

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ № 51 «Тополек» г. Калуги
№ 188/02-05 от 28.05.2024 г.

ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
001 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Макароны отварные	100	3,66	2,81	18,24	110,17		N 204
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Печенье	20	1,5	2,63	12,7	89,33		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,5	28,16	2,38	N 33
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	150	3,29	3,16	9,8	80,82	3,49	N 81
	Котлеты, биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Пюре картофельное	110	2,24	2,99	13,54	100,6	13,64	N 321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28		11,14	45,56	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Суп молочный с гречкой	150	3,13	4,1	12,81	106,2	0,67	N 94
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	13,43	178,99		N 469
Итого за 001 день 1-3 ясли		1263	32,2	26,58	140,05	1004,97	23,41	
002 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	150	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	N 94
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,6	5,05	56,55	1,33	N 400
Обед	Щи из капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	150	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	N 67
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,08	1,96	93,75	0,41	N 277
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,89	153,77		N 165
	Кисель из концентратов	150	0,24		15,84	60,75	0,15	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
		Соль	3					
	Лавровый лист	0,01						N 1
Полдник	Оладьи	120	8,97	11,27	48,67	329,09	0,44	N 449
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
Итого за 002 день 1-3 ясли		1234,01	38,28	42,73	187,27	1280,08	18,54	
003 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	150	4,27	4,05	13,88	110,1	0,68	N 94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	11,96	70	0,98	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399

Обед	Суп картофельный протёртый (с гренками)	150	1,82	1,95	8,55	58,35	4,55	N 79
	Гренки из пшеничного хлеба(1 вариант)	15	1,86	0,23	11,41	55,23		N 115
	Котлеты рыбные любительские	60	8,21	2,78	6,52	84	2,25	N 256
	Макароны отварные	110	4,03	3,09	20,06	121,19		N 204
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28		11,14	45,56	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Пудинг манный	100	4,32	5,44	22,1	157,2	0,08	N 1
	Кисель из концентратов	50	0,08		5,28	20,25	0,05	N 648
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 003 день 1-3 ясли		1303	35,02	21,77	193,68	1106,75	11,81	
004 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,9	0,68	N 93
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	N 368
Обед	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	63,75	6,17	N 57
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	N 291
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,5	0,66	N 355
	Кисель из концентратов	150	0,24		15,84	60,75	0,15	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Сырники из творога	100	18,68	12,87	11,43	233,99	0,25	N 231
	Соус молочный сладкий	50	1,21	2,81	8,27	63,44	0,21	N 351
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 004 день 1-3 ясли		1304	47,46	41,51	159,38	1200,65	22,57	
005 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	150	14,7	3,87	13,76	106,65	0,68	N 94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	11,96	70	0,98	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	N 80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	8,93	6,74	8,97	139		N 282
	Рагу из овощей	110	2,72	3,74	10,56	92,52	6,16	N 57
	Компот из свежих плодов яблоки	150	0,12	0,12	17,31	73,2	1,29	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700

	Соль	3						
Полдник	Омлет натуральный	80	7,5	13,45	1,51	156,96	0,12	N 215
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Печенье	20	1,5	2,63	12,7	89,33		
Итого за 005 день1-3 ясли		1238	46,92	36,49	168,13	1167,43	17,39	
006день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	130	3,79	3,95	20,99	134,88		N 168
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Печенье	20	1,5	2,63	12,7	89,33		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	150	1,61	1,69	10,28	62,85	4,95	N 82
	Котлеты,биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Капуста тушеная	130	2,92	4,59	13,37	106,5	24,3	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28		11,14	45,56	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Суп молочный рисовый	150	2,71	2,85	9,47	74,48	0,51	N 94
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Пирожок с яблоком	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25	N 454.506
Итого за 006день 1-3 ясли		1293	30,34	22,37	152,72	942,74	33,24	
007 день1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	150	14,7	3,87	13,76	106,65	0,68	N 94
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,6	5,05	56,55	1,33	N 400
Обед	Борщ с картофелем(Свекольник) вегетарианский со сметаной	150	1,22	3	8,46	65,82	5,26	N 58
	Птица тушёная	80	9,94	2,7	2,81	75,46	0,27	N 301.355
	Каша перловая	110	3,37	3,06	23,97	137,06		N 165
	Компот из свежих плодов яблоки	150	0,12	0,12	17,31	73,2	1,29	N 372
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Запеканка из творога	100	17,53	12,05	17,15	246,98	0,24	N 237
	Соус молочный сладкий	50	1,21	2,81	8,27	63,44	0,21	N 351
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 007 день1-3 ясли		1299	61,65	40,11	159,69	1211,08	9,81	
008 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный с манкой	150	3,9	3,8	12,32	99,15	0,68	N 94

	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	11,96	70	0,98	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп-пюре гороховый	150	3,9	1,35	13,05	72	0,03	N 29
	Гренки из пшеничного хлеба(1 вариант)	15	1,86	0,23	11,41	55,23		N 115
	Плов с говядиной	150	12,9	6,3	32,1	242,99	0,38	N 287
	Кисель из концентратов	150	0,24		15,84	60,75	0,15	N 648
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,58	5,84	83	1,83	N 258Калуга
	Пюре картофельное	110	2,24	2,99	13,54	100,6	13,64	N 321
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 008 день 1-3 ясли		1303	44,16	21,49	198,84	1168,59	20,9	
009 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	150	3,7	4,4	17,9	126,9	0,4	N 93
	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	0,51	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Масло сливочное	6	0,04	4,96	0,05	44,88		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,6	5,05	56,55	1,33	N 400
Обед	Рассольник ленинградский вегетарианский со сметаной	150	1,2	3,06	9,72	75	4,5	N 76
	Котлеты,биточки из птицы паровые	60	10,78	2,37	5,42	83,97		N 306
	Рагу из овощей	110	2,72	3,74	10,56	92,52	6,16	N 57
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28		11,14	45,56	0,01	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Пудинг из творога запечёный	100	15,13	10,75	24,33	254,98	0,18	N 235
	Кисель из концентратов	50	0,08		5,28	20,25	0,05	N 648
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 009 день 1-3 ясли		1279	47,45	36,82	152,31	1141,65	13,15	
010 день 1-3 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	150	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	N 94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	11,96	70	0,98	N 395
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Повидло	15	0,11		16,18	62,25		N 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,67		13,2	56,87	3,2	N 399
Обед	Суп с рыбными консервами	150	4,95	5,02	6,9	100,35	5,47	N 87
	Оладьи из печени	60	14,55	6,97	5,85	144		N 162Калуга
	Пюре картофельное	110	2,24	2,99	13,54	100,6	13,64	N 321
	Кисель из концентратов	150	0,24		15,84	60,75	0,15	N 648

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 700
	Соль	3						
Полдник	Омлет натуральный	80	7,5	13,45	1,51	156,96	0,12	N 215
	Чай с сахаром	150	0,17		3,76	15,75	0,01	N 392
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 010 день 1-3 ясли		1218	45,54	38,6	156,3	1166,32	24,48	
Итого за весь период		12734,01	429,02	328,47	1668,37	11390,26	195,31	
Среднее значение за период		1273,4	42,9	32,85	166,84	1139,03	19,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,77	2,88	14,65			