

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 24 «Красная шапочка»

666683, Российская Федерация, Иркутская область,
г. Усть-Илимск, ул. Мечтателей, 44
Тел. (39535) 5-98-60
e-mail: dou24@yandex.ru
http://uidou24.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ д/с №; 24 «Красная шапочка»
Касьянова Ю.Н.
Приказ от 27.05.2024г. № 47

**15-дневное меню для групп раннего возраста (с 1 года до 3 лет)
на летний период с 01.06.2024 по 31.08.2024**

Наименование	вес блюда, г, 1-3г	энергетич. ценность (ккал/сут)
1 день (понедельник)		
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	31,64
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
итого	357	278,39
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,3
Обед		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
или салат из свежих помидоров с луком	30	23,75
Суп с макаронными изделиями (говядина)	150	82,89
Котлета рубленая (говядина)	50	109,56
Соус красный основной	25	16,64
Каша вязкая (пшенная)	110	115,5
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	550	446,3
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	150	75
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,25
итого	275	275,65
ужин		

Огурец свежий в нарезке	30	4,5
Тефтели рыбные (минтай)	50	63,14
Соус томатный	20	12,02
Картофель в молоке	110	92,84
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	150	72,33
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	338,83
среднедневная сбалансированность		1403,5
2 день (вторник)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с крупой (гречка)	150	106,2
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
итого	350	275,73
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Огурец свежий в нарезке	30	4,5
или салат из свежих огурцов	40	26,65
Суп картофельный с клецками (мясо птицы)	150	87,3
Шницель припущенный (птица)/соус	60	109,29
Соус сметанный с томатом	20	10,92
Рис отварной с овощами	110	134,75
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	82,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
итого	560	522,1
Полдник		
Кисель из сухофруктов	150	56,99
Сдоба обыкновенная	50	142,9
итого	200	199,89
ужин		
Запекнка из творога с яблоками(творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус мол сладкий№369	150	206,52
Чай с лимоном	180/10/7	41
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	402	376,77
среднедневная сбалансированность		1418,4

3 день (среда)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
итого	357	357,19
2 завтрак		
Сок фруктовый грушевый	150	68,3
обед		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
или салат из свежих помидоров и огурцов	30	22,26
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	150	66,47
Котлеты рыбные любительские	60	70,26
Пюре картофельное	110	100,6
Соус молочный с морковью	25	26,48
Компот из свежих яблок с лимоном	150	40,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	565	404,07
Полдник		
Чай с повидлом	180	40
Кондитерские изделия: Печенье	30	135,9
итого	210	175,9
ужин		
Зразы творожные с изюмом (творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус яблочный №230	130	247,74
Компот из сухофруктов и шиповника	160	41,25
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
итого	415	401,29
среднедневная сбалансированность		1406,7
4 день (четверг)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	129,87
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	81,73
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
итого	350	303,45

2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Огурец свежий в нарезке	30	4,5
или салат из свежих огурцов	30	20,19
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	150	73,07
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	205,06
Компот из сухофруктов и штповника	150	41,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
итого	510	410,07
Полдник		
Кисель из повидла	150	67,12
Кондитерские изделия: Печенье	50	226,5
итого	200	293,62
ужин		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Макаронник с печенью	120	204
Соус красный основной	25	16,64
Чай с сахаром	170	31,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
итого	400	318,23
		1415,6
5 день (пятница)	выход	кк
Завтрак		
Омлет натуральный/икра кабачковая	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	30	35,7
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ" Ангара")	170	77,68
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
Масло (порциями)	5	33,1
итого	360	426,53
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп крестьянский с крупой (мясо говядины)	150	83,77
Биточки рубленые (говядина)	60	127,54
Соус томатный	20	11,89
Каша вязкая (ячневая)	120	107,31

