

УТВЕРЖДАЮ
 Директор И.Н. Ваганова
 "01" апреля 2025



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей 1-3 лет
 МАДОУ "Детский сад № 39" (согласно рекомендаций СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	140	7,21	8,68	28,84	222,6	261
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	9,48	11,72	51,78	349,2	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,73	5,90	62,24	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Шницель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Рис отварной	110	2,30	3,37	23,69	134,24	385
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		583	16,91	17,05	60,80	464,98	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,32	5,83	45,52	260,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	200	6,28	7,45	25,58	194,58	234/ 1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,80	7,61	44,40	275,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1666	41,02	42,42	216,22	1408,9	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
	Сыр мягкий (порциями)	5	1,03	1,38	0,00	16,55	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		368	9,07	9,59	51,31	325,81	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	1,71	3,15	12,06	83,74	114
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Жаркое из сердца	180	14,18	3,01	19,49	156,85	362
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	18,84	7,74	57,32	367,66	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,33	5,38	34,79	206,35	543

	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,84	5,59	48,51	264,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,43	6,70	42,13	256,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1521	40,18	29,62	199,27	1214,96	
День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	130	16,90	6,50	16,90	193,7	284
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	23,42	12,09	56,72	428,12	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	120
	Голубцы ленивые	70	7,70	8,68	2,80	121,1	333
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,17	3,68	18,63	124,6	202
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	20,78	15,71	62,19	472,77	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	8,65	43,20	283,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель жареный из отварного (ужин)	160	4,32	13,76	10,24	184	379
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,8	403
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	7,90	17,11	37,19	334,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	60,60	53,96	209,10	1565,4	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	4,83	27,15	169,9	233
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	6,73	7,87	50,09	296,5	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Свекольник	180	1,51	3,78	11,99	87,91	98
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12,00	10,80	6,43	170,57	372
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	18,99	20,07	60,97	498,36	
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,17	4,39	36,20	201,01	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,52	8,37	43,03	281,26	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша манная молочная жидкая	200	5,22	5,98	25,43	176,33	230 /1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1

ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,05	6,45	44,58	262,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	41,80	42,97	212,39	1397,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	6,05	7,81	51,61	300,72	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,09	2,70	15,57	103,16	113
	Бигус	140	10,32	9,98	6,19	157,01	329
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	17,17	13,06	47,27	374,64	
ПОЛДНИК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,59	1,13	36,18	163,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,55	5,83	31,84	205,99	232 /1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	8,07	5,99	50,66	286,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	34,28	28,39	195,52	1172,91	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,60	3,45	20,64	132,27	213
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	6,87	6,49	43,58	258,87	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,33	3,80	7,97	72,45	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Мясо тушеное	60	7,66	6,38	2,81	101,63	321
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		543	16,01	15,39	58,22	436,45	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	6,74	6,20	47,56	273,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,46	5,45	26,13	175,32	235 / 1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	6,98	5,61	44,95	256,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1666	37,11	33,90	208,03	1283,98	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464

	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,77	9,51	44,54	293,18	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Шницель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Рис отварной	110	2,30	3,37	23,69	134,24	385
	Соус томатный	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,54	0,00	17,08	68,67	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	20,27	16,40	74,41	526,62	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166	530
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,50	1,40	42,28	194,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,35	5,80	32,58	203,89	233 /1
	Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,38	6,17	56,14	309,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1648	39,32	33,88	227,17	1370,46	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	12,49	15,86	3,09	205,46	268
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	17,59	21,92	31,85	394,31	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	35,32	144	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12,00	10,80	6,43	170,57	372
	Рагу из овощей (1-й вариант)	110	2,40	3,23	11,90	87,33	176 /1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		543	18,97	19,48	56,18	475,01	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	35	3,18	4,51	9,05	88,45	66
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	3,18	4,51	18,03	122,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша ячневая вязкая	180	5,26	5,81	21,78	160,99	227
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	7,82	6,99	46,51	278,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2014	48,07	53,11	187,89	1414,69	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	5,98	25,43	176,33	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,75	9,28	48,65	307,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	1,76	3,94	9,79	82,19	118

	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Шницель рыбный натуральный	60	9,93	2,43	6,11	84,67	310
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		583	17,13	11,86	61,39	420,37	
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,17	4,39	36,20	201,01	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,52	8,37	43,03	281,26	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Пюре из гороха с маслом	180	19,31	4,39	34,87	256,39	389
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	20,83	4,55	53,69	337,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1656	54,63	34,46	216,56	1393,34	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235 / 1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457 /1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	7,73	8,49	50,57	307,61	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,50	72,18	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Плов из говядины	140	12,42	14,15	29,90	296,72	330
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		513	16,56	19,46	64,17	495,97	
ПОЛДНИК	сушки	50	5,35	0,60	35,60	169,5	577
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,86	0,81	49,32	228	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,64	6,21	34,38	228,6	260
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,52	0,16	9,84	46,8	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	10,47	6,68	53,53	314,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1576	41,02	35,84	227,39	1393,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16646	437,97	388,55	2099,54	13615,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1664,6	43,79	38,85	209,95	1361,53	