

Четверг, 1 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

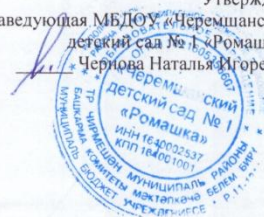
День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	2,54	2,60	19,77	113,50
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	8,10	10,69	43,17	304,93
2-й Завтрак					
Сок в инд.упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Икра морковная	30	0,60	0,03	6,17	27,36
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6	2,51	6,73	18,51	166,84
Котлеты рыбные	60	7,57	2,45	5,09	72,75
Пюре картофельное	120	2,06	3,84	16,36	109,84
Кисель	150	0,00	0,00	13,00	52,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	576	16,25	13,57	80,86	535,25
Полдник					
Ватрушка с творогом	50	5,98	6,92	24,45	180,00
Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5,01	19,95
Итого	205	6,02	6,93	29,47	199,95
Всего	1145	30,37	31,19	153,50	1040,14

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Пятница, 2 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	3,27	23,87	152,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359,00	9,01	10,04	47,14	325,99
2-й Завтрак					
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из кукурузы к/с	30	0,86	1,85	2,41	29,80
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,71	3,69	12,75	118,83
Биточки «Домашние»	50	5,84	5,07	10,68	110,54
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	57,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	530	13,37	14,92	66,38	465,57
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром	130	1,65	3,84	18,08	121,47
Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	80,45
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	4,84	47,00
Итого	300	7,53	7,76	30,14	248,92
Всего	1289,00	32,61	35,60	156,12	1126,50
Итого за 10 дней	12978,00	334,74	354,01	1706,93	11469,64

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 5 февраля 2024 год



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 1

Наименования блюдо и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	Угл-ды	ценность
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	3,80	3,26	22,56	136,02
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	353	8,56	10,03	45,83	309,10
2-ой Завтрак					
Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,45
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,45
Обед					
Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	3,21	5,77	12,88	123,35
Котлеты рубленные из говядины	50	5,74	6,21	6,54	111,71
Пюре Картофельное	120	2,06	3,84	16,36	109,84
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	57,0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	570,00	15,45	16,49	78,30	524,34
Полдник					
Кисломолочный напиток	150\2	4,35	3,75	7,98	82,98
Запеканка творожная с повидлом	110/20	4,52	4,97	21,93	140,09
Итого:	282,00	8,87	8,72	29,91	223,07
Всего	1405,00	33,88	35,23	174,24	1140,96


Медицинская сестра

*Степанова Г.И.*

Степанова Г.И.

Вторник, 6 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

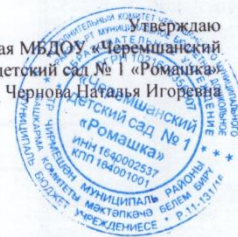
День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	2,21	2,02	24,11	123,31
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	358	8,41	10,90	47,90	329,76
2-ой Завтрак					
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,49	3,14	3,58	44,56
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7	1,26	4,00	6,81	73,55
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20	6,30	6,24	5,50	103,28
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	3,18	2,63	23,41	134,16
Кисель	150	0,00	0,00	13,00	52,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	570	14,73	16,53	74,04	514,01
Полдник					
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25
Булочка дорожная	50	3,19	6,98	21,07	160,50
Итого	200	7,55	8,34	38,29	240,95
Всего	1228,00	33,40	38,65	172,70	1170,74

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 7 февраля 2024 год

Заведующая МБДОУ «Черемшанский детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

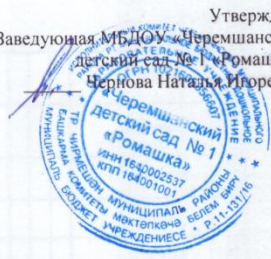
День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	3,55	3,01	19,63	122,55
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	8,49	9,76	43,03	296,81
2-ой Завтрак					
Сок в инд. упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,43	1,50	2,70	26,20
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10	2,86	4,88	15,75	157,89
Фрикадельки рыбные отварные	60	6,17	4,59	4,85	55,34
Картофель тушёный с овощами в соусе	120	3,50	5,70	26,75	173,02
Напиток из шиповника	150/5	0,18	0,08	14,00	70,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	555	15,12	17,11	75,95	542,61
Полдник					
Котлеты по-домашнему	50	5,64	8,35	4,50	110,86
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2	3,41	2,36	15,34	96,06
Чай с мармеладом	170/10	0,00	0,00	19,32	72,90
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого	367	10,95	10,91	51,46	338,57
Всего	1481	35,57	37,79	190,64	1262,43