Напиток яблочный	150	34,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	580	381,07
Полдник		
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	150	72,33
Пирог открытый	50	123,75
итого	200	196,08
ужин		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	150	170,64
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
Напиток из шиповника	150	40,35
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого за прием:	430	335,04
среднедневная сбалансированность:		1418,1
6 день (понедельник)	выход	кк
Завтрак		
Каша "Дружба"	150	134,47
Чай с сахаром	170	36
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
итого	357	287,52
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,3
обед		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Щи по-уральски (говядина)	150	63,7
Рулет с луком и яйцом	60	104,6
Соус красный основной	20	16,64
Каша вязкая (гречневая)	110	106,7
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	570	443,76
Полдник		
К/м продукция "Йогурт" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	150	75
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	275	227,2

ужин		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60	56,3
Картофель отварной	120	113,78
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	150	72,33
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	405	330,26
		1353,0
7день (вторник)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	98,85
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
Масло (порциями)	5	33,1
итого	350	282,06
2 завтрак		
Сок фруктовый грушевый	150	68,3
обед		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	150	87,01
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	133,46
Каша вязкая (пшеничная)	110	115,5
Компот из яблок и изюма	150	60,54
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	35	82,25
итого	560	432,6
Полдник		
Чай с лимоном	150	29
Сдоба обыкновенная	50	142,9
итого	200	171,9
ужин		
Пудинг творожный запеченный (творог 5% "АО "АФ"Ангара")/соус из куруги	150	237,92
Кисель из плодов шиповника	150	74,11
Хлеб высший сорт пшеничный	20	47
Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	90,25
итого	415	449,28
Среднедневная сбалансированность		1404,1

8 день (среда)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с крупой (пшеница)	150	110,1
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
итого	350	279,63
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
Обед		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
или салат из свежих помидоров и огурцов	40	29,68
Борщ с капустой и картофелем (мясо птицы)	150	68,61
Плов из отварной птицы	170	243,3
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	82,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	545	506,46
Полдник		
Чай с сахаром	150	36
Ватрушка французская (творог 5% "АО "АФ"Ангара")	40	128,64
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	285	206,44
ужин		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Рулет или запеканка картофельная с овощами	120	151,26
Соус молочный с морковью	40	40,96
Напиток яблочный	160	37,1
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	328,94
Среднедневная сбалансированность		1400,9
9 день	выход	кк
Завтрак (четверг)		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	81,73
Масло (порциями)	5	33,1
Сыр (порциями)	7	25,2
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	20	47
итого	352	335,81

2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
Суп картофельный с бобовыми (мясо птицы)	150	93,38
Котлеты рубленые из птицы	60	134,27
Соус красный основной	20	16,64
Каша вязкая (пшенная)	110	115,5
Напиток из шиповника	150	40,35
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	560	499,54
Полдник		
Чай с лимоном	150	29
Рогалик с повидлом	50	119,97
итого	200	148,97
ужин		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Биточки рыбные запеченные (минтай)	60	80,98
Картофель тушеный	110	131,78
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	233,12
Среднедневная сбалансированность		1307,7
10 день (пятница)	выход	кк
Завтрак		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	130	221,3
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
итого	360	428,31
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Огурец свежий в нарезке	30	5,6
Уха с крупой (минтай)	150	61,662
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	128,00
Соус красный основной	25	16,64
Каша вязкая (гречневая)	110	106,7
Компот из яблок и изюма	150	47,65

Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	565	396,612
Полдник		
Сок фруктовый яблочный	150	64,3
Булочка дорожная	50	184,3
итого	200	248,6
ужин		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
Макароны, запеченные с сыром	155	210
Чай с повидлом	180	32
Хлеб ржаной пшеничный	20	47
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
	400	282,65
Среднедневная сбалансированность		1400,2
11 день (понедельник)	выход	кк
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	36
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
итого	357	282,75
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Огурец свежий в нарезке	30	5,6
или салат из свежих огурцов	30	20,19
Суп рисовый с мясом (говядина)	150	70,46
Тефтели из говядины ("ежики")/соус томатный 228/354	85	135,61
Каша вязкая (ячневая)	110	98,45
Компот из сушеных фруктов	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	560	457,9
Полдник		
К/м продукция "Варенец" (м.д.ж.2,5% 2,5% АО "АФ "Ангара")	150	75
Кондитерские изделия: Печенье	50	135,9
итого	200	210,9
ужин		
Помидор свежий в нарезке	40	7,2
Рыба , запеченная в молочном соусе (минтай)	60	82,83

Картофель в молоке	110	92,84
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ 2Ангара")	150	72,33
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	349,2
Среднедневная сбалансированность		1344,75
12 день (вторник)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	144,51
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
итого	350	314,04
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,3
обед		
Огурец свежий в нарезке	30	5,6
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	150	66,47
Мясо кур отварное в соусе	80	110,73
Макаронные изделия отварные	110	123,53
Компот из яблок и изюма	150	47,65
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	555	436,23
Полдник		
Чай с лимоном	150	29
Пирог открытый	50	123,75
итого	200	152,75
ужин		
Запеканка рисовая с творогом	130	180,09
Соус яблочный (из свежих яблок)	25	19,78
Кисель из сухофруктов	150	57,0
Хлеб высший сорт пшеничный	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,25
итого	440	441
Среднедневная сбалансированность	1695	1408,43
13 день (среда)	выход	кк
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9

Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ "Ангара")	170	91,36
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (батон)	25	58,75
итого	350	292,11
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Помидор свежий в нарезке	30	5,4
или салат из свежих помидор и огурцов	30	26,92
Рассольник на бульоне (мясо птицы)	150	73,07
Суфле из печени	60	92,25
Соус молочный с морковью	25	26,48
Пюре картофельное	110	100,65
Компот из яблок с лимоном	150	40,9
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	565	454,23
Полдник		
Чай с сахаром	170	36
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
итого	200	146,4
ужин		
Сырники с морковью/соус молочный (сладкий) №369 моск-16 (110/30)	140	221,81
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	82,64
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	420	428,5
Среднедневная сбалансированность		1400,6
14 день (четверг)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная пшеничная жидкая	150	141,63
Чай с молоком (молоко 2,5%, АО "АФ"Ангара")	170	81,73
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
Сыр (порциями)	7	25,2
Масло (порциями)	5	33,1
итого	357	340,41
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	150	87,01

Рагу из птицы	150	226,16
Напиток яблочный	150	34,7
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	525	435,75
Полдник		
Млоко кипяченое (м.д.ж. 2,5% АО "АФ"Ангара")	150	79,5
Булочка "Веснушка"	50	149,85
итого	200	229,35
ужин		
Фрикадельки рыбные (горбуша)	60	84,8
Соус томатный	20	12,02
Каша вязкая (рис)	110	112,97
Чай с лимоном	170	29
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	332,79
Среднедневная сбалансированность		1382,3
15 день (пятница)	выход	кк
Завтрак		
Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	148,78
Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	77,68
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта ИП Авакян.Р.С. (хлеб)	25	58,75
итого	350	318,31
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	95
обед		
Огурец свежий в нарезке	40	5,6
Суп картофельный с крупой (птица)	150	81,47
Котлеты рубленые из птицы	60	134,27
Соус красный основной	20	16,64
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	110	91,63
Сок фруктовый грушевый	150	68,3
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	570	444,86
Полдник		
Чай с сахаром	170	36
Сдоба обыкновенная	45	145,11
итого	215	181,11

ужин		
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/30)	130	221,3
Компот из сушеных фруктов	180	61,12
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	15	35,25
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Кондитерские изделия: Пряник	30	110,4
итого	405	498,87
Среднедневная сбалансированность		1538,2
<i>среднедневная сбаланс-ность за 15дн (таб.№3)</i>		1400,16