

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

Утверждено:
Заведующий МБДОУ № 1
И.Н. Хмелева
Приказ № 03/19 от 20 09 20 20 г.



10-дневное меню 2-3 года

неделя. 1 день возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша Дружба на молоке	154	4,7	6,1	25,1	174	0,4	200
	Батон с маслом	35	2,4	4,4	14,5	10,9	0	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	286
второго за прием:		339	9,2	12,2	50,6	250,9	0,79	
третьего за прием:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед:	Суп из овощей							66
		150	1,2	2,6	6,5	8,6	55	
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141
	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,26	24
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Рыба припущенная	60	13,6	4,3	0,3	95	0,15	78
второго за прием:		560	21,04	14,01	54,86	391,11	63,85	
лunch:	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
	Запеканка творожная со сгущенным молоком							227
		120	21,9	15,8	27,6	341	0,17	
третьего за прием:		270	22	15,82	32,2	359	0,17	
итого за день:		1269	52,64	42,43	147,46	1045,01	74,81	

1 неделя День 2 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша ячневая на молоке	154	7	6	34,2	221	0,38	181
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	0,07	3
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
итого за прием:		344	14,7	11	58,6	397	0,84	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	4	
	Борщ с капустой и картофелем	155	1	2,9	7	58	4,78	55
обед:	Макароны отварные							
	Гуляш из отварного мяса	50	14,5	15,7	3,2	212	0,51	93
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	13
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	40	2,64	0,48	13,4	69,51	0	148
	Кисель							
итого за прием:		285	18,44	20,88	24,8	361,51	6,83	
полдник:	Омлет натуральный	63	5,8	9,5	1,1	113	0,09	222
	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
итого за прием:		213	6,3	9,7	21,3	196	60,09	
итого за день:		942	39,94	41,58	117,4	1007,31	71,76	

1 неделя День 3 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	154	6	7,1	21,7	176	0,39	188
	бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	283
итого за прием:		339	9,5	12,3	42,4	321	0,58	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	912
итого за прием:		100	1,5	0,5	21	96	100	
обед:	Уря	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2	59
	Рагу из кур	150	16	21	17	260	7	126
	Огурец соленый	30	0,2	0,025	0,48	2,85	0,85	
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0	0	15	57	0	300
итого за прием:		520	20,54	23,205	56,54	455,36	12,05	
полдник:	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	6
	Батон с повидлом	50	1,6	5,1	22,6	141	0,05	4
итого за прием:		240	6,78	9,72	27,48	222	0,05	
итого за день:		1199	38,32	45,725	147,42	1094,36	112,68	

1 неделя День 4 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша геркулесовая на молоке	154	6,1	7,4	26,7	198	0,38	184
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	0,07	3
	Какао с молоком и сахаром	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
итого за прием:		344	13,8	12,4	51,1	374	0,84	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	4	
обед:	Суп с фрикадельками	150	3,8	9,2	10,3	114		15
	Греча рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	19,77	175
	Котлеты, биточки запеченные мясные	60	4,6	8,9	9,4	121	0,17	298
	огурец	40	0,7	2,9	3,7	43	1,34	13
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
итого за прием:		590	20,84	26,91	86,76	638,51	21,38	
полдник:	молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0	280
	пряник	40	6,3	6,5	46,3	268	0,8	212
итого за прием:		190	10,4	10,7	52,7	347	0,8	
итого за день:		1224	45,54	50,01	203,26	1412,31	27,02	

1 неделя День 5 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша рисовая на молоке	154	3,8	5,9	23,7	164	0,41	197
	бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	0,39	286
итого за прием:		339	8,3	12	49,2	339	0,8	
второй завтрак	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
итого за прием:		150	0,5	0,2	20,2	83	60	
обед:	Уха с консервой	160	3,4	2	7,5	61	2,93	69
	Картофельная запеканка с мясом							116
		180	17,2	19,2	20,2	324	0,33	
	Салат с зеленым горошком	20	0,02	0,02	0,03	0,08	1,54	9
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	20	1,2	0,12	8,86	37,8	0	148
	Компот из сухоф	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
итого за прием:		530	22,52	21,37	51,99	489,88	4,9	
полдник:	Йогурт	180	7,38	3,3	10,62	103,2	1,08	251
	Печенье	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	602
итого за прием:		210	8,22	4,29	33,81	209,9	1,08	
итого за день:		1229	39,54	37,86	155,2	1121,78	66,78	

