47</b>	<b>25,5</b>	<b>30,42</b>	<b>437</b>	
Второй завтрак	Кефир	150	2,8	2,5	4	80	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>118</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,81	11,77	71	87
	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	13	7,7	144	406,00
	Макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	102	204
	Икра морковная	30	0,27	1,41	1,78	21	75
	Кисель из ягод	150	0	0	13,5	62	233
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	87	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>24,32</b>	<b>19,2</b>	<b>69,41</b>	<b>487</b>	
	Овощи тушеные	<b>130</b>	<b>2,16</b>	<b>3,25</b>	<b>17,29</b>	<b>107</b>	<b>336</b>
	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	<b>3,88</b>	<b>2,36</b>	<b>26,15</b>	<b>141</b>	<b>449</b>
Полдник	Чай с сахаром	150	0,9	0	10,5	28	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>6,94</b>	<b>5,61</b>	<b>53,94</b>	<b>276</b>	

**СРЕДА Ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							

Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	160	96
	Какао с молоком	170	3,67	3,19	15,17	79	253
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,5	6,23	13	121	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10,84</b>	<b>13,38</b>	<b>45,96</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11	46	399
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>18,35</b>	<b>84</b>	
Обед	Суп рассольник "Домашний"	180	3,52	6,04	25,49	94	32
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,09	8,28	1,44	116	372
	Греча отварная рассыпчатая	110	4,04	0,83	19,31	151	168
	Свекла кусочком	30	0,22	3,03	0,9	14	15
	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>19,75</b>	<b>18,66</b>	<b>75,39</b>	<b>524</b>	
	Суфле из рыбы	130	21,02	10,04	5,29	153	341
	Салат из моркови с зел горошком	30	0,57	3,04	1,88	36	11
	Чай с сахаром	150	0,9	0	10,5	28	263
	Фрукты	95	0,38	0	9,31	42	368
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,21	14,97	76	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>435</b>	<b>24,91</b>	<b>13,29</b>	<b>41,95</b>	<b>335</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>1475</b>	<b>56,06</b>	<b>45,94</b>	<b>181,65</b>	<b>1303</b>	

**ЧЕТВЕРГ Ясли**

		Вес	Пищевые вещества на	Энергетиче	№
--	--	-----	---------------------	------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда				сая ценность	рецепт уры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140	93
	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>12,06</b>	<b>14,01</b>	<b>45,7</b>	<b>345</b>	
Второй завтрак	Кефир	145	2,71	2,42	3,87	77	401
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>155</b>	<b>3,27</b>	<b>3,03</b>	<b>11,22</b>	<b>115</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9,52	2,97	4,83	84	41
	Котлета мясная	60	9,09	7,41	6,61	128	248
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	350
	Картофельное пюре	110	2,5	3,22	22,74	120	321
	Салат из кваш.капусты с луком	30	0,48	3	1,08	33	7
	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>600</b>	<b>24,96</b>	<b>26,83</b>	<b>67,17</b>	<b>543</b>	
	Капуста тушеная	130	2,7	4,22	12,27	107	336
	1/2 вареного яйца	20	2,55	2,3	0,15	32	209
	Чай с сахаром	150	0,9	0	10,5	28	263
	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,2	184	570
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,07</b>	<b>11,77</b>	<b>53,01</b>	<b>351</b>	
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>50,36</b>	<b>55,64</b>	<b>177,1</b>	<b>1354</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>ЯСЛИ</b>					

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>							
	Запеканка из творога с мол.соусом	110/50	12,94	10,51	21,4	173/35	306
	Кофейный напиток с молоком	170	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>15,56</b>	<b>15,05</b>	<b>42,82</b>	<b>382</b>	
	Сок	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,8</b>	<b>69</b>	<b>399</b>
Второй завтрак	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 мяс.фрикадельками	180	6,7	5,27	12,9	126	39
	Плов из мяса кури	180	7,62	8,38	34,44	212	338
	Свекла 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>580</b>	<b>17,6</b>	<b>14,91</b>	<b>77,15</b>	<b>501</b>	
Полдник	Омлет с сыром и икрой кабачковой	110/30	12,76	19,49	4,38	223/21	115;76
	Чай с молоком	150	2,8	1,4	16,3	84	261
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,21	14,97	76	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>17,6</b>	<b>21,1</b>	<b>35,65</b>	<b>404</b>	
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>51,32</b>	<b>51,67</b>	<b>179,77</b>	<b>1394</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углев од ы	
1457	43,78	46,772	167,198	1350,4