



Шеф-повар



Согласовано

Заведующий
МОУ Центра развития ребенка №14
Т.Ф.Решетникова

Меню для детей раннего возраста 1-3 лет

10.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (манная)	150	6,1	3,4	26,8	163
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	7	29
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
II завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,9	12,1	74,2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15	7,6	10,4	11,3	177,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40	10,3	18,3	43,9	344,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	7	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3



Шеф-повар



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Меню для детей раннего возраста 1-3 лет

11.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	8,4	6,5	180,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7
II завтрак					
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед					
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,1	4	10,4	94
МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130/20	13	7,4	28,4	251,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Уплотненный полдник					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	6,5	8,2	2,1	72,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,3	15,6	104,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	14,0	87,6
БАТОН	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4



Шеф-повар



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Меню для детей раннего возраста 1-3 лет

12.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,4	159,2
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	64	5,5	5	0,3	68,6
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4
II завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,9	4,6	5,7	76,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0	10	41,7
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Уплотненный полдник					
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30	6,6	7,8	15,2	143,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,1	4,4	26,3	166,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71

Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Шеф-повар

Меню для детей раннего возраста 1-3 лет

13.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	150	7	3,5	29,1	175,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131
II завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,9	2,5	29,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,5	5	7,5	90
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5	8,9	12,2	14,2	241,8
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,1	0	21,1	84,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	130/50	16,2	12,3	29,5	365,6
СНЕЖОК	180	5,1	4,4	7	92,5
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3



Шеф-повар



Согласовано

Заведующий

МОУ Центра развития ребенка №14

Т.Ф.Решетникова

Меню для детей раннего возраста 1-3 лет

14.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,1	8,4	6,5	180,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	11,2	76,2
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8
II завтрак					
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	1,8	12,7	75,1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,6	46,5
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Уплотненный полдник					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	6,3	8,5	15,1	144,96
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120	6,3	6,9	28,7	208,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1	0	9,8	39,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7