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 8 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Омлет натуральный	130	5,32	3,42	21,90	150,06
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20	2,00	4,36	25,92	148,50
Итого	360	10,17	10,18	58,17	373,14
2-ой Завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед					
Салат из свеклы с яблоками	40	0,45	2,07	4,57	38,68
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,80	7,93	20,46	106,69
Плов из отварной говядины	150	8,91	8,22	23,16	212,45
Компот из изюма	150	0,26	0,06	12,40	51,73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	520	15,40	18,64	72,49	469,01
Полдник					
Рагу из овощей	120	5,00	6,70	16,90	151,40
Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5,01	19,95
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого	295	6,56	6,87	31,76	218,35
Всего	1325	34,38	36,44	193,92	1203,00

Медицинская сестра  Степанова Г.И

Пятница, 9 февраля 2024 год



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Суп молочный с геркулесовой крупой	180	2,37	2,01	24,26	134,23
Какао с молоком	150	3,06	2,66	9,06	75,65
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	365	7,96	10,36	46,24	325,55
2-й Завтрак					
Сок в инд. упаковке	200	1,00		20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	150/10	3,11	4,90	12,56	115,95
Суфле рыбное	50	5,73	5,44	4,21	87,69
Пюре Картофельное	120	2,06	3,84	16,36	109,84
Напиток из яблок	150	0,11	0,11	7,78	33,34
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	570	15,02	14,85	67,29	474,20
Полдник					
Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	80,45
Булочка с сахаром	50	2,87	4,75	30,43	175,00
Итого	200	7,23	8,51	37,65	255,45
Всего	1135	30,21	33,73	151,17	1055,20

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 12 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад №1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	3,84	3,06	19,47	123,94
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	8,79	9,81	42,87	298,20
2-й Завтрак					
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,57	2,03	3,60	34,96
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	150/5	1,08	3,74	5,88	74,70
Гуляш из отварной говядины	30/30	7,71	6,20	1,98	94,50
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,46	2,96	29,15	169,00
Кисель	150	0,43	0,04	9,67	40,78
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	545	18,23	15,34	62,17	473,40
Полдник					
Запеканка творожная с повидлом	110/20	4,42	4,97	21,93	140,09
Кисломолочный напиток	150	2,10	2,30	10,50	72,50
Итого	280	6,52	7,27	32,43	212,59
Всего	1284	36,23	35,30	149,94	1070,21

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 13 февраля 2024 год



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	4,26	3,41	21,97	146,61
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	25/5/20	2,00	4,36	25,92	148,50
Итого	373	9,11	10,18	58,24	369,69
2-й Завтрак					
Сок в инд. Упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,05
Суп картофельный с мясом птицы	150/10	3,38	3,27	18,63	124,55
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	8,06	12,27	19,99	200,98
Напиток из свежих фруктов	150	0,12	0,12	7,77	33,27
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	540	15,95	17,74	70,00	490,31
Полдник					
Слойка сладкая	50	4,22	4,81	25,22	151,00
Кисломолочный напиток	150/2	4,35	3,75	7,98	82,98
Итого	202	8,57	8,56	33,20	233,98
Всего	1315	34,63	36,48	181,64	1178,42

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 14 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	3,72	2,37	22,73	139,45
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	353	9,31	9,91	46,52	328,73
2-й Завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед					
Винегрет с солёными огурцами	40	0,56	4,02	2,92	50,04
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,19	3,75	15,64	111,01
Тефтели куриные с рисом в сметанно -томатном соусе	40/20	6,19	5,36	10,58	136,77
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3	3,17	2,30	20,90	122,85
Компот из изюма	150	0,26	0,06	12,40	51,73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	558	15,35	15,85	74,33	531,86
Полдник					
Омлет натуральный	130	4,92	6,90	15,69	150,06
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,89
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого	310	6,54	7,08	30,71	218,95
Всего	1371	33,45	33,59	183,06	1222,03

Медицинская сестра

*Степанова Г.И.*

Степанова Г.И.

