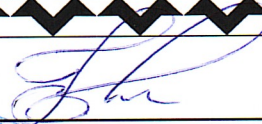
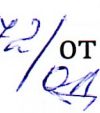


Утверждаю:  /В.В.Чалая/



Приказ № 72/от 01.09.2025г


***Примерное
десятидневное меню для детей
от 1г до 3 лет
12-ти часовым пребыванием
МБДОУ Д/С № 6***

	1-3					
Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Каша манная	200	5,57	9,97	23,58	211,36	0,45
Хлеб пшеничный масло слив сыр	30/8/10	5,09	9,58	15,14	169,36	0,39
Коф напиток	150	0	0	9,98	39,8	3,25
Салат из моркови	45	0,4	0,08	2,96	14	1,9
	450	11,06	19,63	51,66	434,52	5,99
Завтрак 2						
Сок яблочный	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп картофельный с мясом и гречками	150	8,4	6,94	16,04	165,34	8,78
Голубцы ленивые с мясом	160	10,96	10,28	11,18	192,58	53,88
Помидор или огурец	45	0,36	0,09	1,33	6,53	0,42
Компот из сухофруктов	150	0	0	10,99	43,85	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/20	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	560	25,81	18,84	77,67	598,9	63,08

Уплотнённый полдник

Омлет с зелёным горошком	92/18	8,32	8,08	3,88	121,72	0,45
Булочка венская	50	5,23	5,27	23,99	148,98	0
Хлеб пшеничный	15	1,17	0,47	7,52	40,05	0
Молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	1,5
	515	20,48	18,86	43,85	416,59	1,95
Итого за день		58,75	57,63	197,89	1560,53	85,22
Помидор	45	0,45	0,09	1,49	8,55	
Огурец	45	0,27	0,09	1,17	4,5	
Среднее значение		0,36	0,09	1,33	6,53	0,42

Наименование блюда	1-3					
Завтрак	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Каша из трёх злаков	200,00	7,25	10,39	27,38	130,18	1,13
Хлеб пшеничный масло сливочное	150	2,42	6,73	15,14	133,6	0
Кофейный напиток	418	4,88	5,46	18,72	143,44	1,91
		14,55	22,58	61,24	407,22	3,04
Завтрак 2						
Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп картоф на к/б с вермишелью	150	1,64	1,18	13,38	70,56	12
Суфле куриное	75	13,99	16,6	5,48	164,216	0,2
рагу овощное	90	1,92	5,73	9,67	98,3	57,64
Помидор или огурец	45	0,36	0,09	1,33	6,53	0,42
Компот из сухофруктов	150	0	0	10,99	53,85	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/15	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	565	24	25,13	78,98	584,056	70,26
Уплотнённый полдник						
Ёжики рыбные в том-смет соусе	85/20	9,29	3,63	9,04	106,34	1,53

Пюре картофельное	90	1,93	4,25	14,57	103,97	21,15
Хлеб пшеничный	15	1,17	0,47	7,52	40,05	0
Чай с молоком	150	0	0	9,98	39,8	6,65
	510	12,39	8,35	41,11	290,16	29,33
Итого за день		52,34	56,36	205,75	1489,04	116,83

Помидор	45	0,45	0,09	1,49	8,55	
Огурец	45	0,27	0,09	1,17	4,5	
Среднее значение		0,36	0,09	1,33	6,53	0,42

Наименование блюда	1-3					
Завтрак	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Каша пшеничная	200	7,35	10,52	26,7	232,16	1,13
Хлеб пшеничный масло слив сыр	30.08.2010	5,09	9,58	15,14	169,36	0,39
Какао с молоком	150	4,96	5,69	18,35	144,48	0,92
Свекла долькой	45	0,68	0,05	3,42	16,65	4,5
	450	18,08	25,84	63,61	562,65	6,94
Завтрак 2						
Сок яблочный	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Борщ с курицей и со сметаной	150	5,62	7,49	8,84	103,29	20,3
Биточек мясной	70	9,95	6,72	5,79	133,28	0,93
Пюре картофельное	90	1,93	4,25	14,57	103,97	21,15
Салат из капусты, икра каб или помидор	45	0,49	3,77	8,31	46,9	4,45
Компот из сухофруктов или ягодный	150	0	0	11	43,85	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/15	6,09	1,53	38,13	190,6	0
	550	24,08	23,76	86,64	621,89	46,83

