

**Перспективное десятидневное меню для
дошкольников МДОУ «Журавушка»
от 1,5 до 3 лет
на 2024 год**

(СанПиН 2.3/2.4 3590-20)

Меню №1 (1,5-3 лет)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1, Понедельник						
0	Масло (порциями)	5	0,04	8,24	0,08	18,70	6
	Каша молочная жидкая манная	150	3,38	4,62	17,37	124,58	185
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,71	397
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		325,00	7,67	16,03	46,19	303,77	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
Итого за Второй завтрак		100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	30	0,57	3,04	1,88	37,12	40
	Рассольник Ленинградский	150	1,19	2,85	8,76	65,50	76
	Котлеты рубленые	50	5,88	6,59	4,86	102,26	281
	Каша рассыпчатая Дружба	110	2,88	3,55	14,80	102,69	168
	Кисель плодово ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,16	233
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Обед		530,00	14,00	16,50	70,20	485,26	
Полдник							
	Кисломолочная продукция (биойогурт)	100	3,20	2,50	4,39	71,39	401
	Пряник фруктовый	15	0,84	0,90	11,04	55,62	Пром.
	Фрукт свежий	85	0,34	0,34	8,33	37,74	368
Итого за Полдник		200,00	4,38	3,74	23,76	164,75	
Ужин							
	Икра свекольная	40	0,90	1,99	5,07	41,79	54
	Рыба запеченая	50	6,65	4,62	10,81	111,44	254/352
	Пюре картофельное	110	2,34	4,44	17,08	117,70	322
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28,21	393
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин		400,00	13,01	11,64	62,63	407,31	
Итого за день		1555,00	39,31	47,96	207,83	1382,74	

	Неделя 1, Вторник	Масса	Белки	Жиры	Гликовод	Лорийнос	№
		г.	г.	г.	г.	ккал	рецептуры (1,5-3 лет)
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	
	Запеканка из творога	120	3,35	7,33	24,23	176,28	237
	Соус молочный(на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	8,58	12,21	53,09	356,60	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (снежок)	100	2,80	2,50	4,00	67,10	401
	Итого за Второй завтрак	100,00	2,80	2,50	4,00	67,10	
Обед	Салат икартофеля с зеленым горошком	30	0,50	1,27	2,46	23,26	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	7,66	69,82	67
	Сметана	5	0,13	0,50	0,20	ЛОЖЬ	
	Рулет из говядины паровой	50	6,94	5,58	1,78	85,14	169
	Макаронные изделия отварные	110	3,37	3,67	15,06	106,81	317
	Напиток из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	9,01	38,51	к/бл
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Обед		540,00	15,20	15,53	56,63	421,28	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Гребешок из дрожжевого теста с начинкой	15	1,18	0,75	29,49	129,46	462
	Фрукт свежий	85	0,34	0,34	8,33	37,74	368
Итого за Полдник		200,00	1,77	1,14	42,87	188,85	
Ужин	Салат из свеклы	30	0,35	0,00	1,37	6,84	33
	Рагу из овощей	150	4,19	9,17	24,23	196,13	к/бл
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	20,88	Пром.
Итого за Ужин		410,00	6,97	9,51	66,30	378,63	
Итого за день		1600,00	35,32	40,89	222,89	1412,45	

18.09.2024 1,5-3 лет	Неделя 1, Среда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная "Дружба"	150	4,91	6,25	26,32	181,17	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	18,60	100,49	395
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	8,58	10,23	51,90	333,94	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (йогурт)	100	2,90	2,50	3,90	67,10	401
Итого за Второй завтрак		100,00	2,90	2,50	3,90	67,10	
Обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,36	0,12	17,37	72,00	11
	Суп крестьянский с крупой	150	1,69	1,72	13,05	74,44	42
	Птица тушеная	50	1,34	2,10	6,31	49,50	301/348
	Каша вязкая гречневая	110	4,05	3,31	19,39	123,56	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	8,69	35,33	к/бл
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Обед		570,00	10,65	7,83	87,49	463,01	
Полдник							
	Сок фруктовый	100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Булочка Плюшка	15	0,84	0,90	11,04	55,62	474
		95	0,38	0,38	9,31	42,18	368
Итого за Полдник		210,00	1,47	1,33	25,40	119,45	
Ужин							
	Икра кабачковая после т/о	30	0,48	1,89	2,22	27,81	Пром.
	Омлет натуральный	150	13,87	22,70	0,93	263,48	215
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Ужин		400,00	16,86	25,06	29,68	411,68	
Итого за день		1630,00	40,46	46,94	198,37	1395,18	

