

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»  
 М.В. Свирцова  
 Приказ № 342 от « 13 » сентября 2024г.



Десятидневное (двухнедельное) меню для питания детей 1-3 года

1 неделя

Понедельник	Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	Наименование блюда	Масса порции	Наименование блюда	Масса порции	Наименование блюда	Масса порции	Наименование блюда	Масса порции
Каша рисовая молочная, жидкая	Каша молочная ячневая, жидкая	150	Каша молочная гречневая, жидкая	150	Каша молочная манная, жидкая	150	Каша молочная пшеничная, жидкая	150
Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток на молоке	150	Чай с молоком	150
Батон йодированный	Батон йодированный	20	Батон йодированный	20	Батон йодированный	20	Батон йодированный	20
Масло сливочное (порционное)	Масло сливочное (порционное)	8	Масло сливочное (порционное)	8	Масло сливочное (порционное)	8	Масло сливочное (порционное)	8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>
Завтрак								
Сок	Чай с сахаром	200	Молоко	150	Кефир	150	Молоко	150
	Кондитерские изделия			20				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>
Обед								
Суп картофельный с клецками, со свиной	Огурец свежий	150	Щи вегетарианские, со сметаной	150/10	Суп вермишелевый с курой	150	Помидор свежий	30
Котлета из говядины	Печень по-строгановски	60	Тефтели куриные	60	Тефтели рыбные	60	Котлета из говядины	60
Капуста тушеная	Пюре картофельное	130	Макаронны отварные	100	Пюре картофельное	120	Рис отварной	100
			Соус красный	20			Соус красный	20
Компот из сухофруктов	Компот из клюквы	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>
Уплотненный полдник								
Зеленый горошек консервированный	Сырники из творога	40	Картофель тушеный с овощами, на мясном бульоне	150	Каша молочная пшеничная, жидкая	150	Рагу овощное с зеленым горошком	170

Омлет	120	Молоко стученное	20	Пирог с мясом	100				20		
Чай с сахаром	150	Чай с низким содержанием сахара	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150		
Хлеб пшеничный йодированный	20	Батон йодированный	20			Батон йодированный	20	Батон йодированный	20		
Сыр	10					Сыр	10				
Слойка с сахаром	50	Яблоко	150			Яблоко	150	Кондитерские изделия			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1438</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1518</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1398</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1468</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1378</b>		
<b>2 недели</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>Наименование блюда</b>		<b>Масса порции</b>		<b>Вторник</b>		<b>Среда</b>		<b>Четверг</b>		<b>Пятница</b>	
<b>Наименование блюда</b>		<b>Масса порции</b>		<b>Наименование блюда</b>		<b>Наименование блюда</b>		<b>Наименование блюда</b>		<b>Наименование блюда</b>	
Каша молочная «Дружба», жидкая		150		Каша молочная геркулесовая, жидкая		150		Каша молочная пшеничная, жидкая		150	
Кофейный напиток на молоке		150		Чай с молоком		150		Кофейный напиток на молоке		150	
Батон йодированный		20		Батон йодированный		20		Батон йодированный		20	
Масло сливочное (порционная)		8		Масло сливочное (порционное)		8		Масло сливочное (порционное)		8	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>328</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>328</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>328</b>	
<b>II завтрак</b>											
Сок		200		Молоко		150		Сок		200	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>200</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>150</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>170</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками		150/15		Огурец свежий		30		Помидор свежий		30	
Запеканка картофельная с мясом		130		Борщ из свежей капусты со свиной, со сметаной		150		Суп картофельный на мясном бульоне, с зеленым горошком		150	
Соус молочный		40		Котлета рыбная		60		Гуляш из говядины		35/35	
Компот из сухофруктов		150		Рис отварной		100		Греча отварная рассыпчатая		100	
Хлеб ржаной		30		Соус красный		20					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>530</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>											
Макароны отварные		130		Творожно-манная запеканка		120		Тфтели куриные		50	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>130</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>120</b>		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>120</b>	

Сыр	15	Молоко стуженное	20	Омлет	120	Капуста тушенная	130	Джем	20
Чай с сахаром	150	Чай с пониженным содержанием сахара	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Кисель из вишни	150
Батон йодированный	20	Батон йодированный	20	Батон йодированный	20	Батон йодированный	20	Батон йодированный	20
Яблоко	150	Кондитерские изделия	20	Ватрушка с повидлом	60	Яблоко	150		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1508</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1358</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1438</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1528</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1298</b>