Уплотнённый полдник

Запеканка тв- морковная со смет соусом	130/13	17,32	6	22,34	211,94	2,96
пюре фруктовое	100	0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
конд.изд или бутерброд с повидлом	10	0,2	1,56	6,55	41,2	0
Молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	8,86
	428	18,24	7,86	42,11	419,58	17,16
Итого за день		60,42	57,77	197,59	1652,85	71,76
Салат из свежей капусты	45	0,57	4,07	3,02	52,11	8,26
Салат из свежих помидоров	45	0,45	4,09	1,66	45,16	2,3
икра кабачковая	45	0,45	3,15	20,25	43,65	2,8
		0,49	3,77	8,31	46,9	4,45

Наименование блюда	1-3					
Завтрак	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Каша дружба	200	6,86	10,27	27,36	149,18	1,13
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2,42	6,73	15,14	133,6	0
Кофейный напиток	150	4,88	5,46	18,72	143,44	1
Салат из моркови	45	0,4	0,08	6,91	29,92	1,91

	433	14,56	22,54	68,13	426,22	4,04
Завтрак 2	100	0,5	0	11,2	47	0

Сок яблочный или фрукт

Обед						
Рассольник с мясом и сметаной	150	6,22	5,44	11,22	124,68	10,48
Гуляш мясной	75	9,35	6,45	3,15	126,93	1,92
Макароны отварные	90	3,38	3,98	22,37	139,74	0
Икра кабач ,салат из свек или капусты	45	0,6	3,15	20,25	46,6	2,8
Компот из сухофруктов	150	0	3,42	8,9	26,6	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/15	4,56	1,08	28,5	141,8	0
	515	24,11	20,1	96,48	478,85	15,2

Уплотнённый полдник

Котлета рыбная	90/30	10,69	2,74	8,45	98,8	1,53
Пюре картофельное	90	1,93	4,25	14,57	103,97	21,15
Огурец или помидор	45	0	0	0,9	3,6	0
Хлеб пшеничный	15	1,17	0,47	7,52	40,05	0
Какао	180	13,79	7,46	31,44	246,42	22,68
	535	27,58	14,92	62,88	492,84	45,36
Итого за день		68,19	58,16	265,13	1566,11	93

Помидор	45	0,45	0,09	1,49	8,55	
Огурец	45	0,27	0,09	1,17	4,5	
Среднее значение		0,36	0,09	1,33	6,53	0,42
Икра кабачковая	45	0,45	3,15	20,25	43,65	2,8
Салат из свежей капусты	45	0,57	4,07	3,02	52,11	0,14
Салат из свеклы с зел горошком	45	0,79	3,04	3,43	44,17	12,05
Среднее значение		0,6	3,42	8,9	46,6	5

Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Запеканка творожная со сла соусом	105/30	16,53	4,35	33,5	238,6	3
Хлеб пшеничный масло сливочное	30.авг	2,42	6,73	15,14	133,6	0
Кофейный напиток	180	3,84	4,56	17,72	71,5	1,05
Салат из моркови с яблоком	45	0,93	0,1	6,69	30,26	2
	398	23,72	15,74	73,05	473,96	6,05

Завтрак 2	100	0,5	0	11,2	47	0
Сок или фрукт						
Суп картоф с мясом и рисм	150	4,21	2,56	12,26	88,89	0,9
Рулет мясной с яйцом	75	11,29	8,3	4,77	147,9	1,3
Капуста тушеная	90	1,76	4,71	9,23	88,6	74,53
Огурец или помидор	30	0,11	0,06	0,75	4,8	0
Компот из сухофруктов	150	0	0	10,99	4385	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/20	4,56	1,1	28,5	141,8	0
	555	21,82	16,67	66,65	514,65	76,3

Уплотнённый полдник						
Пюре картофельное	90	1,93	4,24	14,57	103,97	21,15
Салат из свеклы с зел горошком	45	0,79	3,04	3,43	44,17	12,05
Хлеб пшеничный	15	1,17	0,47	7,52	40,05	0