19.09.2024 1,5-3 лет	Неделя 1, Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	3,94	14,13	108,70	93
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	154,25	397
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	9,04	10,10	47,06	315,24	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (биоигурт)	100	3,20	2,50	4,39	71,36	401
Итого за Второй завтрак							
		100,00	3,20	2,50	4,39	71,36	
Обед							
	Икра морковная	30	0,30	3,00	2,16	36,84	54
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,20	4,10	7,20	74,50	57
	Плов из отварной птицы	130	3,03	10,83	16,38	175,15	180
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	56,35	398
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Обед							
		500,00	8,17	18,46	57,63	429,38	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	20,00	1,35	0,01	10,42	47,18	Пром.
	Фрукт свежий	95,00	1,43	0,48	19,95	89,78	Пром.
Итого за Полдник		215,00	3,03	0,53	35,42	158,60	
Ужин							
	Котлеты рыбные Любительские	50	7,30	2,50	5,80	74,90	256
	Картофель отварной	110	2,16	6,40	16,89	133,80	318
	Соус молочный	20	0,32	2,67	0,99	29,30	350
	Компот из изюма	180	0,45	0,00	24,30	99,00	54-хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Ужин							
		400,00	12,69	12,03	66,12	423,53	
Итого за день		1565,00	36,12	43,63	210,62	1398,11	

	Неделя 1, Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная жидкая Геркулес	140	3,99	4,55	18,11	129,28	185
	Чай с молоком	180	0,11	0,02	9,26	37,65	394
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	7,50	9,74	34,35	255,04	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (снежок)	100	3,20	2,50	4,39	71,36	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	71,36	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,36	0,12	17,37	72,00	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,20	5,00	8,60	100,20	81
	Биточки рубленые	40	5,57	5,00	3,79	82,40	282
	Пюре картофельное	110	2,34	4,44	17,08	117,70	321
	Соус молочный	20	0,41	1,04	1,42	16,66	350
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,95	68,72	к/бл/2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Обед		545,00	16,92	16,12	85,66	555,41	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	20	1,58	3,28	13,20	88,64	Пром.
	Фрукт свежий	80	1,20	0,40	16,80	75,60	368
Итого за Полдник		200,00	3,03	3,73	35,05	185,89	
Ужин	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,68	1,49	3,80	31,34	10
	Макароны запеченные с сыром	150	7,70	6,91	23,03	185,11	207
	Напиток из яблок с лимоном	180	0,14	0,00	8,69	35,33	к/бл
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Ужин		400,00	10,98	8,86	53,66	338,32	
Итого за день		1595,00	41,63	40,95	213,12	1406,02	

	Неделя 2, Понедельник	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,12	3,89	26,86	150,93	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	24,80	125,30	395
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	5,79	7,87	58,64	328,52	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
Итого за Второй завтрак		100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	30	0,01	0,05	0,08	0,52	к/бл
	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,51	76
	Сметана	9	0,29	1,10	0,43	12,78	
	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	50	7,43	7,96	5,39	122,95	176
	Каша вязкая гречневая	110	3,36	3,67	15,06	106,72	314
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	56,35	398
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Обед		534,00	14,63	16,34	60,49	447,18	
Полдник							
	Кисломолочная продукция (снежок)	100	2,90	2,50	3,90	49,70	401
	Гребешок из дрожжевого теста с начинкой	30	2,18	3,76	16,18	107,24	к/бл
	Фрукт свежий	70	0,28	0,28	6,86	31,08	368
Итого за Полдник		200,00	5,36	6,54	26,94	188,02	
Ужин							
	Рагу из овощей	170	4,74	10,39	24,23	206,93	к/бл
	Напиток лимонный	180	0,50	0,00	25,10	100,43	260
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин		400,00	8,32	10,96	72,00	415,54	
Итого за день		1584,00	34,35	41,75	223,12	1400,91	

	Неделя 2, Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Запеканка из творога	120	3,35	7,33	24,23	176,28	237
	Соус молочный(на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	8,58	12,21	53,09	356,60	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (йогурт)	100	2,80	2,50	4,00	67,10	401
Итого за Второй завтрак		100,00	2,80	2,50	4,00	67,10	
Обед	Икра морковная	30	0,74	1,38	3,70	30,16	54
	Свекольник	150	1,22	3,00	8,46	65,74	58
	Котлеты рубленые	50	7,60	6,55	1,25	94,35	281
	Капуста тушенная	110	2,88	3,55	14,80	102,69	326
	Кисель плодово ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,16	233
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Обед		540,00	16,54	15,06	72,65	492,27	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Вафли	15	0,83	0,98	5,24	33,02	Пром.
	Фрукт свежий	85	3,40	0,34	8,33	49,98	368
Итого за Полдник		200,00	4,48	1,37	18,62	104,65	
Ужин	Котлеты рыбные Любительские	50	7,30	2,50	5,80	74,90	256
	Пюре картофельное	110	2,34	4,44	17,08	117,70	322
	Соус молочный	10	0,16	1,34	0,50	14,65	354
	Напиток из изюма	180	0,72	0,00	16,56	69,12	к/бл
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Ужин		400,00	13,50	8,86	62,51	383,79	
Итого за день		1590,00	45,89	40,00	210,87	1404,40	

