

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

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ № 1
И.Н. Хмельёва
Приказ № 46 от 27.03.2023г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ с 2 до 3 лет

едедня День 1 возраст
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
зтрак:							200
	Каша молочная Дружба	154	4,7	6,1	25,1	174	
	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	3
	Какао с молоком	150	2,3	2,4	14,8	88	289
ого за прием:		344	12	11,5	54,4	368	
орой завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
ого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	
ед:	Щи с капустой и с картофелем	155	1,1	3,3	5	55	52
	картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	141
	Рыба припущенная	60	13,6	4,3	0,3	95	78
	Икра свекольная	40	0,7	2,9	3,7	43	47
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,42	0,62	17,23	80,68	147,148
	Витошка	100	0	0	9,3	37	1
ого за прием:		515	20,22	14,82	51,63	419,68	
лдни:	Вареники ленивые	123	17,7	10,8	17,1	238	228
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
ого за прием:		273	17,8	10,82	21,7	256	
ого задень:		1232	50,52	37,14	140,43	1096,48	

1 неделя День 2 возраст

2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	154	3,8	5,9	17,6	138	194
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	283
итого за прием:		339	7,3	11,1	38,3	283	
второй завтрак	фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Суп картофельный протертый с гренками	165	3,2	4,6	16,8	123	63
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,4	5,4	34,6	224	175
	Бефстроганов из отварного мяса	60	6,3	8,5	1,6	102,6	294
	огурец свежий нарезка	40	0,3	0,04	1,06	5,6	
	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:		609	21,32	19,19	86,69	602,88	
полдник:	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	297
	Пудинг пшеничный	150	5,2	7,8	49,5	287	210
итого за прием:		300	5,7	8	69,7	370	
итого за день:		1348	34,72	38,69	204,49	1299,88	

1 неделя День 3 возраст 2-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			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	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	297
итого за прием:		150	0,5	0,2	20,2	83	
обед:	Рассольник по-домашнему	155	1,3	3	8,2	66	56
	Макаронные изделия отварные	124	4,3	3,4	26,7	157	215
	Фрикадельки из кур	54	7,3	9	4,3	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
		150	0,45	0,2	20,25	41,62	297
итого за прием:		563	16,39	20,08	74,21	504,13	
полдник:	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
	омлет с зеленым горошком	63	5,3	8,4	1,6	103	223
	хлеб пшеничный	10	0,8	0,3	5	26	147
итого за прием:		223	6,2	8,72	11,2	147	
итого за день:		1285	36,19	46,1	159,61	1157,13	

1 неделя День 4 возраст

2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	77
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	288
итого за прием:		335	8,4	9,5	36,3	268	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
итого за прием:		100	0,5	0	12,7	52,8	
обед:	Уха с консервой	160	3,4	2	7,5	61	69
	Запеканка или рулет картофельная с мясом	120	7,8	11,8	20,2	218	308
	Огурец	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:		510	14,62	16,25	61,53	448,68	
полдник:	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	143
	Напиток шиповника	150					282
итого за прием:		270	2,6	3,9	11,3	90	
итого за день:		1215	26,12	29,65	121,83	859,48	

1 неделя День 5
возраст 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Каша пшениая молочная жидкая	154	5,6	6	27,4	181	199
завтрак:	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	3
							286
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	
итого за прием:		190	7,1	4,7	25,5	172	
второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	210103
итого за прием:		100	1,5	0,5	21	96	
обед:	Суп с фрикадельками	150	3,83	9,24	10,31	125	15
	Каша рисовая рассыпчатая	154	3,7	3,6	3,6	201	179
	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	16
	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	128
							148
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	1,2	0,12	8,86	37,8	
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	292
итого за прием:		584	22,43	23,53	40,57	586,8	
полдник:	Снежок	180	4,86	1,8	21,96	124,2	251
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	609
итого за прием:		240	9,36	7,68	66,6	374,4	
итого за день:		1114	40,39	36,41	153,67	1229,2	

2 неделя День 1 возраст
2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:							184
	Каша овсяная 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
							95
	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	
	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:		536	20,42	21,45	55,53	496,68	
полдник:	Запеканка творожная	135	21,9	15,8	27,6	341	227
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
итого за прием:		285	22	15,82	32,2	359	
итого за день:		1260	52,42	50,07	150,63	1268,88	

2 неделя День 2 возраст 2-3

года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша ячневая рассыпчатая молочная	154	7	6	34,2	321	181
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	3
	какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	288
итого за прием:		344	14,7	11	58,6	497	
второй завтрак	фрукт апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	915
итого за прием:		150	1,35	0,3	12,15	64,5	
обед:	суп овощной	150	1,2	2,6	6,5	55	66
	макароны отварные	124	4	3,4	26,7	157	215
	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	82
	икра свекольная	40	0,7	2,9	3,7	43	47
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,42	0,62	17,23	80,68	147,148
	Витошка	100	0	0	9,3	37	1
итого за прием:		504	16,42	15,22	70,33	484,68	
полдник:	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
	Биточек рисовый	170	5	6,4	47,9	268	213
итого за прием:		320	5,1	6,42	52,5	286	
итого за день:		1318	37,57	32,94	193,58	1332,18	

2 неделя День 3 возраст 2-

3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	154	4,5	6	27,3	177	204
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	17,1	11	66	286
итого за прием:		339	9	27,5	52,8	352	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	12,7	52,8	130
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	58
	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	134
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	13
	хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	0,42	0,62	17,23	80,68	147,148
	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	292
итого за прием:		530	17,22	22,35	68,83	556,68	
полдник:	Напиток шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	297
	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198	153
итого за прием:		300	9,6	11,1	36	281	
итого за день:		1269	36,32	60,95	170,33	1242,48	

2 неделя День 4 возраст 2-

3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
							194
завтрак:	каша гречневая на молоке	154	6,8	6,7	27,8	200	
	бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	3
	какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	288
итого за прием:		344	14,5	11,7	52,2	376	
второй завтрак	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	34
итого за прием:		100	0,46	0	11,96	51,75	
							62
обед:	Суп гороховы с бобовыми и гречками	160	4,5	2,6	17,7	114	
	Голубцы ленивые	64	5,3	6,6	3,9	98	121
	Салат из свежих помидор	40	0,4	4	1,4	43	15
	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:		454	13,32	13,85	55,63	402,68	
	Омлет натуральный	63	5,8	9,5	1,1	113	222
полдник:	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	282
итого за прием:		213	5,9	9,52	5,7	131	
итого за день:		1111	34,18	35,07	125,49	961,43	

2 неделя День 5 возраст 2-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	каша пшеничная молочная на молоке	154	5,6	6,6	26,4	187	198
	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	13	51,9	362	
второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	297
итого за прием:		150	0,5	0,2	20,2	83	
обед:	уха рыбацкая	150	3,4	2	7,5	61	69
	Картофель отварной с маслом	153	3	3,3	22,5	134	139
	Кнели куриные с рисом	64	10,4	15,1	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
	компот из смеси сухофруктов	100	0,45	0,025	10	44,5	292
итого за прием:		547	20,17	21,085	63,43	525,18	
полдник:	Йогурт питьевой	100	2,8	2,7	10,2	81,2	230117
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	603
итого за прием:		130	4,57	4,11	32,7	191	
итого за день:		1166	35,64	38,395	168,23	1161,18	

(7) Секрет

И.о.заведующий

И.Н.Хме

МБДОУ № 1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956530

Владелец Хмелёва Ирина Николаевна

Действителен с 26.12.2022 по 26.12.2023