

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
(Весенне-летнее)**

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МБДОУ д/с №80
_____ Е.Д. Беспалова
от _____ 2025 год

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
завтрак	Яйцо вареное	1/40	Каша рисовая вязкая (на молоке)	150	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	150	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150
	Икра кабачковая	60	Какао с молоком	150			Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150
	Чай с сахаром	150			Чай с сахаром	150				
	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд йодированный с маслом сливочным крестьянским с сыром	30/5/7	Бутерброд йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	фрукты свежие	1 шт/70 ккал	Сок фруктовый	100/42	фрукты свежие	1 шт/70ккал	Сок фруктовый	100/42
	итого завтрак/ккал	351,3	итого завтрак/ккал	443	итого завтрак/ккал	387	итого завтрак/ккал	372	итого завтрак /ккал	430
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Борщ с фасолью и картофелем	150/10	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Борщ с капустой и картофелем	150/7
	Тефтели из говядины	60	Соус сметанный	15	Пюре картофельное	120	Свекла тушёная	130	Рагу овощное	120
	Капуста тушеная	120	Биточки	50	Шницель (говядина)	60	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	60	Шницель (говядина)	60
			Макароны отварные	120	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Кисель из повидла	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20
	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20						
	итого обед/ккал	786,47	итого обед/ккал	734,45	итого обед/ккал	681	итого обед/ккал	758	итого обед/ккал	675,14
полдник	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	Котлета рыбная (минтай)	60	Омлет натуральный	80	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	150	Пудинг из творога с рисом	120
	Молоко кипяченое	150	Пюре картофельное	120	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Соус молочный (сладкий)	50
			Хлеб пшеничный	10			Чай с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150
			Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150				
Ужин	Булочка из сдобного дрожжевого теста	60			Молоко кипяченое	100	Напиток из плодов шиповника	100	Кефир 2,5%	100
			Кондитерские изделия(печенье)	2 шт	Кондитерские изделия(печенье)	2 шт				
	итого полдник /ккал	360	итого полдник /ккал	528	итого полдник /ккал	490,6	итого полдник /ккал	344,67	итого полдник /ккал	545
	итого :за день	1,677	итого :за день	1,775	итого:за день	1,6	итого :за день	1,611	итого :за день	1,692
Завтрак	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
	Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
	Каша манная жидкая(на сгущенном молоке)	150	Макароны с сыром Российским	130	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	Каша рисовая вязкая (на молоке)	150	Каша манная жидкая (на молоке)	150
	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Чай с сахаром	150
	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1/70 кал	Сок фруктовый	100/42
Обед	итого завтрак/ккал	424	итого завтрак/ккал	445,5	итого завтрак/ккал	341,5	итого завтрак/ккал	434	итого завтрак/ккал	417
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Борщ с капустой ,картофелем и сметаной	150/7	Суп из овощей	150	Суп картофельный с клёцками	150	Рассольник ленинградский	150
	Биточки (говядина)	60	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	60	Шницель(говядина)	60	Суфле из бройлеров цыплят	60/4	Макаронник с печенью (говяжьей)	120
	Капуста тушёная	120	Соус сметанный	15	Пюре картофельное	120	Свекла тушёная	120		
	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150
			Рис отварной	120						
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20
	итого обед/ккал	717,8	итого обед/ккал	830,2	итого обед/ккал	671,4	итого обед/ккал	702,17	итого обед/ккал	710
Полдник	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Суп молочный с макарон.изделиями	150	Омлет натуральный	70	Котлеты рыбные (минтай)	60	Запеканка из творога	120
			Хлеб пшеничный	10	Икра кабачковая	60	Пюре картофельное	120	Соус молочный (сладкий)	50
	Молоко кипяченое	150			Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150
			Чай с сахаром	150	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10		
Ужин	Булочка сдобная с изюмом	60	Кефир 2,5%	100	Молоко кипячное	100	Напиток из плодов шиповника	100		
					Кондитерские изделия (печенье)	2 шт			Кондитерские изделия (печенье)	2 шт
	итого полдник /ккал	546	итого полдник /ккал	373,8	итого полдник /ккал	567,3	итого полдник /ккал	425,5	итого полдник /ккал	644,1
	итого: за день	1,73	итого: за день	1,719	итого: за день	1,622	итого :за день	1,561	итого: за день	1,814

