

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ (весеннее)

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ ДС №21
Е.Ю.Данилова

2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая(с сахаром и маслом)	150	Каша рисовая вязкая(на молоке)	150	Омлет натуральный	80	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150
			Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150
	Чай с лимоном	150	Бутерброд с маслом	20/5	Горошек консервированный	60	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5
	Бутерброд с маслом	20/5			Бутерброд с маслом	20/5				
10.00	сок /фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие/сок	1 шт/200	сок /фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие /сок	1 шт/200	сок/фрукты свежие	200/1 шт
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150/7	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	Борщ с фасолью и картофелем (со сметаной)	150/10
	Котлета(из говядины 1 кат)	60	Тефтели (из говядины 1 кат)	60	Макаронник с печенью (печень говяжья)	165	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	60	Шницель (говядина 1 кат)	60
	Картофель отварной	120	Соус сметанный с томатом (к тефтелям)	30			Свекла тушеная	120	Рагу овощное	120
	Оеурец соленый	30	Горох овощной отварной	120					Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	40/10	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	хлеб пшеничный/хлеб ржаной	10 \ 40
	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	40/10	Хлеб пшеничный, /хлеб ржаной	10\40	хлеб ржаной, /хлеб пшеничный	40/10		
уплотненный полдник	Каша пшеничная вязкая (на молоке) кофейный напиток с молоком	150	Хлебцы рыбные (минтай)	60	Каша манная жидкая (на молоке)	150	Фрикадельки рыбные с томатным соусом(минтай)	60/20	Пудинг из творога с рисом	100
		150	Капуста тушеная	120	хлеб пшеничный	10	Картофель отварной	120	Соус молочный (сладкий)	50
	Булочка домашняя	70	Чай с сахаром	150	Конд. изделия(печенье)	1 шт	Чай с лимоном	150	Кефир	150
				Молоко кипяченое	150					
ужин	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20
	напиток из плодов шиповника	150	напиток из плодов шиповника	150	напиток из плодов шиповника	150	напиток из плодов шиповника	150	напиток из плодов шиповника	150
ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10		
завтрак	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
	Яйцо вареное	1\40	Макароны с сыром	150	Суп молочный с крупой	150	Каша рисовая вязкая(на молоке)	150	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150
	Икра кабачковая для детского питания	80								
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	Какао с молоком	150	Чай с лимоном	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150
Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5	
10.00	сок/фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие /сок	1 шт/200	сок /фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие /сок	1 шт/200	сок /фрукты свежие	200/1 шт
обед	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	Суп из овощей	150	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	150/7	Суп картофельный с клецками	150	Суп картофельный с крупой(пшено)	150
	Котлеты рубленые из птицы	60	Котлеты (говядина 1 кат)	60	Шницель (говядина 1 кат)	60	Фрикадельки из птицы	55\5	Биточки (говядина 1 кат)	
	Рис отварной	110	Пюре картофельное	120	Картофель отварной	120	Свекла тушеная с сметанным соусе	120	Капуста тушеная	120
	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничн.	40/10	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	10\40	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	10 \ 40	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	10 \40	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	10\ 40
уплотненный полдник	Каша манная жидкая(на молоке)	150	Запеканка из творога с морковью	120	Каша" Геркулес "вязкая (на молоке)	150	Котлеты рыбные (минтай)	60	Пудинг из творога (запеченый)	80
	Ватрушка с повидлом	60/20	соус молочный сладкий	50	Конд. изделия(печенье)	1 шт	Пюре картофельное	120	Соус молочный (сладкий)	50
	Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром кондит изделие(печенье)	1 шт	чай с лимоном	150
								кондит изделия (печенье)	1 шт	
ужин	напиток из плодов шиповника	150	чай с сахаром	150	напиток из плодов шиповника	150	напиток из плодов шиповника	150	напиток из плодов шиповника	150
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20