Булочка домашняя	50	5,22	5,28	23,99	148,86	0,15
Чай сладкий	180	2,24	2,56	13,74	83,84	3,25
	525	9,11	13,03	49,51	460,14	33,35
Итого за день		58,03	48,62	200,59	1411,91	116,15
помидор	30	0,03	0,06	1,1	6,3	
огурец	30	0,2	0,06	0,4	3,3	
		0,11	0,06	0,75	4,8	

	1-3					
	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Наименование блюда						
Завтрак						
Каша рисовая	150	6,7	10	24,61	215,36	0,41
Хлеб пшеничный масло сливочное сыр	30.08.2010	5,09	9,58	15,14	169,36	0,39
Чай сладкий	150	0,06	0,05	10,55	42,04	0,6
Салат из моркови	45	0,4	0,08	6,91	29,92	1,91
	443	12,25	19,81	57,21	456,68	3,3
Завтрак 2						
Сок яблочный	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	6,01	5,29	8,22	111,4	19,17
Ёжики в том-смет соусе	75/20	10,8	7,6	10,06	169,93	0,9
Пюре картофельное	90	1,93	4,25	14,57	103,97	21,15
Компот из сухофруктов	150	0	0	10,99	43,85	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/15	4,56	1,1	28,48	141,8	0
	540	23,3	18,24	72,32	570,95	41,22
Уплотнённый полдник						
Крендель в сахаре	65	6,48	7,3	32,13	221,1	0
Салат овощной	130	2,24	8,1	16,16	147,42	8,84
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
Кисель	180	0	0	27,3	109,2	0,01
	400	10,28	16,02	85,61	531,12	8,85
Итого за день		46,33	54,07	226,34	1605,75	53,37

	1-3					
Наименование продукта	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Лапша молочная	200	6,69	9,99	24,61	215,36	0,41
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2,42	6,73	15,142	133,06	0
Чай сладкий	150	4,84	5,46	18,72	143,44	1
Салат из моркови	45	0,4	0,08	6,91	29,92	1,91
	433	14,35	22,26	65,382	521,78	3,32
Завтрак 2						
Сок яблочный	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Щи на кур/бул со сметаной	150	1,41	2,5	8,68	63,62	19,7

Гаше куриное	75	13,99	16,6	5,48	164,22	0,2
Пюре картофельное	90	1,93	4,25	14,57	13,97	21,15
Икра кабачковая или салат из свеклы	45	0,61	3,1	11,85	43,91	6,08
Комипот из сухофруктов	150	3	0,48	18,48	88,4	0
Хлеб ржаной пшеничный	40/15	4,56	1,1	28,48	141,8	0
	565	25,5	28,03	87,54	515,92	47,13

Уплотнённый полдник

Рыба запечённая под омлетом	105	13,98	9,99	25,12	216,4	1,11
каша манная	200	6,7	5,09	6,77	77,11	4,43
Хлеб пшеничный	15	1,17	0,47	3,02	40,05	0
кондитерка	30	0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
чай с молоком	150	0	0	9,98	39,8	0,05
	460	22,57	15,85	58,11	433,96	19,79
Итого за день		57,28	60,81	198,47	1506,33	70,24
Икра кабачковая	45	0,45	3,15	20,25	43,65	2,8
Салат из свеклы с зел горошком	45	0,77	3,04	3,43	44,17	9,36
		0,61	3,1	11,85	43,91	6,08

	1-3					
Наименование блюда	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Каша гречневая	200	8,35	10,72	29,45	149,4	0,45
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2,42	6,73	15,14	133,06	0
Кофейный напиток	180	4,96	5,69	18,35	144,48	0,92
Салат из моркови	45	0,4	0,08	6,91	29,92	1,91
	458	16,13	23,22	69,85	456,86	3,28
Завтрак 2						
Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп гороховый с курицей и гренками	150	7,97	6,4	8,68	131,39	12
Жаркое с мясом	150	11,65	9,57	24,47	248,04	23,11
Салат из свежей капусты или свеклы	45	0,66	3,56	3,23	48,14	8,81
Компот из сухофруктов	150	0	0	10,99	43,85	0
Хлеб ржаной	40	4,56	1,1	28,5	141,8	0
	550	24,84	20,63	75,87	613,22	43,92

