

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 289"
Десятидневное меню для детей 1,5-3 лет на осень-зима 2024-2025 года

Утверждаю:

заведующий МБДОУ № 289

Л.Касьян Т.Л.Капееварова

Приказ № 27 от 20.09.2025 г.



Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Суп картофельный с клецками	175	2	2	10	68	3
обед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	100	6	5	52	282	
Уплотненный полдник		Салат из моркови	50	1		5	29	2
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 369	35	35	207	1 314	65

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Плов из птицы (ясли)	200	20	18	33	380	1
обед		Щи из свежей капусты	175	1	3	5	54	14
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	80	14	10	11	186	
Уплотненный полдник		Соус вишневый	30			20	79	2
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Печенье	30	2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 357	54	49	211	1 525	24

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	180	3	6	22	150	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	100	13	6	36	246	
Уплотненный полдник		Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	9
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 382	41	39	187	1 294	36

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	60	7	7	4	105	7
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	175	4	2	12	87	9
обед		Салат из моркови с изюмом	40	1		9	38	2
Уплотненный полдник		Пудинг из творога (запеченный)	100	12	8	19	196	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 354	45	33	202	1 314	21

Неделя: 1. День 5

Надлежа: 1. день		1-3 года осень/зима корпус 2						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		биточки рубленные из птицы	60	5	6	4	86	
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненн ый полдник		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
Уплотненн ый полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 359	47	43	157	1 149	86

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	160	9	7	44	274	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	1
обед		Рассольник ленинградский	175	1	4	12	85	5
обед		Салат из моркови	40	1		4	23	2
Уплотненный полдник		Манник 60гр	100	3	7	17	140	
Уплотненный полдник		Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 387	45	39	214	1 412	22

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160					
				2	4	21	128	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Суфле из птицы	60	6	9	3	200	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	175					
				2	2	12	75	6
обед		Салат из солёных огурцов с луком	40		2	1	22	3
Уплотненный полдник		Сырники из творога	80					
				15	10	9	187	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20					
						11	42	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Печенье	30					
				2	5	21	135	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 324	39	44	186	1 392	26

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160					
				3	4	26	154	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Напиток из клюквы	100			10	43	1
обед		Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	175					
				4	3	19	104	4
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120					
				7	5	33	205	
обед		Котлеты рыбные любительские	60					
				8	3	7	84	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	50					
				1	3	4	47	5
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	100					
				8	8	31	322	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 344	40	31	215	1 399	20

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Сметана	3				5	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Запеканка картофельная с мясом	200		15	34	295	3
обед		Борщ с капустой и картофелем	175	1	3	9	72	7
обед		Салат из моркови	40	1		4	23	2
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	80					
				9	7	15	157	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	20					
					1	3	20	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 372	43	41	182	1 304	65

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 2						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	175	2	2	10	65	6
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	100					
				7	14	31	365	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	50					
				3	7	3	90	23
Итого			1 344	41	47	182	1 414	53
Итого всего			13 592	430	401	1 943	13 517	418
Среднее			1 359,2	43	40,1	194,3	1 351,7	41,8