Четверг, 15 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад №1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

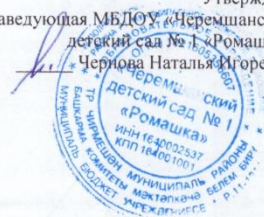
День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	2,54	2,60	19,77	113,50
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	8,10	10,69	43,17	304,93
2-й Завтрак					
Сок в инд.упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Икра морковная	30	0,60	0,03	6,17	27,36
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6	2,51	6,73	18,51	166,84
Котлеты рыбные	60	7,57	2,45	5,09	72,75
Пюре картофельное	120	2,06	3,84	16,36	109,84
Кисель	150	0,00	0,00	13,00	52,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	576	16,25	13,57	80,86	535,25
Полдник					
Ватрушка с творогом	50	5,98	6,92	24,45	180,00
Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5,01	19,95
Итого	205	6,02	6,93	29,47	199,95
Всего	1145	30,37	31,19	153,50	1040,14

Медицинская сестра  Степанова Г.И

Пятница, 16 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	Угл-ды	ценность
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	3,27	23,87	152,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359,00	9,01	10,04	47,14	325,99
2-й Завтрак					
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из кукурузы к/с	30	0,86	1,85	2,41	29,80
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,71	3,69	12,75	118,83
Биточки «Домашние»	50	5,84	5,07	10,68	110,54
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	57,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	530	13,37	14,92	66,38	465,57
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром	130	1,65	3,84	18,08	121,47
Молоко кипяченое	150	4,36	3,76	7,22	80,45
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	4,84	47,00
Итого	300	7,53	7,76	30,14	248,92
Всего	1289,00	32,61	35,60	156,12	1126,50
Итого за 10 дней	12978,00	334,74	354,01	1706,93	11469,64

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 19 февраля 2024 год



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	3,80	3,26	22,56	136,02
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	353	8,56	10,03	45,83	309,10
2-ой Завтрак					
Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,45
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,45
Обед					
Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	3,21	5,77	12,88	123,35
Котлеты рубленые из говядины	50	5,74	6,21	6,54	111,71
Пюре Картофельное	120	2,06	3,84	16,36	109,84
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	17,34	57,0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	570,00	15,45	16,49	78,30	524,34
Полдник					
Кисломолочный напиток	150\2	4,35	3,75	7,98	82,98
Запеканка творожная с повидлом	110/20	4,52	4,97	21,93	140,09
Итого:	282,00	8,87	8,72	29,91	223,07
Всего	1405,00	33,88	35,23	174,24	1140,96

Медицинская сестра

*Степанова Г.И.*

Степанова Г.И.

Вторник, 20 февраля 2024 год


Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

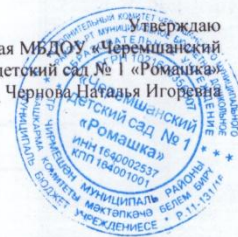
День 2

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	2,21	2,02	24,11	123,31
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	358	8,41	10,90	47,90	329,76
2-ой Завтрак					
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,49	3,14	3,58	44,56
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7	1,26	4,00	6,81	73,55
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20	6,30	6,24	5,50	103,28
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	3,18	2,63	23,41	134,16
Кисель	150	0,00	0,00	13,00	52,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	570	14,73	16,53	74,04	514,01
Полдник					
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25
Булочка дорожная	50	3,19	6,98	21,07	160,50
Итого	200	7,55	8,34	38,29	240,95
Всего	1228,00	33,40	38,65	172,70	1170,74

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 21 февраля 2024 год

Заведующая МБДОУ «Черемшанский детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	3,55	3,01	19,63	122,55
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	8,49	9,76	43,03	296,81
2-ой Завтрак					
Сок в инд. упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,43	1,50	2,70	26,20
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10	2,86	4,88	15,75	157,89
Фрикадельки рыбные отварные	60	6,17	4,59	4,85	55,34
Картофель тушёный с овощами в соусе	120	3,50	5,70	26,75	173,02
Напиток из шиповника	150/5	0,18	0,08	14,00	70,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	555	15,12	17,11	75,95	542,61
Полдник					
Котлеты по-домашнему	50	5,64	8,35	4,50	110,86
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2	3,41	2,36	15,34	96,06
Чай с мармеладом	170/10	0,00	0,00	19,32	72,90
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого	367	10,95	10,91	51,46	338,57
Всего	1481	35,57	37,79	190,64	1262,43

