

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №19 «Росинка»

О.А.Журавлева

____ мая ____ 2025г.



10-дневное меню горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов и пищевая ценность блюд
Для возрастной категории от 1 до 3 лет с 12-ти часовым режимом функционирования МДОУ «Детский сад
комбинированного вида «Росинка»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Каша рисовая молочная жидкая (Крупа рисовая, молоко, масло сливочное сахар)	150/3	2.58	4.57	25.28	166.78	№98
Завтрак	Какао с молоком (Какао, сахар, молоко)	150	2.46	2.65	12.80	65.00	№248
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К.№77
	Сыр (порция)	8	2.00	2.00	0.00	25.00	Т.К.№79
	Итого за завтрак:	331	8.94	9.44	50.88	314.78	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	150	0.50	0.00	9.00	71.00	Т.К.№74
	Итого за 2-й завтрак:	150	0.50	0.00	9.00	71.00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Горох, морковь, картофель, лук репчатый, масло сливочное)	150	1.87	3.11	10.89	69.03	№36
	Гренки ржанные (Хлеб ржаной)	8	0.60	0.10	4.00	19.00	№58
	Котлета (Котлета из говядины п/ф)	60	6.53	5.06	3.97	60.53	№161
	Соус молочный (Молоко, масло сливочное, мука пшеничная)	20	1.30	1.20	3.30	29.20	№218
	Каша пшениная вязкая (Крупа пшениная, масло сливочное)	130	3.93	15.04	22.18	227.82	№189
	Компот из кураги (Курага, сахар)	180	0.58	0.00	15.00	42.00	№239
	Хлеб ржаной	25	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К.№77
	Итого за обед:	573	16.85	24.87	62.25	511.58	
Полдник	Сдоба обыкновенная (Молоко, яйцо куриное, масло растительное, сахар, мука пшеничная, дрожжи, масло сливочное)	45	2.40	3.60	22.30	101.20	№280
	Снежок-кисломолочный продукт	150	3.00	2.20	16.00	121.00	№251
	Итого за полдник:	195	5.40	5.80	38.30	222.20	
Ужин	Гуляш с говядины (Мясо говядина п/ф, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, масло сливочное)	60	7.40	6.12	2.93	147.53	№81
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сливочное)	120	2.00	3.94	22.00	131.00	№194
	Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К.№77
	Итого за ужин:	380	11.37	10.28	45.23	366.53	
	Итого за день:	1629	43.06	50.39	205.66	1486.09	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
О.А.Журавлева

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Каша ячневая молочная вязкая (Крупа ячневая, молоко, масло сливочное, сахар)	150/3	5.13	5.69	27.18	181.35	№99
Завтрак	Чай с лимоном (Чай заварка, сахар, лимон)	150	0.61	0.01	8.00	34.53	№260
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Масло сливочное (порция)	4	0,04	2.90	0,03	24.00	Т.К№80
	Итого за завтрак:	327	7.68	8.82	48.01	297.88	
2-й Завтрак	Фрукты свежие (Банан свежий)	100	1.30	0.10	21.00	70.00	Т.К№78
	Итого за 2-й завтрак:	100	1.30	0.10	21.00	70.00	
Обед	Салат из свежих огурцов (Огурцы свежие, масло растительное)	40	0.28	2.90	0.72	20.00	№65
	Борщ с капустой и картофелем (Картофель, капуста, морковь, свекла, лук репчатый, масло растительное, сметана)	150/6	2.34	6.50	10.54	78.00	№27
	Суфле рыбное (Молоко, яйцо куриное, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, филе минтая п/ф)	90	13.00	8.90	3.84	128.00	Т.К№36/400
	Картофельное пюре (Картофель, молоко, масло сливочное)	120	2.90	3.10	25.00	140.00	№206
	Компот из изюма (Изюм, сахар)	180	0.20	0.00	16.30	66.00	№239
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	626	20.76	21.76	70.20	496.00	
Полдник	Пряник	30	1.77	3.41	20.5	119.8	Т.К№75
	Молоко кипяченое	150	4.20	4.80	7.05	98.20	№255
	Итого за полдник:	180	5.97	8.21	27.55	218.00	
Ужин	Пудинг творожный (Творог, сметана, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное, изюм)	110	5.40	8.00	16.00	194.20	№128
	Повидло	20	0.14	0.00	2.72	69.50	Т.К№73
	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	330	7.51	8.22	39.02	351,70	
	Итого за день:	1563	43.22	47.11	205.78	1433.58	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