	Неделя 2, Среда	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная "Дружба"	180	5,22	4,93	16,74	132,23	84
	Какао с молоком	150	3,14	3,28	21,63	128,54	397
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	9,45	10,43	45,35	313,05	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (биокефир)	100	0,25	0,05	5,05	21,65	401
Итого за Второй завтрак		100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,57	1,50	2,70	26,58	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,72	67
	Сметана	9	0,29	1,10	0,43	12,78	
	Биточки рубленые из птицы	40	6,16	5,52	6,22	99,22	305
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,56	317
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	7,24	29,44	372
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Обед		544,00	15,87	15,86	67,36	475,67	
Полдник	Сок фруктовый	100	2,80	2,50	4,00	67,10	399
	Булочка с повидлом	20	1,58	1,62	10,90	64,54	к/бл
	Фрукт свежий	80	1,20	0,40	16,80	75,60	368
Итого за Полдник		200,00	5,58	4,52	31,70	207,24	
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	1,41	2,85	2,14	39,84	40
	Запеканка крупяная с творогом	130	2,76	3,38	27,53	151,58	120
	Соус молочный (на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	11,20	45,39	393
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Ужин		400,00	8,17	8,41	70,21	389,21	
Итого за день		1594,00	39,32	39,28	219,67	1406,82	

	Неделя 2, Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная жидкая манная	150	3,38	4,62	17,37	124,58	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,79	395
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	6,97	9,71	42,09	283,65	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (снежок)	100	2,80	2,50	4,00	67,10	401
Итого за Второй завтрак		100,00	2,80	2,50	4,00	67,10	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,86	1,85	4,01	36,17	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,99	3,86	9,63	85,22	82
	Жаркое по-домашнему	150	3,20	6,06	23,30	160,50	160
	Напиток из шиповника	150	0,60	0,00	13,80	57,60	398
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Обед		530,00	10,72	12,35	73,41	447,67	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	20	1,58	3,28	13,20	88,64	Пром.
	Фрукт свежий	95	1,43	0,48	19,95	89,78	368
Итого за Полдник		215,00	3,26	3,81	38,20	200,07	
Ужин							
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,93	1,62	2,00	26,30	10
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	50	5,87	2,91	3,89	65,17	264/350
	Рис припущенный	110	2,88	3,55	14,80	102,69	316
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,23	0,23	13,82	58,19	239
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
Итого за Ужин		400,00	11,75	8,65	48,10	317,25	
Итого за день		1595,00	35,50	37,02	205,80	1400,00	

	Неделя 2, Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калорий ность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молчная жидкая пшениная	140	3,57	4,55	19,11	131,67	185
	Чай с молоком	180	2,51	1,85	11,94	74,42	394
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		350,00	9,48	11,58	38,03	294,21	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (биойогурт)	100	3,20	2,50	4,39	71,36	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	71,36	
Обед	Икра морковная	30	0,74	1,38	3,70	30,16	54
	Суп из овощей	150	3,33	3,21	9,93	81,93	35
	Плов из отварной говядины	130	3,03	10,83	16,38	175,15	163
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,95	68,72	к/бл/2
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
Итого за Обед		490,00	9,17	15,77	60,57	420,87	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Сдоба обыкновенная	20	1,57	1,00	29,49	133,29	466
	Фрукт свежий	85	0,34	0,34	8,33	37,74	Пром.
Итого за Полдник		205,00	2,16	1,39	42,87	192,68	
Ужин	Икра кабачковая после т/о	30	0,48	1,89	2,22	27,81	Пром.
	Омлет натуральный	130	12,02	19,67	0,81	228,35	215
	Компот из изюма	200	0,80	0,00	18,40	76,80	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин		400,00	15,67	22,02	39,47	418,74	
Итого за день		1545,00	39,68	53,27	185,31	1397,86	

	Средние показатели за Завтрак	350,00	8,31	11,01	46,68	319,30	
	Средние показатели за Второй завтрак	135,00	4,02	3,38	5,58	68,80	
	Средние показатели за Обед	532,30	15,38	17,86	62,76	470,30	
	Средние показатели за Полдник	201,00	2,62	2,06	32,02	157,14	
	Средние показатели за Ужин	400,00	11,67	12,66	55,96	384,46	
	Средние показатели за период	1618,30	42,00	47,00	203,00	1400,00	