ДЕНЬ 4

№ блюда и	Наименование	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			
			Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	№438 стр. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1.53	1.53	84	0.19	0.18	0.01
			Молоко	23	23		0.64	0.74	1.08
			Масло рас	3.2	3.2		0	3.2	0
			Масло сли	3.8	3.8		0.2	3.1	0.03
			Итого				1.03	7.22	1.12
	№50 стр. 21	Зеленый горошек	Горошек конс.	83	50	50	0.9	0	2.7
	№945 стр. 398	Кофейный напиток	Кофейный	6.7	6.7	200	0	0	0
			Вода	22	22		0	0	20
			Сахар	20	20		1.6	9.4	9.4
			Молоко	200	200		1.6	9.4	29.4
			Итого						
		Хлеб	Хлеб пшен	30	30	30	2.2	0.9	15.4
	№3 стр. 8	Бутерброд с сыром	Батон йод	40	40	4.1	2.9	1.2	20.5
			Масло сли	5	5		0.02	5	0.05
			Итого				2.92	6.2	20.55
№169 стр. 71	Борщ с капустой и картофелем		0.3	0.1	0.3	3.1	0.9	1.7	
		Капуста св	20	16	0.3	0	0.9		
		Картофель	21.4	16	0.7	0.02	3.1		
		Морковь	10	6	0.04	0	0.3		
		Петрушка	2.6	2	0.14	0	0.1		
		Лук репча	9.6	8	0.7	0	0.3		
		Томат-пюре	6	6	0.02	3.3	0.3		
		Масло сли	4	4	0	0	0.03		
		Сахар	2	2	0		2		
		Кислота лимонная	0.01	0.01	0				
		Вода	200	200	0				
		Сметана	6.6	6.6	0.17	1.3	0.2		
		Итого		200	1.77	4.62	8.93		
№561 стр. 254	Бефстроганов	Говядина	66.5	63.2	80	12.6	4.4	0	
		Лук репча	23.2	19.2		0.35	0	1	
		Масло рас	5	5		0	5	0	
		Масса лука пассерованного		9.6		0	0		
		Мука пшен	3.2	3,"		0.33	0.04	2.3	
		Сметана	16	16		0.4	3.2	0.5	
		Соус Южн	2.4	2.4					
		Масса жаренного мяса		40					
		Масса соуса и пассерованного лука		40					
		Итого			13.68	12.64	3.8		
	Картофельное пюре	Картофель	180	135	150	2.7	0.1	26	
		Молоко	24	22.8		0.6	1.7	1.07	
		Масло сли	3	3		0.01	2.5	0.02	
		Итого				3.31	4.3	27.09	
	Помидор консерв.	Помидор консерв.	60	50	50	1.08	0	3.2	
		Итого				1.08	0	3.2	
	Сок фруктов	Сок	200	200	200	0.8	0	22.6	
		Итого				0.8	0	22.6	
	Хлеб	Хлеб пшен	40	40		2.9	1.2	20.5	
		Хлеб ржан	60	60		3.6	0.6	27.6	

Полдник	№340 стр. 169, 163	Каша пшенич ая, жидкая	Итого		100	6.5	1.8	48.1	
			Пшено	46	46	5	0.4	34	
			Молоко	193	193	5.4	6.2	9.1	
			Масло сли	6	6	0.02	5	0.05	
			Сахар	16.8	16.8	0	0	15.8	
			Масса ка	230	230				
			Итого		250	10.42	11.6	58.95	
	Кефир		Кефир	200	200	200	5.6	6.4	9.4
			Тесто дро	70	70				
			Мука пшен	44.5	44.5	4.7	0.5	33	
			Сахар	3	3	0	0	3	
			Масло рас	4	4	0	4	0	
			Яйцо	0.12	0.12	0.02	0.02	0.001	
			Дрожжи пр	1.5	1.5	0.2	0	0	
			Молоко	12	12	0.3	0.4	0.2	
			Соль	0.6	0.6				
			Мука на по	2.1	2.1	0.2	0.03	1.5	
			Яйцо для	0.04	0.04	0.01	0.01	0.001	
			Масло рас	0.3	0.3	0	0.3	0	
		Повидло	31.4	31.4	2.5	3.5	27		
		Итого		45	7.93	8.76	64.702		
Итого за весь день						57.54	72.94	300.542	

