

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному направлению развития детей № 1»

Утверждено:

Заведующий МБДОУ № 1

И.Н.Х.мелева



**10- дневное меню
(возраст 2-3 года)**

1 неделя День 1

возраст 2-3 года

Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша молочная Дружба	124	3,75	6,1	25,1	174	200
	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	3
	Какао с молоком	120	1,8	2,4	14,8	88	289
		284	10,55	11,5	54,4	368	
итого за прием:		150	0,5	0	19,05	52,8	130
второй завтрак	Сок	150	0,5	0	19,05	52,8	
итого за прием:							52
обед:	Щи с капустой и с картофелем	130	0,91	3,3	7	55	
	картофельное пюре	100	2	3,7	16,1	109	141
	Рыба припущенная	40	9	4,3	0,3	95	78
	Икра свекольная	40	0,7	2,9	4,7	43	47
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,42	0,62	17,23	80,68	147,148
	Витощка	150	0	0	13,9	37	1
		500	15,03	14,82	59,23	419,68	
итого за прием:		100	18,25	15,8	27,6	341	227
полдник:	Запеканка из творога	150	0,1	0,02	4,6	18	282
	Чай с сахаром	250	18,35	15,82	32,2	359	
итого за прием:		1184	44,43	42,14	164,88	1199,48	
итого за день:							

1 неделя День 2 возраст
2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г			Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептур
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	154	3,8	5,9	17,6		138	194	
		35	2,4	4,4	14,5		109	1	
									283
итого за прием:	чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2		36		
		339	7,3	11,1	38,3		283		
второй завтрак	фрукт Банан	100	1,5	0,5	21		96	210103	
		100	1,5	0,5	21		96		
итого за прием:								63	
	обед:								
	Суп картофельный протертый с гренками	165	3,2	4,6	16,8		123	175	
		154	8,4	5,4	34,6		224	294	
	Каша гречневая рассыпчатая	60	6,3	8,5	1,6		102,6		
		40	0,3	0,04	1,06		5,6		
	Бефстроганов из отварного мяса	40	2,42	0,62	17,23		80,68	147,148	
		150	0,7	0,03	15,4		67	292	
итого за прием:	огурец свежий нарезка	609	21,32	19,19	86,69		602,88		
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	150	0,5	0,2	20,2		83	297	
полдник:	компот из смеси сухофруктов	40	12,7	11,5	0,7		157	213	
	Напиток шиповника	50	1,6	5,1	22,6		141	4	
итого за прием:	Яйцо вареное	240	14,8	16,8	43,5		381		
	Батон с повидлом	1288	44,92	47,59	189,49		1362,88		
итого за день:									

1 неделя День 3 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	154	4,3	5,8	29,8	190	183
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,6	13,2	167	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	286
итого за прием:		349	13,1	17,1	54	423	
второй завтрак	Витошка	100	0	0	9,3	37	1
итого за прием:		100	0	0	9,3	83	
обед:	Рассольник по-домашнему	155	1,3	3	8,2	66	56
	Макаронные изделия отварные	140	5,01	3,4	36,34	157	215
	Фрикадельки из кур	64	8,64	9	5,09	127	130
	Салат из свежих помидор	40	0,4	4	1,4	43	15
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,51	148
итого за прием:	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	292
полдник:	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
	Капуста тушеная	150	3,24	3,9	14,12	90	143
итого за прием:		300	3,34	3,92	18,72	108	
итого за день:		1338	35,13	40,93	161,81	1143,51	

1 неделя День 4
возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	77
		35	2,4	4,4	14,5	109	1
		150	2,7	2	9,9	70	288
		335	8,4	9,5	36,3	268	
итого за прием:	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
		100	0,5	0	12,7	52,8	
итого за прием:	Уха с консервой	160	3,4	2	7,5	61	69
обед:	Запеканка или рулет картофельная с мясом	150	9,75	14,74	20,2	218	308
		40	0,3	1,8	1,2	22	13
		40	2,42	0,62	17,23	80,68	147,148
		150	0,7	0,03	15,4	67	292
итого за прием:	хлеб ржаной, хлеб пшеничный компот из смеси сухофруктов	540	16,57	19,19	61,53	448,68	
		50	5	7	22,1	171	262
полдник:	Вагрушка французская	100	0,1	0,02	4,6	18	282
		150	5,1	7,02	26,7	189	
итого за прием:	Чай с сахаром	1125	30,57	35,71	137,23	958,48	
итого за день:							

1 неделя День 5
возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,34	6,8	31,05	181	199
	Бутерброд с сыром	50	6,25	3,75	18,12	106	3
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	286
итого за прием:		200	8,35	5,45	29,12	172	
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		100	0,4	0,4	9,8	44	
итого за прием:		180	4,59	11,08	12,37	125	15
	обед:	170	4,19	4,08	4,08	201	179
	Суп с фрикадельками	40	0,5	0,04	2,2	11	16
	Каша рисовая рассыпчатая	63	9,45	12,72	9,12	157	132
	Морковь отварная	40	1,2	0,12	8,86	37,8	148
	Котлета рубленая из птицы	170	0,7	0,03	17,45	67	292
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	663	20,63	28,07	54,08	598,8	
	компот из смеси сухофруктов	180	4,86	1,8	21,96	124,2	251
итого за прием:	полдник:	60	4,5	5,88	44,64	250,2	609
		240	9,36	7,68	66,6	374,4	
итого за прием:		1203	38,74	41,6	159,6	1189,2	
	итого за день:						