« 01 » _____мая_____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая (Крупа геркулес, молоко, масло сливочное, сахар)	150/3	1.90	3.58	27.00	167.70	№93
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (Молоко, кофе, сахар)	150	2.25	2.40	13.00	63.00	№253
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за завтрак:	323	6.05	6.20	52.80	288.70	
2-й Завтрак	Фрукты свежие (Мандарин свежий)	100	0.40	0.30	8.10	38.00	Т.К№78
	Итого за 2-й завтрак:	100	0.40	0.30	8.10	38.00	
Обед	Салат из свежих помидоров (Помидоры свежие, масло растительное)	40	0.24	1.90	3.18	25.00	№66
	Суп-лапша домашняя (Яйцо куриное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное)	150	1.96	1.90	18.50	48.94	№47
	Плов из отварной птицы (Морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, филе кур п/ф)	130	21.40	19.00	23.30	343.80	№180
	Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	150	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	510	25.71	23.16	66.28	511.74	
Полдник	Крендель с сахаром (Мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, дрожжи, масло растительное)	50	1.01	4.00	25.00	124.00	Т.К№76
	Йогурт-кисломолочный продукт	150	4.20	4.80	7.05	88.20	№251
	Итого за полдник:	200	5.21	8.80	32.05	212.20	
Ужин	Омлет натуральный (Яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	100	5.53	11.00	8.57	195.00	№110
	Компот из яблок с лимоном (Яблоки свежие, сахар, лимон)	180	0.42	0.00	22.97	85,56	№242
	Сыр (порция)	8	2.00	2.00	0.00	25.00	Т.К№79
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	308	9.85	13.22	44.34	363.56	
	Итого за день:	1441	47.22	51.68	203.57	1414.20	

« 01 » мая 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	<i>Кашиа пшениная молочная жидкая</i> (Крупа пшениная, молоко, масло сливочное, сахар)	150/3	5.01	7.00	23.07	135.00	№96
Завтрак	<i>Какао с молоком</i> (Какао, сахар, молоко)	150	2.46	2.65	12.80	65.00	№248
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	<i>Масло сливочное (порция)</i>	4	0,04	2.90	0,03	24.00	Т.К№80
	Итого за завтрак:	327	9.41	12.77	48.70	282.00	
2-й Завтрак	<i>Напиток из шиповника</i> (Плоды шиповника, сахар)	150	0.01	0.00	10.12	71.50	№256
	Итого за 2-й завтрак:	150	0.01	0.00	10.12	71.50	
Обед	<i>Суп картофельный Крестьянский</i> (Картофель, капуста, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, сметана)	150/6	1.85	6.19	12.34	142.00	№42
	<i>Бефстроганов из отварной говядины (с соусом молочным)</i> (Мясо говядина п/ф, морковь, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло сливочное)	70	11.60	9.55	2.50	215.30	№148/219
	<i>Картофельное пюре</i> (Картофель, молоко, масло сливочное)	120	2.90	3.10	25.00	140.00	№206
	<i>Компот из кураги</i> (Курага, сахар)	180	0.58	0.00	15.00	42.00	№239
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	566	18.97	19.20	68.64	603.30	
Полдник	<i>Зефир</i>	20	0.22	3.00	27.00	160.20	Т.К№75
	<i>Чай без сахара</i> (Чай заварка)	180	0.19	0.00	0.067	1.00	№263
	Итого за полдник:	200	0.41	3.00	27.07	161.20	
Ужин	<i>Макаронные изделия отварные</i> (Макаронные изделия, масло сливочное)	120	2.00	3.94	22.00	131.00	№194
	<i>Тефтели (с соусом молочным)</i> (Тефтели из говядины п/ф, молоко, масло сливочное, мука пшеничная)	50	9.98	8.30	6.28	132.30	№172
	<i>Чай с сахаром</i> (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	370	13.95	12.46	48.58	351.30	
	Итого за день:	1613	42.75	47.43	203.11	1469.30	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
О.А.Журавлева