Количество во
2.4
13.3
28.8
28.4
72.9
140
0
75
116
191
75
100
45
145
90
45
13
17
5.6
22.4
17
30
7.5
13.4
260.9
92
54
45
10.5
32
233.5
112
132
22.4
266.4
168
168
92.4
92.4
100
126

226
153
112
44.9
56
365.9
116
147
11
36
0.19
1.5
7.6
6.9
0.06
2.7
148
360.95
2638.95

	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	24					
	Батон	16					
	Батон	24					
	Батон	15					
	Бульон	50					
	Бульон	50					
	Вафля	29					
	Вафля	29					
	Вафля	29					
	Вафля	29					
	Вермишель	15					
	Вода	90					
	Вода	110					
	Вода	110					
	Вода	80					
	Вода	150					
	Геркулес	15					
	Геркулес	15					
	Горох	20					
	Дрожжи	1					
	Дрожжи	1					
	Зеленый горох	40					
	Зелень	3					
	Зелень	2					
	Зелень	5					
	Зелень	2					
	Зелень	2					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	100					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Йогурт	150					
	Йогурт	150					
	Йогурт	150					
	Йогурт	150					
	Капуста	20					
	Капуста	100					
	Капуста	24					
	Капуста	20					
	Капуста	30					
	Капуста	50					
	Капуста кваш	30					
	Капуста кваш	30					
	Капуста св.	150					

	Картофель	50						
	Картофель	30						
	Картофель	150						
	Картофель	50						
	Картофель	70						
	Картофель	35						
	Картофель	150						
	Картофель	30						
	Картофель	150						
	Картофель	35						
	Картофель	70						
	Картофель	150						
	Картофель	30						
	Картофель	60						
	Картофель	60						
	Картофель	140						
	Картофель	50						
	Картофель	150						
	Кефир	150						
	Кефир	150						
	Кефир	150						
	Конфета	15						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Крахмал	5						
	Крахмал	5						
	Крахмал	5.5						
	Крахмал	5.5						
	Крупа гречневая	20						
	Крупа гречневая	40						
	Крупа манная	15						
	Крупа манная	15						
	Крупа манная	10						
	Крупа манная	12						

	Крупа пшени	25					
	Крупа пшени	10					
	Крупа пшени	15					
	Крупа пшено	5					
	Куры	150					
	Лавровый ли	0.05					
	Лавровый ли	0.5					
	Лапша	7					
	Лимон	2					
	Лимон	16					
	Лимонная ки	1					
	Лук	12					
	Лук	5					
	Лук	17					
	Лук	4					
	Лук	5					
	Лук	7					
	Лук	10					
	Лук	4					
	Лук	7					
	Лук	5					
	Лук	9					
	Лук	7					
	Лук	7					
	Лук	10					
	Лук	4					
	Лук	8					
	Лук	8					
	Лук	6					
	Лук	10					
	Лук	7					
	Лук	7					
	Лук	8					
	Лук	10					
	Лук	10					
	Лук	4					
	Лук	5					
	Лук	15					
	Лук	12					
	Лук репчатый	15					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	6					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	3					

	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	5.5					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	2					
	Масло слив.	1					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	3					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	3					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	2					
	Масло слив.	5.5					

	Масло слив.	5					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	3					
	Масло слив.	4					
	Молоко	20					
	Молоко	15					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко	100					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	20					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	15					
	Молоко	50					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	100					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	8					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко сгущ.	60					
	Молоко сгущ.	40					
	Молоко сгущ.	40					
	Молоко сгущ.	16					
	Молоко сгущ.	16					
	Морковь	12					
	Морковь	30					
	Морковь	40					
	Морковь	7					
	Морковь	10					

