

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Глобус» г. Перми

О.А. Леш



Примерное 20-ти дневное меню для детей раннего возраста с 1,5 до 3-х лет на весенне-летний период года

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	144	4	5	21	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и лужком	150	46	1	0	10	537
	Салат из квашенной капусты с лужком	30	40	1	3	3	17
	Суп крестьянский с крупой	150	66	1	4	8	160
Обед	Плов из отварной говядины	160	309	5	5	32	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	12	0	0	1	527
	Хлеб ржаной	40	31	0	0	7	115
	Молоко кипяченое	180	38	1	0	7	534
Подник	Кондитерское изделие	20	46	2	0	9	609
	Запеканка из творога	150	143	4	2	27	319
Ужин	Молоко стуженое	40	204	5	6	38	
	Чай с сахаром	180	129	3	5	14	713
	Хлеб пшеничный	30	85	9	4	14	114

		Итого за 1 день	1420	203	49	48	202	
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	126	4	6	3	261	
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117	
	Сыр порционный	7	25	3	3	0	106	
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	79	2	1	15	508	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	109	3	5	9	164	
	Коглеты или биточки рыбные	50	88	5	2	7	351	
	Картофельное пюре	120	124	4	5	18	434	
	Маринад овощной с томатом	30	34	1	3	2	472	
	Компот из яблок	150	75	0	0	15	528	
Подник	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115	
	Крендель сахарный	50	160	5	7	23	574	
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535	
Ужин	Овощи в молочном соусе	200	273	7	5	25	203	
	Чай с лимоном (2-й вариант)	208	30	0	0	8	505	
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114	
		Итого за 2 день	1448	46	45	178		
День 3								
Завтрак	Каша "Дружба"	150	174	5	6	25	266	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514	
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117	
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
	Овощи натуральные соленые	30	5	0	0	0	113	
	Рассольник "Ленинградский"	150	80	2	4	9	137п	
	Гуляш из говядины	60	204	5	5	4	373	
Обед	Макаронные изделия отварные с овощами	120	131	3	4	20	195	
	Компот из свежих плодов	180	105	0	0	15	639	

	Хлеб ржаной	40	58	21	0	12	115
Полдник	Шанежка с картофелем	60	10	3	5	26	572
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
Ужин	Винегрет овощной	150	101	2	5	11	82
	Яйцо	0,5	31	2	2	0	112
	Напиток из шиповника	180	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	47	2	0	10	114
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
	Итого за 3 день		1361	36	43	187	
День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	168	3	6	24	273
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Салат из квашенной капусты с луком	40	35	1	3	2	17
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	120	3	7	9	156
	Курица в соусе томатном	60	100	3	5	24	410
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	201	5	5	24	244
	Компот из смеси сухофруктов	180	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
Полдник	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
	Кондитерское изделие	20	212	3	5	19	609
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	183	3	4	31	297
	Пудинг из печени	60	184	3	5	6	388
	Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Итого за 4 день		1713	44	57	220	
День 5							

Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	174	3	6	25	270	
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111	
Завтрак	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117	
	Кофейный напиток на ступшенном молоке	180	79	2	1	15	512	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537	
	Салат из свеклы с чесноком	30	42	0	3	3	57	
Обед	Пиц из свежей капусты	150	49	1	3	4	145	
	Шницель мясной с маслом сливочным	50	129	5	5	5	160	
	Картофельное пюре	120	144	4	5	22	434	
	Компот из яблок	180	80	0	0	15	528	
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115	
	Полдник	Молоко кипяченое	180	118	4	2	27	534
		Кондитерское изделие	20	131	3	9	19	609
	Ужин	Омлет натуральный	150	155	5	7	17	307
		Чай с лимоном	180	79	2	1	15	505
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Фрукты свежие		50	46	1	0	10	118	
		Итого за 5 дней		36	46	216		
День 6	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта	
				Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	132	4	4	18	171	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514	
Второй завтрак	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117	
	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
	Овощи натуральные соленые	30	5	0	0	0	113	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	120	4	4	15	149	

Ужин	Говядина, тушеная с капустой	160	348	5	3	5	371
	Компот из свежих плодов	180	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
Полдник	Кондитерское изделие	20	131	3	9	19	609
	Пудинг творожный запеченный	150	117	5	5	32	325
Ужин	Соус молочный сладкий	40	48	1	2	7	449
	Кисель из концентрата плодового	180	104	4	4	28	516
	Хлеб пшеничный	30	20	0	0	5	114
Итого за 6 день			1499	41	43	197	
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	211	4	5	23	268
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	79	2	1	15	508
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
Второй завтрак	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	90	3	3	12	27
Обед	Бульон из кур	150	92	3	7	0	126
	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	60	101	5	5	24	417
	Рис отварной с овощами	120	96	3	5	27	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Булочка "Домашняя"	60	112	5	4	11	583
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
Ужин	Рагу из овощей	180	198	3	5	14	201
	Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
День 8	Фрукты свежие	100	46	1	0	10	118
	Итого за 7 день		1457	47	51	206	

Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	155	4	5	23	271
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Свекольник	150	93	2	3	10	136
	Котлеты или биточки рыбные	50	91	5	2	8	351
	Картофельное пюре	120	104	4	5	12	434
Обед	Маринад овощной с томатом	30	46	1	3	5	472
	Компот из яблок	180	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Пирожок печеный с капустой	50	103	5	3	10	562
Подник	Кисломолоочный напиток	180	133	5	6	15	535
	Салат картофельный с соевым соусом	150	109	2	5	13	351
Ужин	Чай с лимоном	180	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	50	46	1	0	10	118
		Итого за 8 день		38	39	190	
День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	198	4	6	26	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Овощи натуральные соленые	30	8	0	0	2	112
	Борщ с капустой и картофелем	150	70	2	5	7	133

Обед	Картофельная запеканка с мясом	160	130	5	5	9	382
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	25	0	1	3	444
	Компот из свежих плодов	180	105	0	0	10	639
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
Полдник	Кондитерское изделие	20	212	3	5	19	609
	Молоко кипяченое	180	118	3	6	9	534
Ужин	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	211	5	4	11	424
	Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713
	Хлеб пшеничный	40	70	2	0	15	114
		Итого за 9 день		34	43	150	
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	118	4	6	3	261
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	30	35	1	3	2	17
	Рассольник "Домашний"	150	111	2	6	12	137
	Жаркое по-домашнему	160	114	5	5	10	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
Полдник	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	60	278	5	5	14	561
	Суп картофельный с рыбой	150	120	5	7	9	156
Ужин	Напиток из шиповника	180	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
		Итого за 10 день		40	44	142	
				1368			

Третья неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта	
				Б	Ж	У		
День 11	Завтрак	Каша «Дружба»	150	196	5	7	8	266
		Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
Завтрак	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106	
		Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
		Салат из моркови с зеленым горошком	30	90	3	3	12	27
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	81	2	4	10	133	
		Тефтели из говядины	60	132	5	5	6	394
Обед	Макаронные изделия отварные с овощами	120	147	4	5	13	194	
		Компот из яблок	180	80	0	0	15	528
Обед	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115	
		Ватрушка с творогом	60	12	4	5	13	560
Подник	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535	
		Салат картофельный с квашеной капустой	180	103	3	5	14	65
Ужин	Дйцо	0,5	31	3	2	0	306	
		Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713
Ужин	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	5	114	
		Итого за 11 день			1341	49	53	155
День 12	Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	150	168	5	6	24	273
		Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
Завтрак	Масло порционное	5	28	0	3	0	111	
		Какао с молоком	180	92	3	3	14	508п
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
		Салат из свеклы с чесноком	30	42	0	3	3	57
Второй завтрак	Суп с макаронными изделиями	150	101	5	7	25	156	

Обед	Котлеты, блинчики, шницели	60	91	5	5	24	417
	Картофельное пюре	120	94	4	5	22	434
	Компот из свежих плодов	180	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
Полдник	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
	Кондитерское изделие	20	112	3	9	19	609
	Голубцы ленивые	120	165	5	8	29	377
Ужин	Соус молочный к блюдам	20	43	1	2	13	444
	Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	150	39	1	0	8	
		Итого за 12 день		46	63	260	
			1436				
День 13							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	174	3	6	25	270
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
	Солянка из птицы	150	55	7	5	8	141
	Шницель рыбный вытурачный	50	107	5	5	6	365
	Картофель отварной	120	105	2	4	20	179
Обед	Маринад овощной с томатом	30	46	1	3	5	472
	Компот из смеси сухофруктов	150	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Молоко кипяченое	180	118	4	2	27	534
Полдник	Кондитерское изделие	20	131	3	9	19	609
	Запеканка из творога	150	108	5	5	17	319
Ужин	Соус молочный сладкий	40	48	1	2	7	449
	Кисель из концентрата плодового	180	104	4	4	28	516
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114

		Итого за 13 день		51	1343	46	51	220	
День 14									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	132	4	4	18	171		
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117		
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111		
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	79	2	1	15	512		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537		
Обед	Овощи натуральные соленые	30	5	0	0	1	113		
	Суп картофельный с клецками	150	66	2	2	9	151		
	Рагу из птицы	160	113	5	5	12	412		
	Компот из яблок	150	80	0	0	15	528		
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115		
Подник	Кондитерское изделие	20	212	3	5	19	609		
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535		
Ужин	Омлет натуральный	150	155	5	7	17	307		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	12	1	0	2	121		
	Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713		
	Хлеб пшеничный	40	70	2	0	15	114		
	Итого за 14 день		1236	37	41	169			
День 15									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	211	4	7	23	268		
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514		
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117		
	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	42	0	3	3	57		
	Суп из овощей с мясом, сметаной	150	111	5	6	8	35		
	Печень говяжья по-строгановски	50	1090	5	5	5	403		
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	201	5	9	14	244		