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i> (Крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар)	150/2	3.70	6.55	13.96	163.59	№43
Завтрак	<i>Чай с лимоном</i> (Чай заварка, сахар, лимон)	150	0.61	0.01	8.00	34.53	№260
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	<i>Сыр (порция)</i>	8	2.00	2.00	0.00	25.00	Т.К№79
	Итого за завтрак:	330	8.21	8.78	34.76	281.12	
2-й Завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	0.50	0.00	9.00	71.00	Т.К№74
	Итого за 2-й завтрак:	150	0.50	0.00	9.00	71.00	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> (Картофель, морковь , лук репчатый, макаронные изделия, масло растительное	150	3.70	5.71	13.06	104.45	№38
	<i>Шницель</i> (Шницель из говядины п/ф)	60	9.53	10.06	3.97	121.53	№61
	<i>Рагу из овощей</i> (Картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста)	130	2.30	12.50	22.40	147.00	№77
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i> (сухофрукты, сахар)	180	0.40	0.00	15.63	59.94	№239
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	560	17.97	28.63	68.86	496.92	
Полдник	<i>Ватрушка с яблочным фаршем</i> (Яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло растительное, дрожжи, яблоки свежие, сахар)	45	6.98	4.80	48.00	208.80	№288/316
	<i>Чай без сахара</i> (Чай заварка)	150	0.19	0.00	0.07	1.00	№263
	Итого за полдник:	195	7.17	4.80	48.07	209.80	
Ужин	<i>Каша «Дружба» (пшено/рис)</i> (Молоко, сахар, крупа рисовая, крупа пшениная, масло сливочное)	150/3	6.90	5.20	22.10	265.90	№84
	<i>Чай с сахаром</i> (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/26)
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	353	8.87	5.42	42.40	353.90	
	Итого за день:	1588	42.72	47.63	203.09	1412.74	

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Каша Боярская (пишущая с изюмом) (Крупа пишущая, молоко, масло сливочное, сахар, изюм)	150/3	8.10	12.18	31.00	173.00	№85
Завтрак	Чай с лимоном (Чай заварка, сахар, лимон)	150	0.61	0.01	8.00	34.53	№260
	Хлеб пишущий	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Сыр (порция)	8	2.00	2.00	0.00	25.00	Т.К№79
	Итого за завтрак:	331	12.61	14.41	51.80	280.53	
2-й Завтрак	Фрукты свежие (Яблоко свежее)	100	0.04	0.00	11.30	60.00	Т.К№78
	Итого за 2-й завтрак:						
Обед	Рассольник Ленинградский (Картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый. масло растительное, сметана, огурцы соленые)	150/6	4.65	6.80	15.20	145.90	№33
	Тефтели (с соусом молочным) (Тефтели из говядины п/ф, молоко, масло сливочное, мука пишущая)	50	9.98	8.30	6.28	132.30	№172
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сливочное)	120	2.00	3.94	22.00	131.00	№194
	Компот из кураги (Курага, сахар)	180	0.58	0.00	15.00	42.00	№239
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	546	19.25	19.40	72.28	490.90	
Полдник	Булочка «Осенняя» (Яйцо куриное, морковь, сахар, мука пишущая, масло сливочное, дрожжи, масло растительное)	45	3.30	7.00	24.00	199.90	№271
	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	150	0.07	0.00	7.50	30.00	№264
	Итого за полдник:	195	3.37	7.00	31.50	229.90	
Ужин	Суп молочный с рисовой крупой (Молоко, сахар, крупа рисовая, масло сливочное)	150/2	4.71	6.55	15.97	261.41	№43
	Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	Хлеб пишущий	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	352	6.68	6.77	36.27	349.41	
	Итого за день:	1524	41.95	47.58	203.15	1435.04	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____ О.А.Журавлева

