

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 24»
О.В. Сулименко
Приказ № 157 от 04.03. 2025



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150	1,9	3,7	11,2	85,4	0	324	
	Печенье/зефир/вафля	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	79	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	3,1	12,8	0,02	430	
	Итого за завтрак	365	3,1	5,2	25,5	160,8	0,02		
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	140	4	442	
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	140	4		
	Салат из свеклы	40	0,5	2	2,6	30,6	3	33	
Обед:	Суп с крупой на мясном бульоне	150	11,4	21	7,7	265,9	0,62	107	
	Макаронные изделия отварные	110	3,2	4,4	20,6	134,6	0	317	
	Гуляш из отварного мяса	60	10,7	18,3	5	227,6	0,62	277	
	Компот из сушённых фруктов	150	0	0	2,9	11,6	0	376	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77	
	Итого за обед	550	28,4	46,2	54,6	749,5	4,24		
Полдник	Кофейный напиток без молока	180	0,2	0	4,8	19,7	0	432	
	Гренки из пшеничного хлеба	45	3,5	6,4	11,9	119,7	0,21	116	
	Итого за полдник	225	3,7	6,4	16,7	139,4	0,21		

Ужин:	Запеканка из творога с фруктами	150	25,2	17,7	13,8	321,8	2,47	154
	Соус молочный сладкий	40	1,6	1,3	7,1	47,2	0,21	351
	Какао с молоком	180	2,9	3,2	9,4	79	0,52	397
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	78
Всего день	Итого за ужин	400	32,1	22,5	45	519,4	3,2	
		1740	67,9	80,7	174,4	1709,1	11,67	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная	150	5	6	22	163,1	0,52	417
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	10,2	81,5	0,52	395
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
Второй завтрак:	Итого за завтрак	355	9,6	13,4	42,1	329,6	1,04	
	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	150	3,6	5,5	14,1	121,2	5,19	63
	Котлеты	60	19,6	34,2	5,2	406,9	0,2	272
	Соус белый основной	20	0,6	1,7	3,6	31,5	0,08	347
	Пюре картофельное	110	2,7	3,5	18,4	115,9	8,94	321
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	8,7	36,9	1,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
	Итого за обед	530	29,2	45,5	65,8	791,6	15,61	
Полдник	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	78
	Итого за полдник	220	7,4	6,6	17,8	165,6	1,4	
Ужин:	Биточки рыбные	60	11	3,1	3,6	86,8	0,21	239
	Капуста тушеная	140	2,4	4,1	7,2	77,3	22,13	346
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	39,9	0,02	430
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	78
	Итого за ужин	400	15,1	7,4	30,5	251,6	22,36	
Всего день:		1605	61,7	73,3	166	1585,4	50,41	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный	130	11,3	11,3	2,8	158,9	0,26	214
	Салат из капусты	40	0,8	3	2,4	40,8	18,38	35
	Какао с молоком	180	2,2	2,3	7,2	59	0,36	397
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
	Итого за завтрак	375	15,9	20,9	22,3	343,7	19	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,3	0,2	16,3	70	2	442
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	70	2	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,7	2,4	8,4	142,23	7,51	67
	Гуляш из печени	60	8,9	4,7	5,2	108,8	6,79	259
	Пюре картофельное	110	3	3,8	18,9	121,8	9	335
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	3,9	15,5	0	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
	Итого за обед	510	16,2	11,4	52,2	467,53	23,3	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Булочка Розовая	50	5,6	6,5	29,3	198	0,4	476
Ужин:	Итого за полдник	250	11,4	12,9	37,3	316	1,8	
	Каша вязкая из смеси круп	170	3	3,4	21,2	254,82	0,26	174
	Чай с сахаром	200	0,1	0	4,1	16,7	0,02	430
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0	78
	Итого за ужин	389	5,9	3,8	42,5	354,82	0,28	
Всего день		1624	49,7	49,2	170,6	1552,1	46,38	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша овсяная	150	5	5,8	24,2	168,8	0,26	184
	Какао с молоком	180	3	3,2	9,5	80,4	0,52	433
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
	Итого за завтрак	355	9,6	13,3	43,6	334,2	0,78	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	140	4	442
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	140	4	
Обед:	Бульон с клецками	150	15,2	13,9	11	229,9	3,98	111