2 неделя День 1 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшеничная	124	4,3	3,4	26,7	157	0	215
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	0,39	286
итого за прием:		314	11,4	8,1	52,2	329	0,39	
второй завтрак	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
итого за прием:		150	0,5	0,2	20,2	83	60	
обед:	Свекольник	156	1,2	3,1	8,2	66	2,92	67
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141
	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	82
	Салат из капусты с яблоком	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	7
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	20	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
итого за прием:		536	15,74	14,81	63,76	457,51	42,26	
полдник:		153	6,1	6	38,4	234	0	220
	Чай	150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
	Пудинг творожный с киселем	135	13,7	8,3	50,5	328	14,08	232
итого за прием:		438	19,9	14,32	93,5	580	14,08	
итого за день:		1438	47,54	37,43	229,66	1449,51	116,73	

2 неделя День 2 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	каша гречневая на молоке	154	6,8	6,7	27,8	200	0,38	185
	бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
итого за прием:		339	11,9	13,1	52,2	379	0,77	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,7	4	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,7	4	
обед:	Щи по уральски с пшеном	150	1,2	5,7	4,6	80,9	7,1	78
	Плов с мясом	150	15,6	15,2	23,1	294	0,39	113
	Огурец	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54	13
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	20	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	Витошка	150	0	0		15	57	300
итого за прием:		500	19,74	23,18	42,26	481,41	66,03	
полдник:	Батон с повидлом	43	1,6	5,1	22,6	141	0,05	4
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
итого за прием:		193	1,7	5,12	27,2	159	0,05	
итого задень:		1132	33,84	41,4	134,36	1072,11	70,85	

2 неделя День 3 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша геркулесовая	154	6,1	7,4	26,7	198	0,4	184
	Батон с сыром	40	5	3	14,5	106	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	0,39	286
итого за прием:		344	13,2	12,1	52,2	370	0,86	
второй завтрак	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
итого за прием:		150	0,5	0,2	20,2	83	60	
обед:	Рассольник	165	3,2	4,6	16,8	123	3,64	63
	Макароны отварные	124	4,3	3,4	26,7	157	0	215
	Биточки рубленные с птицей	70	7,3	8,3	5,8	127	0,8	131
	Икра свекольная	40	0,7	2,9	8,7	43	1,34	47
	Хлеб 1 сорт и ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	60,7	0,1	292
итого за прием:		569	18,84	19,71	81,76	580,21	5,88	
полдник:	Чай	150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
	Ватрушка французская	50	5	7	22,1	171	0,03	262
итого за прием:		200	5,1	7,02	26,7	189	0,03	
итого за день:		1263	37,64	39,03	180,86	1222,21	66,77	

2 неделя День 4 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша манная молочная	154	3,8	5,9	17,6	138	0,41	194
	бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
итого за прием:		339	8,9	12,3	42	317	0,8	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	4	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	4	
обед:	Суп картофельный с гречками	155	1,3	3	9,3	71	4,02	63
	Капуста тушеная с мясом	160	10,23	6,71	11,3	146,92	20,59	229
	Огурец	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54	13
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	20	2,64	0,48	13,36	69,51	0	148
	компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,22	20,2	83,2	0,6	292
итого за прием:		515	14,92	12,21	55,36	392,63	26,75	
полдник:	Чай	150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
	Макаронные изделия с яйцом	155	7,1	9,6	23,1	209	0,14	218
итого за прием:		305	7,2	9,62	27,7	227	0,14	
итого за день:		1259	31,52	34,13	137,76	989,43	31,69	

2 неделя День 5 возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У				
завтрак:	каша пшеничная на молоке	154	5,6	6,6	26,4	187	0,4	198
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	0,39	286
итого за прием:								
второй завтрак	Яблоко	344	12,7	11,3	51,9	359	0,79	
итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
обед:	Суп с макаронными изделиями	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Греча рассыпчатая	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96	58
	Фрикадельки из кур	154	8,4	5,4	34,6	224	0	175
	Огурец соленый	54	7,3	9	4,3	127	0,79	130
	Хлеб ржаной, Хлеб 1 сорт витаминизированный	30	0,2	0,025	0,42	2,55	0,9	
итого за прием:	компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,4	69,51	0	148
полдник:	Снежок	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Печенье	50	20,84	16,435	79,42	557,06	5,75	
итого за прием:		150	0,1	0,02	4,6	18	0	282
итого за день:		200	0,1	0,02	4,6	18	0	
		1222	34,04	28,155	145,72	978,06	16,54	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

10 листов

Заведующий МБДОУ № 1 И.Н. Хмелева

«01» 09 20 18 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114421

Владелец Хмельёва Ирина Николаевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026