2 неделя День 1
возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г			Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
завтрак:	Каша овсяная								184
	Геркулес молочная вязкая	154	6,1	7,4	26,7	198			
	бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109			1
	кофейный напиток со сгущ.молоком	150	1	1	9	48			287
итого за прием:	339	9,5	12,8	50,2	355				
второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	58,2			130
	итого за прием:	100	0,5	0	12,7	58,2			
обед:	суп свекольник	156	1,2	3,1	8,2	66			67
	Жаркое по-домашнему	120	12,63	15,9	13,5	261			95
	огурец свежий	40	0,3	1,8	1,2	22			13
	итого за прием:	40	2,42	0,62	17,23	80,68			147,148
полдник:	хлеб ржаной,хлеб пшеничный								
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67			292
	итого за прием:	506	17,25	21,45	55,53	496,68			
	Вареники ленивые	123	17,7	10,8	17,1	238			228
итого за прием:	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			282
	итого за день:	273	17,8	10,82	21,7	256			
итого за день:	1218	45,05	45,07	140,13	1165,88				

2 неделя День 1
возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту	
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша овсяная						184	
	Геркулес молочная вязская	154	6,1	7,4	26,7	198		
	бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1	
	кофейный напиток со сгущ.молоком	150	1	1	9	48	287	
итого за прием:		339	9,5	12,8	50,2	355		
второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	58,2	130	
	итого за прием:	100	0,5	0	12,7	58,2		
обед:	суп свекольник	156	1,2	3,1	8,2	66	67	
	Жаркое по-домашнему	120	12,63	15,9	13,5	261	95	
	огурец свежий	40	0,3	1,8	1,2	22	13	
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	40	2,42	0,62	17,23	80,68	147,148	
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	292	
	итого за прием:	506	17,25	21,45	55,53	496,68		
	полдник:	Вареники ленивые	123	17,7	10,8	17,1	238	228
		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
	итого за прием:	273	17,8	10,82	21,7	256		
	итого за день:		1218	45,05	45,07	140,13	1165,88	

2 неделя День 2 возраст 2-

3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша ячневая рассыпчатая						181
	молочная	154	7		6	34,2	321
	бутерброд с сыром	40	5		3	14,5	106
	какао с молоком	150	2,7		2	9,9	70
итого за прием:		344	14,7		11	58,6	497
второй завтрак	фрукт Яблоко	100	0,4		0,4	9,8	44
		100	0,4		0,4	9,8	44
	суп овощной	150	2,1		5,6	6,5	55
	макароны отварные	150	7,5		4,2	33,3	196
обед:	Котлета рыбная	50	9,2		7,7	6,9	112
	икра свекольная	40	1,2		2,9	3,7	43
	хлеб ржаной,хлеб пшеничный	40	2,42		0,62	17,23	80,68
	Витошка	100	0		0	9,3	37
итого за прием:		530	22,42		21,02	76,93	523,68
полдник:	Биточек рисовый	170	5		15,3	44,2	268
	Напиток шиповника	150	0,5		0,2	20,2	83
		320	5,5		15,5	64,4	351
итого за прием:		1294	43,02		47,92	209,73	1415,68
итого за день:							

2 недели День 3 возраст
2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	154		5,5	4,1	27,3	177
	Бутерброд с маслом	35		2,4	4,4	14,5	109
	Кофейный напиток с молоком	150		2,1	17,1	11	66
итого за прием:		339		10	25,6	52,8	352
второй завтрак	Сок	100		0,5	0	12,7	52,8
итого за прием:		100		0,5	0	12,7	52,8
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150		1,6	1,5	11,3	67
	Плов из курицы	150		14,2	7,1	23,7	320
	Салат из свежих огурцов	40		0,3	1,8	1,2	22
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40		0,42	0,62	17,23	80,68
	компот из смеси сухофруктов	150		0,7	0,03	15,4	67
итого за прием:		530		17,22	11,05	68,83	556,68
полдник:	Напиток шиповника	150		0,5	0,2	20,2	83
	Рагу из овощей	150		9,1	8	15,8	198
итого за прием:		300		9,6	8,2	36	281
итого за день:		1269		37,32	44,85	170,33	1242,48

2 неделя День 4 возраст
2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша гречневая на молоке	154	6,8	6,7	31	200	194
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	3
	какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	288
		344	14,5	11,7	55,4	376	
итого за прием:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368
второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
итого за прием:							62
обед:	Суп гороховы с бобовыми и гречками	160	4,5	2,6	17,7	114	
	Голубцы ленивые	64	5,3	6,6	4,9	98	121
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	13
							147,148
итого за прием:	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,42	0,62	17,23	80,68	292
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	
		454	13,22	11,65	56,43	381,68	
итого за прием:	Омлет натуральный	63	5,8	9,5	3,5	113	222
	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
итого за прием:		213	5,9	9,52	8,1	131	
	итого за день:	1111	35,12	33,37	140,93	983,68	

2 неделя День 5 возраст 2-

3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша пшеничная	154	5,6	6	27,4	181	199
	молочная на молоке						
	бутерброд с маслом	35	2,5	4,4	14,5	109	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	11	66	286
	итого за прием:	339	10,4	12,4	52,9	356	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
	итого за прием:	100		0	12,7	52,8	
обед:	уха рыбацкая	150	3,4	2,1	7,5	61	69
	Картофель отварной с маслом	153	3	3,3	22,5	134	139
	Кнели куриные с рисом	64	10,4	15,2	4	194	138
	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	16
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,42	0,62	17,23	80,68	147,148
итого за прием:	компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	292
	итого за прием:	597	20,42	21,29	68,83	547,68	
полдник:	Йогурт питьевой	100	2,8	2,9	10,2	81,2	230117
	Пряник	30	1,77	1,91	22,5	109,8	603
итого за прием:		130	4,57	4,81	32,7	191	
	итого за день:	1166	35,39	38,5	167,13	1147,48	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388977

Владелец Хмельёва Ирина Николаевна

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025