



Утверждаю  
Заведующий МДОУ № 26  
Жигалова Е.А.

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года Зима 2024-2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	24
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за завтрак:	318	8,92	9,853	39,26	283,675	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	
Обед	1. Бульон из кури	150	4,583	6,276	2,159	83,651	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	11
	3. Плов из птицы	150	10,49	18,659	22,454	299,708	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	33/2012
	Итого за обед:	537	19,325	27,025	62,63	566,038	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	9,644	7,208	33,837	239,11	10
	2. Молоко кипяченое	150	4,611	3,975	7,632	85,86	434/2008
	Итого за полдник:	210	14,255	11,183	41,469	324,97	
Итого за день:			42,887	48,448	152,845	1214,177	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	38
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	295	18,349	23,192	34,131	409,609	
2й Завтрак	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16	42
	Итого за 2й завтрак:	172	5,4	5,306	19,625	152,28	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох)	150	6,625	5,766	12,047	127,653	55
	2. Тефтели	60	14,38	9,382	8,684	173,676	
	3. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	12
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29	25,258	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	Итого за обед:	526	27,39	21,439	62,683	550,472	

Полдник	1. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	2. Котлета рыбная	60	14,672	5,056	15,62	162,223	32
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	4. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	5. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	395	20,838	10,887	60,821	410,087	
Итого за день:			71,977	60,825	177,26	1522,448	

**День 3**

Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,936	3,97	17,016	119,896	60
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	345	11,392	14,289	42,998	339,079	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Свекольник	150	4,195	7,873	9,023	123,887	54
	2. Печень по-строгановски	75	16,35	9,966	9,997	195,203	39
	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	
	Итого за обед:	561	26,52	23,447	61,857	565,714	
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	2. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	
	Итого за полдник:	210	6,556	7,523	29,292	211,656	
Итого за день:			45,372	45,46	142,288	1156,649	

**День 4**

Завтрак	1. Запеканка творожная	80	15,909	10,372	10,688	199,783	16
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	36
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	4. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	285	22,904	19,689	50,999	463,392	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	58
	2. Гуляш из кури	70	14,46	8,109	5,163	143,224	
	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	

	Итого за обед:	546	31,601	18,591	54,956	504,978	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	
	2. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	355	11,17	10,171	49,113	322,436	
Итого за день:			66,062	48,838	164,554	1330,3	

**День 5**

Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	Итого за завтрак:	345	11,796	15,021	44,579	353,997	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	17
	2. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за 2й завтрак:	173	5,696	5,644	26,584	208,532	
Обед	1. Суп картофельный с вермишелью	150	1,297	1,434	9,433	56,18	
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	190,754	
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	4. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	Итого за обед:	486	12,791	11,305	52,202	363,008	
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	20
	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	4. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	
	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	Итого за полдник:	415	18,602	12,466	42,008	344,314	
Итого за день:			48,885	44,436	165,373	1269,851	

**Неделя 2**

**День 6**

Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	25
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за завтрак:	318	8,876	9,331	42,042	290,312	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	150	6,865	7,532	22,916	187,03	57
	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529	34
	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	60
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65

	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	Итого за обед:	556	26,92	19,783	80,162	603,526	
Полдник	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Сырники творожные со сгущенным молоком	100	23,1	16,676	32,059	374,778	
	Итого за полдник:	255	27,446	21,642	38,578	467,898	
Итого за день:			63,63	51,143	170,268	1401,23	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	38
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	295	18,447	23,303	33,552	408,505	
2й Завтрак	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16	42
	Итого за 2й завтрак:	172	5,4	5,306	19,625	152,28	
Обед	1. Щи из квашеной капусты с мясом	150	5,137	7,305	9,117	120,75	67
	2. Суфле рыбное	65	12,459	4,412	2,115	98,09	61
	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29	25,258	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	7. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	33/2012
	Итого за обед:	581	24,146	18,728	58,511	497,269	
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	2. Оладьи со сгущенным молоком	100	7,521	7,771	36,195	245,068	
	Итого за полдник:	250	7,575	7,831	41,401	266,878	
Итого за день:			55,568	55,169	153,089	1324,932	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091	27
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	345	12,017	15,228	43,98	355,378	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	6,239	6,455	13,838	136,327	
	2. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	41
	3. Печень по-строгоновски	75	16,35	9,966	9,997	195,203	39
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	Итого за обед:	511	27,681	19,301	64,46	539,653	
Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,562	9,087	26,399	240,62	

	2. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	
	3. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	375	16,837	11,448	56,648	385,972	
Итого за день:			57,44	46,178	173,229	1321,202	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Пудинг из творога с яблоками	130/20	16,565	12,062	24,735	274,137	43
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	335	22,218	19,791	53,367	471,042	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	97	0,387	0,387	9,486	39,494	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	150	4,383	7,65	8,907	122,423	
	2. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	12
	3. Котлета из говядины	60	16,846	11,894	13,412	224,998	
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	33/2012
	Итого за обед:	536	27,799	25,337	68,142	609,038	
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	2. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	
	Итого за полдник:	210	6,556	7,523	29,292	211,656	
Итого за день:			56,96	53,038	160,288	1331,23	

<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	345	11,698	14,909	45,158	355,101	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	17
	2. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	40
	Итого за 2й завтрак:	173	5,696	5,644	26,584	208,532	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,82	6,002	12,031	119,456	4
	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	14,864	5,323	13,52	157,126	63
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	
	7. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	11
	Итого за обед:	587	27,814	17,275	75,064	555,204	

Полдник	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом	170	8,311	9,184	14,541	175,992	
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	3
	Итого за полдник:	375	13,414	12,489	38,437	311,452	
Итого за день:			58,622	50,318	185,242	1430,289	
Среднее значение за период			567,402	503,852	1644,436	13302,309	