

МБДОУ Детский сад №143/1

Кладовщик:

Алемасов А.В.

«9» 02 2025г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Детский сад №143

Н.А Южакова

«9» 02 2025г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для детей с 1,5 -3 лет

Период: осень-зима

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

с 1.09 по 1.03 2025 г.

[illegible]

День: 2

Сезон: осеннее-зимний

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 1.12 по 1.03 2025 г

	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
88	Каша вязкая манная молочная	180	7,272	5,832	23,616	183,46	0,00	0,00	1,764	0,00	0,00
392,2	Чай с сахаром	180	0,04	0,11	17,98	72,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30	5,66	1,84	10,97	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3681	Фрукты свежие/яблоки/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
76	Рассольник Ленинградский	180	5,81	4,52	15,44	132,77	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00
121	Икра кабачковая/пром. производства/	50	4,46	0,96	3,86	59,500	0,016	0,034	3,50	20,50	0,35
282	Котлеты , биточки, шницели рубленные	60	6,93	9,33	9,42	137,25	0,00	0,00	0,094	0,00	0,00
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,94	4,79	23,02	137,61	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
347	Соус белый основной	15	1,81	1,51	0,83	25,61	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00
211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	9,00	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
702,1	Кондитерское изделие /пряники/	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
799	Сок для детского питания/яблоко-абрикос/	150	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
231	Сырники из творога	100	12,67	18,69	11,40	234,00	0,073	0,27	0,25	155,80	0,77
701	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,68	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай с молоком	180	1,17	1,35	14,31	72,90	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00
3683	Фрукты свежие/банан/	100	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00

[illegible]

День: 4

Сезон: осеннее-зимний

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 104 по 103^в 2025 г

[illegible]

	Итого за день:		49,18	44,17	197,14	1371,98	0,18	0,099	46,46	12,84	3,95

День: 5

Сезон: осеннее-зимний

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 1.09 по 1.03 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
93	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	8,208	6,192	22,032	186,89	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00
392.2	Чай с сахаром	180	0,04	0,11	17,98	72,00	0,00	0,00	0,050	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,112	4,208	12,944	123,560	0,00	0,00	0,064	0,00	0,00
	Завтрак №2										
799	Сок для детского питания/яблоко/	100	0,00	0,00	11,20	44,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед										
85	Суп картофельный с мясом и клецками	180	2,232	1,476	9,054	62,280	0,054	0,036	4,140	16,398	0,486
б/н	Огурец свежий	50	0,00	0,043	1,286	7,000	0,00	0,00	5,00	11,429	0,429
255	Котлеты, биточки рыбные запеченные	60	3,045	2,45	16,36	109,80	0,00	0,00	14,536	0,00	0,00
321	Пюре картофельное	130	4,16	2,65	14,47	118,95	0,00	0,00	15,75	0,00	0,00
348	Соус томатный	15	0,63	0,175	1,205	11,175	0,050	0,050	0,355	2,380	0,070
378	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,00	0,00	24,264	96,696	0,00	0,00	0,720	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,30	2,37	9,00	107,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
28	Баранки сдобные	40	2,58	3,61	24,57	136,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
401.5	Йогурт	150	4,80	7,50	12,75	130,50	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00
	Ужин										
224	Омлет паровой с мясом	100	16,812	14,78	2,294	220,07	0,00	0,00	0,494	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,68	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
126	Компот из сухофруктов	180	0,040	0,11	17,98	72,00	0,00	0,00	0,050	0,00	0,00
3682	Фрукты свежие/груши/	100	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00

	Итого за день:		64,37	111,95	220,98	1739,41	0,122	0,322	47,31	187,96	1,940

День: 7

Сезон: осеннее-зимний

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 1.09 по 1.03 2025г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
99	Каша ячневая молочная	180	7,38	6,23	25,63	186,89	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00
392.2	Чай с сахаром	180	0,040	0,11	17,98	72,00	0,00	0,00	0,050	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30	5,66	1,84	10,97	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3681	Фрукты свежие/яблоко/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
42	Суп картофельный с бобовыми	180	2,97	4,86	14,04	103,50	0,180	0,072	5,112	22,61	1,37
121	Икра кабачковая /пром.производства/	50	4,46	0,96	3,86	59,50	0,016	0,034	3,50	20,50	0,35
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	6,93	9,33	9,42	137,25	0,00	0,00	0,094	0,00	0,00
165	Каша рассыпчатая/гречневая/	130	5,02	7,43	33,39	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
347	Соус белый основной	15	1,81	1,51	0,83	25,61	0,00	0,00	1,17	0,00	0,00
126	Компот из сухофруктов	180	1,80	0,94	24,26	96,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
702.5	Печенье	20	1,96	1,50	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
799	Сок для детского питания	150	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
93	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,35	25,26	24,70	357,12	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,68	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай	180	0,00	0,11	0,02	1,08	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00

392	Чай с сахаром	180	0,040	0,11	17,98	72,00	0,00	0,00	0,050	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		47,14	50,24	236,35	1545,26	0,00	0,00	63,99	0,00	0,00

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 10.04 по 10.03 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
216	Омлет с сыром	120	22,31	12,85	1,98	259,76	0,07	0,46	0,24	206,40	2,17
392.2	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30	5,66	1,84	10,97	102,00	0,00	0,00		0,00	0,00
	Завтрак №2										
3682	Фрукты свежие/груша/	100	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	Обед										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,124	2,07	10,35	89,12	0,00	0,00	12,204	0,00	0,00
10	Салат из консер-го зеленого горошка	50	0,092	1,49	3,13	19,24	0,00	0,00	13,20	0,00	0,00
89	Рагу овощное с мясом	150	14,15	13,04	11,24	224,55	0,00	0,00	7,31	0,00	0,00
211	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	9,00	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
702.1	Пряники	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
401.6	Напиток « Снежок»	150	3,75	4,05	16,20	118,50	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00
	Ужин										
168.1a	Каша пшенная молочная	180	7,83	6,55	25,87	200,48	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00

1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		59,46	50,080	202,26	16,29,75	0,07	0,46	143,18	206,40	2,17

День: 10

Сезон: осеннее-зимний

Категория: Дети: от 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 1.12.24 по 1.12.25 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша вязкая пшеничная молочная	180	7,29	6,23	23,49	181,44	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,84	14,36	81,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30	5,66	1,84	10,97	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3681	Фрукты свежие /яблоко/	100	0,40	0,04	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
41	Суп картофельный с рыбой/скупбрия/	180	8,75	10,19	4,79	130,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	2,08	0,84	4,10	38,56	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	6,93	9,33	9,42	137,25	0,00	0,00	0,094	0,00	0,00
325	Пюре картофельное	130	3,84	2,45	16,36	109,80	0,00	0,00	14,84	0,00	0,00
348	Соус томатный	15	0,63	0,17	1,21	11,18	0,005	0,005	0,36	2,38	0,007
375	Компот из свежих ягод	180	0,11	0,27	19,94	81,72	0,00	0,00	23,22	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
470	Булочка дорожная	50	6,98	3,39	26,07	181,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай	180	0,00	0,11	0,02	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
94	Суп молочный с крупой	180	4,57	4,34	15,16	148,95	0,006	0,23	1,09	178,78	0,28

[illegible]