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 22 февраля 2023 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Омлет натуральный	130	5,32	3,42	21,90	150,06
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20	2,00	4,36	25,92	148,50
Итого	360	10,17	10,18	58,17	373,14
2-ой Завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед					
Салат из свеклы с яблоками	40	0,45	2,07	4,57	38,68
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,80	7,93	20,46	106,69
Плов из отварной говядины	150	8,91	8,22	23,16	212,45
Компот из изюма	150	0,26	0,06	12,40	51,73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	520	15,40	18,64	72,49	469,01
Полдник					
Рагу из овощей	120	5,00	6,70	16,90	151,40
Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5,01	19,95
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого	295	6,56	6,87	31,76	218,35
Всего	1325	34,38	36,44	193,92	1203,00

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Понедельник, 26 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад №1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	3,84	3,06	19,47	123,94
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	359	8,79	9,81	42,87	298,20
2-й Завтрак					
Фрукты свежие	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Итого	100	2,70	2,88	12,47	86,02
Обед					
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,57	2,03	3,60	34,96
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	150/5	1,08	3,74	5,88	74,70
Гуляш из отварной говядины	30/30	7,71	6,20	1,98	94,50
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,46	2,96	29,15	169,00
Кисель	150	0,43	0,04	9,67	40,78
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	545	18,23	15,34	62,17	473,40
Полдник					
Запеканка творожная с повидлом	110/20	4,42	4,97	21,93	140,09
Кисломолочный напиток	150	2,10	2,30	10,50	72,50
Итого	280	6,52	7,27	32,43	212,59
Всего	1284	36,23	35,30	149,94	1070,21

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Вторник, 27 февраля 2024 год



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	4,26	3,41	21,97	146,61
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	25/5/20	2,00	4,36	25,92	148,50
Итого	373	9,11	10,18	58,24	369,69
2-й Завтрак					
Сок в инд. Упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,05
Суп картофельный с мясом птицы	150/10	3,38	3,27	18,63	124,55
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	8,06	12,27	19,99	200,98
Напиток из свежих фруктов	150	0,12	0,12	7,77	33,27
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	540	15,95	17,74	70,00	490,31
Полдник					
Слойка сладкая	50	4,22	4,81	25,22	151,00
Кисломолочный напиток	150/2	4,35	3,75	7,98	82,98
Итого	202	8,57	8,56	33,20	233,98
Всего	1315	34,63	36,48	181,64	1178,42

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Среда, 28 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад № 1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	3,72	2,37	22,73	139,45
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого	353	9,31	9,91	46,52	328,73
2-й Завтрак					
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Итого	150	2,25	0,75	31,50	142,50
Обед					
Винегрет с солёными огурцами	40	0,56	4,02	2,92	50,04
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,19	3,75	15,64	111,01
Тефтели куриные с рисом в сметанно -томатном соусе	40/20	6,19	5,36	10,58	136,77
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3	3,17	2,30	20,90	122,85
Компот из изюма	150	0,26	0,06	12,40	51,73
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	558	15,35	15,85	74,33	531,86
Полдник					
Омлет натуральный	130	4,92	6,90	15,69	150,06
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,89
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого	310	6,54	7,08	30,71	218,95
Всего	1371	33,45	33,59	183,06	1222,03

Медицинская сестра  Степанова Г.И.

Четверг, 29 февраля 2024 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Черемшанский  
детский сад №1 «Ромашка»  
Чернова Наталья Игоревна



Меню для детей от 1 до 3 лет

День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	2,54	2,60	19,77	113,50
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого	364	8,10	10,69	43,17	304,93
2-й Завтрак					
Сок в инд.упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,44
Обед					
Икра морковная	30	0,60	0,03	6,17	27,36
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6	2,51	6,73	18,51	166,84
Котлеты рыбные	60	7,57	2,45	5,09	72,75
Пюре картофельное	120	2,06	3,84	16,36	109,84
Кисель	150	0,00	0,00	13,00	52,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	59,46
Итого	576	16,25	13,57	80,86	535,25
Полдник					
Ватрушка с творогом	50	5,98	6,92	24,45	180,00
Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	5,01	19,95
Итого	205	6,02	6,93	29,47	199,95
Всего	1145	30,37	31,19	153,50	1040,14

Медицинская сестра  Степанова Г.И.