	Морковь	50						
	Морковь	7						
	Морковь	7						
	Морковь	6						
	Морковь	10						
	Морковь	50						
	Морковь	8						
	Морковь	20						
	Морковь	7						
	Морковь	40						
	Морковь	7						
	Морковь	15						
	Мука	8						
	Мука	30						
	Мука	1.5						
	Мука	30						
	Мука	150						
	Мука	2						
	Мука	5						
	Мука	3						
	Мука	3						
	Мука	3						
	Мука	35						
	Мука	5						
	Мясо	60						
	Мясо	60						
	Мясо	60						
	Мясо	60						
	Мясо	70						
	Мясо	60						
	Мясо говядин	25						
	Огурец сол.	30						
	Огурец сол.	10						
	Огурец сол.	10						
	Огурец сол.	10						
	Огурцы сол.	12						
	Огурцы сол.	20						
	Огурцы сол.	30						
	Печенье	15						
	Печенье	26						
	Печенье	15						
	Печенье	15						
	Печенье	15						
	Повидло	10						
	Повидло	7						
	Повидло	10						
	Помидор сол	30						
	Пшено	15						
	Пшено	10						
	Пшено	5						
	Рис	6						
	Рис	20						
	Рис	10						

	Рис	5					
	Рис	20					
	Рыба	120					
	Рыба	60					
	Ряженка	150					
	Ряженка	150					
	Ряженка	150					
	Сахар	12					
	Сахар	10					
	Сахар	1					
	Сахар	8					
	Сахар	15					
	Сахар	10					
	Сахар	1					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	7					
	Сахар	6					
	Сахар	5					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	4					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	1					
	Сахар	1.5					
	Сахар	15					
	Сахар	8					
	Сахар	10					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	1					
	Сахар	7					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	10					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	7					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	16					
	Сахар	15					
	Свекла	5					
	Свекла	30					
	Свекла	40					
	Свекла	140					
	Свекла	5					
	Свекла	30					

	Сельдь	70					
	Сметана	8					
	Сметана	3					
	Сметана	10					
	Сметана	5					
	Сметана	2					
	Сметана	10					
	Сметана	5					
	Сметана	7					
	Сок фрукт.	100					
	Сок фруктовый	150					
	Сосиски	80					
	Сухари	3					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Творог	100					
	Творог	20					
	Творог	100					
	Творог	100					
	Творог	100					
	Томат	3					
	Томат	2					
	Томат	4					
	Томат	2					
	Томат	3					
	Томат	2					
	Томат паста	3					
	Томат паста	7					
	Томат паста	2					
	Томат паста	2					
	Томат паста	2					
	Фрукты	130					
	Фрукты	80					
	Фрукты	130					
	Фрукты	120					
	Фрукты	130					
	Фрукты	130					
	Фрукты	120					
	Фрукты	130					
	Фрукты	130					
	Фрукты	114					
	Хлеб	6					
	Хлеб	14					
	Хлеб	9					
	Хлеб пшен.	24					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	15					
	Хлеб пшен.	15					
	Хлеб пшен.	21					

	Хлеб пшен.	10					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	13					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	23					
	Хлеб пшен.	13					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	6					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	15					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	15					
	Хлеб ржан.	15					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Чай	0.2					
	Чай	0.2					
	Чай	0.2					
	Чай	0.2					
	Яблоки	50					
	Яйцо	1					
	Яйцо	0.13					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.13					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	1					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.13					
	Яйцо	0.3					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.25					
	Яйцо	0.2					

Батон
Бульон
Вафля
Вермишель
Вода
Геркулес
Горох
Дрожжи
Зеленый горошек
Зелень
Икра кабачковая
Йогурт
Капуста
Капуста кваш.
Картофель
Кефир
Конфета
Кости
Кофейный напиток
Крахмал
Крупа гречневая
Крупа манная
Крупа пшеничная
Крупа пшено
Куры
Лавровый лист
Лапша
Лимон
Лимонная кислота
Лук
Масло раст.
Масло слив.
Молоко
Молоко
Молоко сгущ.
Морковь
Мука
Мясо
Мясо говядина филе
Огурец сол.
Печенье
Повидло
Помидор сол.
Пшено
Рис
Рыба
Ряженка
Сахар
Свекла
Сельдь
Сметана
Сок фрукт.
Сосиски
Сухари
Сухофрукты

Творог
Томат
Томат паста
Фрукты
Хлеб пшен.
Хлеб ржан.
Чай
Яблоки
Яйцо