	Компот из свежих плодов	180	105	0	0	10	639
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Булочка "Дорожная"	50	103	5	5	16	584
Полдник	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
	Винегрет овощной	180	101	2	5	11	82
	Яйцо	0,5	31	2	2	0	112
Ужин	Напиток из шиповника	180	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 15 день			2500	46	55	161	

4 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 16	Каша "Дружба"	150	174	5	6	25	266
Завтрак	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
	Багон нарезной	25	21	2	2	0	117
	Масло подливонное	5	28	0	3	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	30	35	1	3	2	17
	Бульон из кур	150	92	7	7	0	126
	Яйцо	0,5	31	3	2	0	306
	Плов из отварной птицы	160	175	5	5	37	411
	Компот из смеси сухофруктов	150	41	0	0	10	527
Полдник	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
	Кондитерское изделие	20	112	3	9	19	609
Ужин	Суфле рыбное	60	135	5	6	6	341
	Картофель отварной	100	105	2	3	16	179
	Напиток из шиповника	180	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
Итого за 16 день			1442	46	53	197	

День 17									
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса»	150	198	4	6	26	272		
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	79	2	1	15	508		
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117		
	Масло порционное	5	28	0	3	0	111		
	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537		
Обед	Овощи натуральные соленые	30	5	0	0	0	113		
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	120	4	4	15	149		
	Бифштекс рубленый паровой	50	106	5	5	0	376		
	Капустя тушеная	120	98	4	5	16	428		
	Компот из яблок	180	80	0	0	15	528		
Ужин	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115		
	Крендель сахарный	50	160	5	7	23	574		
	Молоко кипяченое	180	118	6	6	9	534		
	Суп картофельный с рыбой	150	120	5	7	9	156		
	Чай с сахаром	150	30	3	5	7	713		
День 18	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114		
	Фрукты свежие	150	39	1	0	8			
	Итого за 17 день			1373	47	51	181		
	Каша ячневая молочная вязкая	150	218	4	6	3	261		
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117		
Завтрак	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106		
	Кофейный напиток на ступенном молоке	180	79	2	1	15	513		
	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537		
	Салат из свеклы с чесноком	30	42	0	3	3	57		
	Суп крестьянский с крупой	150	85	2	5	8	160		
Обед	Гуляш из говядины	60	186	5	5	18	373		
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	101	5	9	24	244		
	Компот из свежих плодов	180	80	0	0	20	528		
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115		

Полдник	Кондитерское изделие	20	212	3	5	19	609
	Кисломолоочный напиток	180	133	5	6	15	535
Ужин	Сырники из творога запеченые	150	311	5	5	25	127
	Соус кисельный	40	8	0	0	2	228
	Чай с сахаром	180	30	3	5	7	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
		Итого за 18 день		44	55	197	
День 19							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	155	4	5	23	271
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	78	2	1	11	514
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117
Завтрак	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106
	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
Второй завтрак	Салат из моркови с зеленым горошком	30	90	3	3	12	27
	Свекольник	150	103	2	3	10	136
	Бефстроганов из отварной	60	151	5	5	23	372
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	131	3	4	20	195
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
	Кисломолоочный напиток	180	133	5	6	15	535
	Кондитерское изделие	20	112	3	9	19	609
Полдник	Пудинг овощной	150	102	5	5	21	242
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	25	0	1	13	444
Ужин	Чай с сахаром	180	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
		Итого за 19 день		42	48	222	
День 20							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	168	5	5	24	273
	Батон нарезной	25	21	2	2	0	117

Завтрак	Сыр порционный	7	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	79	2	1	15	513
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
	Салат из свеклы с соевым маслом	30	47	1	3	4	53
	Ши из квашеной капусты с картофелем	150	83	2	5	17	143
Обед	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	60	201	5	5	14	417
	Картофельное пюре	120	144	4	5	22	434
	Компот из яблок	180	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	40	58	2	0	12	115
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	112	5	4	11	583
	Кисломолочный напиток	180	133	5	6	15	535
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	106	5	3	29	297
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	12	1	0	2	121
	Чай с сахаром	180	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	40	70	2	0	15	114
	Итого за 20 дней		1423	44	42	214	
	Итого за 20 дней		29628	857	970	3863	
	Среднее значение за 20 дней		1481	43	49	193	