

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 158 от 31.08.22г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 до 3 ЛЕТ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ»

г. Удомля

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 2 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 Завтрак	Каша пшённая молочная, жидкая	154	5,6	5,5	26,8	180	235
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,5%	439	10,54	11,34	61,97	392	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,4	2,4	4,5	42	21
	Суп лапша домашняя на кур./бульоне	150	1,5	2,3	6,7	54	128
	Птица в соусе с томатом	100	28,1	33,9	4,4	436	331
	Рис отварной	80	2	2,9	20,7	117	385
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	32,5%	560	35,6	42,18	67,4	794	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Печенье овсяное	15	0,6	4,6	9,4	81	583
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14,2%	245	4,88	8,38	24,1	191	
УЖИН	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11,7	2	5,7	88	298
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	27,8%	480	18,2	8,34	37,6	297	
ИТОГО за день 1:		1724	69,22	70,24	191,07	1674	

ПРИЕМ ПИЦИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 Завтрак	Каша "Дружба"	154	3,9	4,9	20,7	143	229
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,5%	447	10,94	13,34	56,07	389	
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47	150
	Свекольник	150	1,4	2,8	6,2	56	98
	Рулет из говядины с яйцом	60	9,6	6,9	3,6	115	345
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	35,4%	620	19,09	19,99	47,6	446	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Вафли	15	0,6	4,6	9,4	81	580
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14%	245	4,88	8,38	24,1	191	
УЖИН	Вареники ленивые	200	25,4	15,8	27,6	354	289
	Соус сметанный	40	0,6	3,7	1	40	408
	Чай	180	0,7	0,2	0,1	5	456
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
ИТОГО:	25,1%	440	28,2	19,86	38,5	446	
ИТОГО за день 2:		1752	63,11	61,57	166,27	1472	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	154	4,6	4,9	23,5	157	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,1%	439	9,54	10,74	58,67	369	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3	3,8	46	34
	Суп с рыбными консервами	150	5,6	6,8	6	108	122
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,7	3,5	21	134	202
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,008	13,1	54	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	33,8%	570	33,9	24,9	67,5	617	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Булочка российская	45	3	3,2	21,4	126	544
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	16,3%	275	7,28	5,78	36,1	236	
УЖИН	Рагу из овощей	150	2,9	6,5	14	128	177
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	23,8%	400	10,48	11,43	37,5	295	
ИТОГО за день 3:		1684	61,2	52,85	199,77	1517	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 Завтрак	Каша овсяная жидкая	154	5,7	6,4	24,3	178	237
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26%	447	12,74	14,84	59,67	424	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,1	3,2	4,1	49	43
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,7	4,2	45	95
	Гуляш из отварной говядины	110	22	21,4	3,6	284	327
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,3	2,5	16	96	207
	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,15	10,7	45	487
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	33,7%	580	29,9	30,55	54,6	601	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Печенье	20	1,5	1,9	14,9	83	582
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14,5%	250	5,78	5,68	29,6	193	
УЖИН	Рыба, запеченная с яйцом	85	0,6	2,5	7,2	87	301
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	25,8%	445	8,3	9,94	41,1	320	
ИТОГО за день 4:		1722	56,72	61,01	187,8	1538	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	154	5,6	4,9	27,2	176	232
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	27,4%	439	10,54	10,74	62,37	388	
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,6	2,6	2,8	37	2
	Рассольник ленинградский	150	1,5	3,1	8	66	100
	Голубцы ленивые	150	16,5	18,6	6	260	333
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	33,6%	540	22,2	24,98	47,9	508	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Вафли	10	0,39	3,1	6,3	54	580
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	15%	240	4,67	6,88	21	164	
УЖИН	Оладьи (Блины)	160	12	15	60,6	429	526
	Сгущенное молоко	15	1	1,3	8,3	49	471
	Чай	180	0,8	0,2	0,14	6	456
	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	94	573
ИТОГО:	24%	385	18,2	19,14	96,1	633	
ИТОГО за день 5:		1604	55,61	61,74	227,37	1693	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 2 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 Завтрак	Каша ячневая вязкая	154	5,4	5	24,9	166	227