	Суфле куриное	60	15,3	12,3	9	208,4	0,83	310
	Каша ячневая вязкая	110	1,8	4,2	11,3	90,4	0	184
	Компот из сушёных фруктов	150	0	0	4,8	19,4	0	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
	Итого за обед	510	34,9	30,9	51,9	627,3	4,81	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Оладьи из творога	50	8,8	7,7	28,1	218,1	0,35	239
Ужин:	Итого за полдник	250	14,6	14,1	36,1	336,1	1,75	
	Салат из свеклы	40	0,5	3,9	3,2	50,2	1,5	33
	Запеканка из печени	60	15,20	6,4	14,3	185,8	6,38	294
	Чай с сахаром	200	0,1	0	3,1	12,8	0,02	430
	Сыр	20	4,7	6,1	0	75	0,14	14
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
Всего день	Фрукт (яблоко, груша)	65	0,3	0,3	6,4	30,6	6,5	68
	Итого за ужин	410	22,4	21	36,9	439,4	14,54	
		1725	82,1	79,7	201,1	1877	25,88	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150	5	8,7	16,3	237,5	0,57	184
	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	10,7	87,6	0,57	395
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
	Итого за завтрак	355	9,9	16,4	36,9	410,1	1,14	
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Огурец соленый	45	0,4	0	0,8	5,9	2,25	103
	Борщ с картофелем	180	2	2,4	9,8	69,5	9,59	56
Обед:	Голубцы ленивые	160	7,8	12,3	7,5	173,3	18,31	298
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,6	44,6	1,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
	Итого за обед	575	12,9	15,3	44,5	372,5	31,35	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	78
	Итого за полдник	220	7,4	6,6	17,8	165,6	1,4	
	Пюре из овощей	140	1,7	8,7	10	126,3	9,86	330
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	60	12,4	4,3	11,9	135,6	0,29	255
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9	37	0,5	393
	Вафля/печенье/зефир	30	0,8	1	23,2	106,2	0	79
	Итого за ужин	410	15	14	54,1	405,1	10,65	
Всего день:		1660	45,6	52,7	163,1	1400,3	54,54	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,2	4,4	22,5	142,4	0	317
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5	20,6	0,02	430
	Печенье/зефир/вафля	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	79
Второй завтрак:	Итого за завтрак	365	4,4	5,9	38,7	225,6	0,02	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,3	0,2	16,3	70	2	442
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	70	2	
Обед:	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5	103
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	9,2	9,7	8,6	158,6	1,88	107
	Капуста тушеная с мясом	130	7,9	13,3	5,5	174,1	15,61	132
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,8	19,4	0	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
Полдник:	Итого за обед	520	20,1	23,6	35,6	437,8	19,99	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	10,3	81,8	0,52	395
	Бутерброд с маслом	45	3,2	4,5	19,7	132,6	0	1
	Сыр (порциями)	20	4,7	6,1	0	75	0,14	14
	Итого за полдник	245	10,9	13,7	30	289,4	0,66	
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	150	16,1	14,6	12,6	250,1	0,81	238
	Соус молочный (сладкий)	20	1,9	1,6	6,6	49,2	0,26	351
	Фрукт (яблоко, груша)	65	0,3	0,3	6,4	30,6	6,5	68
	Кисель из натурального сока	150	0,3	0,2	29,1	121,2	0,8	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0	78
Всего день:	Итого за ужин	425	21,8	17,1	74,3	546,3	8,37	
		1655	57,5	60,5	194,9	1569,1	31,04	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	150	5,1	7,4	22,6	177,7	0,52	184
	Какао с молоком	180	3,1	3,3	9,5	81,1	0,52	397
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
	Итого за завтрак	355	9,8	15	42	343,8	1,04	
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед:	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	150	14,4	25,2	8,9	320,6	3,47	107
	Жаркое по-домашнему	160	14,2	28,5	11,2	358,3	5,52	276
	Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	9	39,4	1,76	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
	Итого за обед	500	31,4	54,4	44,9	797,5	10,75	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Бутерброд с повидлом	30	1,6	0,2	15,9	71,9	0,02	2
	Итого за полдник	230	7,4	6,6	23,9	189,9	1,42	
Ужин:	Салат из свеклы	80	1,1	3	5,5	53,8	2,9	33