Уплотнённый полдник

Пудинг творожно-манный со сладким соусом	105/25	18,5	6,51	33,81	267,95	0,6
Кондитерские изделия	10	0,2	1,56	6,55	41,2	0
Чай сладкий с молоком	180	2,24	2,56	13,74	86,84	1
	420	20,94	10,63	54,1	395,99	1,6
Итого за день		63,33	54,44	220,37	1558,54	65,59
Салат из свеклы с зелёным горошком	45	0,78	3,04	3,43	44,17	9,36
Салат из свежей капусты	45	0,57	4,07	3,02	52,11	8,26
		0,66	3,56	3,23	48,14	8,81

Наименование блюда	1-3					
	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
Каша пшеничная	200	7,365	10,08	25,73	190,4	1,13
Хлеб пшеничный масло сливочное сыр	30.08.1910	5,09	9,58	15,14	169,36	0,39
Коф напиток	180	4,88	5,46	18,72	143,44	0
Салат из моркови	45	0,4	0,08	6,91	29,92	1,91
	473	17,735	25,2	66,5	533,12	3,43
Завтрак 2						
Сок яблочный или фрукт	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Суп овощной с мясом и сметаной	150	4,2	2,56	12,26	88,89	20,51
Шницель мясной	70	9,95	6,73	5,78	133,29	22,59
Пюре картофельное	45	0,97	2,12	7,29	51,99	21,15
Капуста тушёная	40	0,88	2,36	4,61	44,33	74,53
Салат из свек с зел гор, капусты, помидоров	45	0,6	3,7	2,7	47,1	6,64
Компот из сухофруктов	180	0	0	10,99	43,85	0
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15	4,56	1,1	28,5	141,8	0
	530	21,16	18,57	72,13	551,25	145,42
Уплотнённый полдник						
Тефтели рыб в томатно-сметанном соусе	90/30	10,69	2,74	8,45	98,8	1,53
Греча рассыпч с маслом и сахаром	50	5,22	5,28	23,99	148,86	0,15
Хлеб пшеничный	15	1,17	0,47	3,02	40,05	0
Какао	150	4,96	5,69	18,35	144,48	0,39
	435	22,04	14,18	53,81	432,19	2,07
Итого за день		61,67	59,92	209,95	1594,24	163,21
Салат из свеклы с зелёным горошком	45	0,78	3,04	3,43	44,17	9,36
Салат из свежей капусты	45	0,57	4,07	3,02	52,11	8,26
Салат из свежих помидоров	45	0,45	4,09	1,66	45,16	2,3
Среднее значение		0,6	3,7	2,7	47,1	6,64

Наименование блюда	1-3					
	Вес	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак						
запеканка творожная со слад соусом	105/15	16,77	5,85	23,3	212,34	6
Хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2,42	6,73	15,14	133,06	0
Кофейный напиток	150	4,88	5,46	18,72	143,44	0
	413	24,07	18,04	57,16	488,84	6
Завтрак 2						
Сок	100	0,5	0	11,2	47	0
Обед						
Свекольник с мясом и сметаной	150	9,99	5,6	6,66	100,93	10,76
Бефстроганов	70	9,6	7,05	3,3	133,33	1,96
Макароны отварные	90	3,38	3,98	22,37	139,34	0

Помидор или огурец	30	0,11	0,06	0,75	4,8	0
Компот из сухофруктов	150	0	0	10,99	43,85	0
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15	4,56	1,1	28,5	141,8	0
	550	27,64	17,79	72,57	564,05	12,72

Уплотнённый полдник

пюре картофельное	140	1,86	4,5	18,5	82,5	18
яйцо	50	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
хлеб пшеничный	15	1,42	0,58	8,56	45,2	0
выпечка	55	5,86	6,9	46,82	158,9	0
Молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	1,5
	460	21,8	24,64	82,76	486,64	19,95
Итого за день		65,95	53,82	201,22	1553,43	40,46
помидор	30	0,03	0,06	1,1	6,3	
огурец	30	0,2	0,06	0,4	3,3	
		0,11	0,06	0,75	4,8	

/
025г