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,7%	447	12,44	13,44	60,27	412	
ОБЕД	Салат из свёклы с соленым огурцом	50	0,6	3	3,1	42	31
	Щи из свежей капусты	150	0,7	2,7	2,1	35	103
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,1	13,4	5,1	202	326
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	256
	Компот из свежих плодов и ягод.	150	0,08	0,08	8,3	35	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	35,2%	590	23,38	23,08	54,3	519	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Пряник	15	0,9	0,7	11,3	55	584
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14,6%	245	5,18	4,48	26	165	
УЖИН	Винегрет овощной	120	1,9	7,4	7,9	106	47
	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	23,5%	395	9,98	16,23	32,5	314	
ИТОГО за день 6:		1677	50,98	57,23	173,07	1410	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 2 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	4,8	24,2	156	236
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	28,5%	439	8,74	10,64	59,37	368	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1	2,5	3,3	40	42
	Суп картофельный с клёцками	150	1,6	2,1	5,7	48	115
	Тефтели из говядины	60	8,3	5,6	3,9	99	348
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	104	380
	Компот из смеси с/фр	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	34,7%	590	17,55	15,98	55,4	436	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Вафли	20	0,78	6,1	12,5	108	580
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14,6%	250	5,06	9,88	27,2	218	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	285
	Молоко сгущенное	15	1	1,3	8,3	49	471
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,8	8,2	96	456
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
ИТОГО:	22,2%	365	30,3	14,26	57,3	478	
ИТОГО за день 7:		1644	61,65	50,76	199,27	1500	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 2 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 Завтрак	Каша гречневая вязкая	154	6,7	5,8	24,2	175	213
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,2%	447	13,74	14,24	59,57	421	
ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	50	1,7	3,2	1,1	40	158
	Борщ из свежей капусты	180	0,9	3,2	4,3	49	93
	Рагу из птицы	180	19	17	14,3	287	376
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	35,5%	630	19,99	23,49	59,8	538	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Печенье овсяное	20	1,2	3,6	13,7	92	583
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14%	250	5,48	7,38	28,4	202	
УЖИН	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3	7,6	10	120	42
	Рыба, запечённая в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	25,3%	450	23,18	12,33	37,8	353	
ИТОГО за день 8:		1777	67,29	58,04	171,47	1475	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	154	4,6	4,9	23,5	157	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,2%	439	9,54	10,74	58,67	369	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	0,7	3	4,2	47	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,7	2,5	7,3	59	129
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,2	3,2	8,4	104	357
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	34,4%	600	20,2	15,38	59,7	460	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Булочка ванильная	45	3,9	3,5	21,6	134	541
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	15,8%	275	8,18	7,28	36,3	244	
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	200	12,9	8	17,8	195	189
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65	471
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,8	8,2	96	469
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	24,6%	430	21,8	14,74	51,9	426	
ИТОГО за день 9:		1744	59,72	48,14	206,57	1499	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 2 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 Завтрак	Суп молочный с крупой	154	3,7	3,9	12,7	100	140
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,6%	447	10,74	12,34	48,07	346	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	50	0,7	3	3,8	46	26
	Суп из овощей	180	1,4	3,3	4,6	53	116
	Макаронник с мясом	150	18,1	15,5	19,6	292	263
	Соус томатный с овощами	40	0,5	2,9	1,9	36	420
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,008	13,1	54	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	35,%	610	24,1	25,3	59	563	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье	20	1,5	1,9	14,9	83	582
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	15,2%	265	6,18	5,98	30,2	201	
УЖИН	Котлета или биточки рыбные	60	7,7	0,9	6	63	307
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
ИТОГО:	24,2%	410	13,38	7,15	32,9	249	
ИТОГО за день 10:		1742	54,4	50,77	170,17	1359	
ИТОГО за весь период:			599,9	572,35	1892,83	15137	
Среднее значение за период:			60	57	190	1514	
Содержание белков, жиров, углеводов за период (% от калорийности)			16%	34%	50%		