	Котлеты рыбные	80	9,2	4,6	4	94,4	0,54	239
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	213
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	0,02	430
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	78
Всего день:	Итого за ужин	380	17,1	12,4	29,5	298,7	3,46	
		1565	66,1	88,8	150,1	1676,9	26,67	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рисовая	150	3,60	7,50	20,8	165,7	0,42	415
	Кофейный напиток с молоком	180	2,40	2,50	9,4	70,1	0,42	395
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
	Итого за завтрак	355	7,6	14,3	40,1	320,8	0,84	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,20	16,30	70,00	2	442
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	70	2	
Обед:	Суп рыбный	150	5,2	0,4	8,1	57,1	2,93	87
	Оладьи из печени	60	19,20	7,6	3,9	180,9	12,48	290
	Пюре картофельное	110	2,5	6,4	18,5	141,6	9,15	321
	Соус овощной	20	0,8	0,1	4,7	23	0,47	363
	Компот из сушеных фруктов	150	0,00	0,00	4,80	19,40	0	376
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0	77
	Итого за обед	530	30,3	15	55,8	501,2	25,03	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
Ужин:	Ватрушка с повидлом	50	5	6,5	33,1	210,5	0,12	458
	Итого за полдник	250	10,8	12,9	41,1	328,5	1,52	
	Пудинг из творога с изюмом/курагой (запеченный)	150	17,10	10,00	29,90	283,20	0,89	235
	Соус молочный (сладкий)	50	0,8	0,4	5,8	29,8	0,05	350
Ужин:	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,00	20,60	0,02	430
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0	78
	Итого за ужин	400	19,6	10,6	50,5	381,2	0,96	
Всего день:		1635	68,6	53	203,8	1601,7	30,35	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная вязкая	130	4,1	5,7	22	155,8	0,39	184
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,3	8,1	63,1	0,39	395
	Бутерброд с маслом	30	2	4,4	12,3	96,9	0	1
	Яйца вареные	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,0	0	213
	Итого за завтрак	350	13,5	17	42,7	378,8	0,78	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	140,0	4	442
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	140	4	
Обед:	Бульон из кур с крупой	150	13,5	11,3	3	168,2	0,97	108
	Гренка из пшеничного хлеба	15	1,2	0,1	7,1	34,6	0	116
	Птица тушеная	80	9,7	12	5,6	169,8	1,11	301
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,1	4,4	22,1	140,2	0	323
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	3,9	15,5	0	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0	77
	Итого за обед	545	30,1	28,3	57,5	607,5	2,08	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Крендель сахарный	50	7,5	3,9	47,7	255,7	0,1	460
	Итого за полдник	250	13,3	10,3	55,7	373,7	1,5	
	Омлет натуральный	130	11,3	13,7	2,9	180,7	0,26	214
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	3,1	2,7	42,6	8,79	35
	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5	20,6	0,02	430
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	78
Всего день:	Итого за ужин	480	15,1	17,5	35,1	362,3	19,07	
		1825	72,6	73,5	223,6	1862,3	27,43	

Продукты	Наименование сырья	Содержание				Витамин С	№
		Всего	В	Ж	Углеводы		
Завтрак	Сух. молочный с минеральными веществами	150	4,4	9,1	12,2	0,42	112
	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,6	0,42	
	Булочки с маслом	25	1,6	4,3	9,9	0	
	Итого за завтрак	355	8,5	16,1	40,7	0,84	
	Фрукты (яблоки, груши)	100	0,4	0,4	9,8	10	
Второй завтрак	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	10	397
	Салат из овощей	40	0,5	3,9	3,2	1,5	
	Итого за обед	150	2,5	2,5	12,3	10,52	
Обед	Пюре из овощей	60	7,5	13,5	4,8	0,17	286
	Пюре из овощей	130	3,1	4,9	14,0	16,97	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,7	1,2	
	Хлеб-рукави	40	2,6	0,5	15,8	0	
	Итого за обед	570	16,3	25,4	58,4	30,16	
Полдник	Кефир	200	5,8	6,4	8	1,4	435
	Хлеб-рукави	30	2,4	0,3	14,7	0	
	Итого за полдник	230	8,2	6,7	22,7	1,4	
	Рисовый суп с овощами	150	10,9	6,4	5,5	0,54	
	Вареное мясо	40	1	2,1	6,1	3,08	
Ужин	Пюре из овощей и картофеля	180	0,1	0	0,9	0,31	45
	Хлеб-рукави	40	2,4	0,3	14,7	0	
	Итого за ужин	400	20,4	8,8	36,2	3,73	
	Итого за день	1655	53,8	57,4	167,8	46,13	
	Всего за день						