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Каша манная молочная жидкая (Крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар)	150/3	4.11	5.62	19.97	146.64	№43
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (Молоко, кофе, сахар)	150	2.25	2.40	13.00	63.00	№253
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Масло сливочное (порция)	4	0,04	2.90	0,03	24.00	Т.К№80
	Итого за завтрак:	327	8.30	11.14	45.80	291.64	
2-й Завтрак	Фрукты свежие (апельсин свежий)	100	0.90	0.00	8.40	47.00	Т.К№78
	Итого за 2-й завтрак:	100	0.90	0.00	8.40	47.00	
Обед	Салат из свежих огурцов (Огурцы свежие, масло растительное)	40	0.28	2.90	0.72	20.00	№65
	Щи из свежей капусты с картофелем (Картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана)	150/6	2.67	3.50	12.51	122.00	№56
	Биточки (Биточки из говядины п/ф)	60	10.53	10.06	3.97	121.53	№161
	Картофельное пюре (Картофель, молоко, масло сливочное)	120	2.90	3.10	25.00	140.00	№206
	Компот из кураги (Курага, сахар)	180	0.58	0.00	15.00	42.00	№239
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	596	19.00	19.92	71.00	529.53	
	Вафли	20	0.85	2.00	22.00	125.40	Т.К№75
Полдник	Чай с молоком (чай заварка, молоко)	180	2.05	2.20	9.13	60.00	№261/264
	Итого за полдник:	200	2.90	4.20	31.13	185.40	
Ужин	Запеканка из творога (Творог, молоко, сметана, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное)	110	5.04	8.96	23.32	217.70	№117
	Молоко сгущенное	30	4.16	2.40	3.75	44.50	Т.К№71
	Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	340	11.17	11.58	47.37	350.20	
	Итого за день:	1563	42.27	46.84	203.70	1403.77	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____ О.А.Журавлева

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Каша «Дружба» (рис/геркулес) (Крупа геркулес, крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар)	150/3	4.70	5.00	22.40	135.00	№93
Завтрак	Какао с молоком (Какао, сахар, молоко)	150	2.46	2.65	12.80	65.00	№248
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Сыр (порция)	8	2.00	2.00	0.00	25.00	Т.К№79
	Итого за завтрак:	331	11.06	9.87	48.00	283.00	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	150	0.50	0.00	9.00	71.00	Т.К№74
	Итого за 2-й завтрак:	150	0.50	0.00	9.00	71.00	
Обед	Салат из свежих помидоров (Помидоры свежие, масло растительное)	40	0.24	1.90	3.18	25.00	№66
	Суп картофельный с клецками (Картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное)	150/20	2,25	1,97	14,01	132,16	№50
	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (Картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, филе кур п/ф)	130	14,50	16.00	34.60	267.00	№180
	Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	150	0.07	0.00	7.50	30.00	№264
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	530	19.10	20.23	73.09	518.16	
Полдник	Крендель с сахаром (Мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, дрожжи, масло растительное)	50	1.01	4.00	25.00	124.00	Т.К№76
	Йогурт-кисломолочный продукт	150	4.20	4.80	7.05	88.20	№251
	Итого за полдник:	200	4.01	6.20	45.00	245.00	
Ужин	Омлет натуральный (Яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	100	5.53	11.00	8.57	195.00	№110
	Чай с сахаром (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	Хлеб пшеничный	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	300	7.50	11.22	28.87	283.00	
	Итого за день:	1511	42.17	47.52	203.96	1400.16	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
_____О.А.Журавлева

« 01 » _____мая_____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i> (Крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар)	150/2	3.70	6.55	13.96	163.59	№43
Завтрак	<i>Кофейный напиток с молоком</i> (Молоко, кофе, сахар)	150	2.25	2.40	13.00	63.00	№253
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	<i>Масло сливочное (порция)</i>	4	0.04	2.90	0.03	24.00	Т.К№80
	Итого за завтрак:	326	7.89	12.07	39.79	308.59	
2-й Завтрак	<i>Фрукты свежие</i> (Банан свежий)	100	1.30	0.10	21.00	70.00	Т.К№78
	Итого за 2-й завтрак:	100	1.30	0.10	21.00	70.00	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i> (Горох, морковь, картофель, лук репчатый, масло сливочное)	150	1.87	3.11	10.89	69.03	№36
	<i>Гренки ржаные</i> (Хлеб ржаной)	8	0.60	0.10	4.00	19.00	№58
	<i>Рыба, тушеная в сметанном соусе</i> (Филе минтая п/ф, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, мука пшеничная)	80	6.00	10.64	3.60	124.00	№143
	<i>Рис припущенный</i> (Крупа рис, масло сливочное)	120	1.98	6.36	30.22	172.04	№192
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i> (сухофрукты, сахар)	180	0.40	0.00	15.63	59.94	№239
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	563	12.89	20.57	78.14	508.01	
Полдник	<i>Блины с маслом сливочным</i> (Молоко, яйцо куриное, масло растительное, сахар, мука пшеничная, дрожжи, масло сливочное)	50/3	3.00	7.00	18.00	177.40	Т.К№726
	<i>Чай с сахаром</i> (чай заварка, сахар)	150	0.07	0.00	7.50	30.00	№264
	Итого за полдник:	203	3.07	7.00	25.50	207.40	
Ужин	<i>Фрикадельки</i> (Фрикадельки из говядины п/ф)	25	13.22	3.44	0.27	98.00	№161
	<i>Макаронные изделия отварные</i> (Макаронные изделия, масло сливочное)	120	2.00	3.94	22.00	131.00	№194
	<i>Чай с сахаром</i> (Чай заварка, сахар)	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	345	17.19	7.60	42,57	317.00	
	Итого за день:	1537	42.34	47.34	207.00	1411.00	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №19
О.А.Журавлева

« 01 » _____ мая _____ 2025 год

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День10	<i>Каша «Дружба» (пишено/рис) (Молоко, сахар, крупа рисовая, крупа пшениная, масло сливочное)</i>	150/3	6.90	5.20	22.10	265.90	№84
Завтрак	<i>Чай с лимоном (Чай заварка, сахар, лимон)</i>	150	0.61	0.01	8.00	34.53	№260
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	<i>Сыр (порция)</i>	8	2.00	2.00	0.00	25.00	Т.К№79
	Итого за завтрак:	331	11.41	7.43	42.90	383.43	
2-й Завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	150	0.50	0.00	9.00	71.00	Т.К№74
	Итого за 2-й завтрак:	150	0.50	0.00	9.00	71.00	
Обед	<i>Свекольник (Картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло растительное, томатная паста сметана)</i>	150/6	1.54	8.07	12.04	83.00	№34
	<i>Капуста тушеная с отварной говядиной (Капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, мясо говядина п/ф)</i>	140	7.16	16.84	17.87	277.87	№200
	<i>Компот из изюма (Изюм, сахар)</i>	180	0.20	0.00	16.30	66.00	№239
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.04	0.36	13.80	64.00	Т.К№77
	Итого за обед:	516	10.94	25.27	60.01	490.87	
Полдник	<i>Печенье</i>	15	2.22	0.20	19.20	87.40	Т.К№75
	<i>Йогурт-кисломолочный продукт</i>	150	4.20	4.80	7.05	88.20	№251
	Итого за полдник:	165	6.42	5.00	26.25	175.60	
Ужин	<i>Вареники ленивые (Творог, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное, мука пшеничная)</i>	110	11.30	9.50	42.00	196.70	№116
	<i>Повидло</i>	20	0.14	0.00	2.72	69.50	Т.К№73
	<i>Чай с сахаром (чай заварка, сахар)</i>	180	0.07	0.00	7.50	30.00	№263/264
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.90	0.22	12.80	58.00	Т.К№77
	Итого за ужин:	330	13.41	9.72	65.02	354.20	
	Итого за день:	1492	42.68	47.42	203.18	1475.10	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428825

Владелец Журавлева Ольга Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025