

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №3»
И.Б. Чубарова
2019г.



Примерное десятидневное меню для детей от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (кал)	Вита-мин С	№ Рецеп-туры
				Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак	1.	Макароны с маслом и сахаром	150	3,56	4,64	20,97	135,33	0	204
	2.	Какао со сгущенным молоком	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	250
	3.	Булка с маслом	50/8	3,83	7,27	24,37	180	0	4
2-й завтрак	1.	Сок	60	0,31	0	4,16	19,22	60,12	
Обед	1.	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	2.	Суп гороховый с гренками	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	36
	3.	Плов с говядиной	160	19,46	16,55	26,97	334,74	6,35	163
	4.	Компот из изюма	150	0,25		16,99	68,98	0,33	239
	5.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Рыба отварная	73	3,96	0,47	0,39	52,52	0,52	136
	1.	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	2.	Печенье	40	1,76	0,7	12,32	60		7
		Банан	90	1,35	18,9	9	85,5	0,54	
		Итого:		47,01	67,89	168,36	1363,54	78,92	

День 2				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	2.	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263,264
	3.	Бутерброд с сыром	45/8	4,73	2,36	14,56	139	0,07	3
2-й завтрак	1.	Груша	80	1,27	0,47	16,8	76	8	
Обед	1.	Салат из зеленого горошка	50	1,55	2,7	3,33	43,53	5,67	10
	2.	Борще мясом и сметаной	150/8/5	2,12	3,59	5,87	70,27	5,85	27
	3.	Котлета рыбная с картофельным пюре и зеленым горошком	70/120	9,27	8	39,25	213,35	14,73	134,206
	4.	Напиток из лимона	150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	282
	5.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Вареники ленивые с киселем	130/10	21,12	6,39	21,6	228,3	0,45	116
	2.	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
		Итого:		51,74	39,38	168,9	1222	43,25	

День 3				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Творожное суфле с киселем	100	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	117
	2.	Кофейный напиток смолоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
	3.	Бутерброд с маслом	50/8	3,83	7,27	24,37	180	0	4

2-й завтрак	1	Яблоко	80	0,68	0	9,24	42,71	133,6	
Обед	1.	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	6	15
	1.	Суп крестьянский со сметаной	150	2,21	4,24	5,15	70,8	11,65	67
	2.	Солянка с курицей	150	10,72	8,78	7,3	150,75	2,45	336
	3.	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3	241
	4.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	2.	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
	2.	Вафли	40	1,76	0,7	12,32	60		7
		Итого:		49,4	58,41	162,14	1451,3	157,31	

День 4				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Вермишель молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	2.	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	253
	3.	Булка с сыром	45/8	4,73	2,36	14,56	139	0,07	3
2-й завтрак	1.	Сок	60	0,31	0	4,16	19,22	60,12	
	1.	Салат из помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	4,5	18
Обед	2.	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
	3.	Гуляш с гречкой	200	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
	4.	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
	5.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
	2.	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	289,314
		Итого:		35,27	39,43	109,73	1019,52	84,42	

День 5				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Омлет с кукуруз.	80/45	11,59	15,99	4,98	163,07	4,68	216,38
	2.	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	3.	Булка с маслом	50/8	3,83	7,27	24,37	180	0	4
2-й завтрак	1.	Апельсин	80	0,31	0	8,98	36,45	0,26	
Обед	1.	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0,68	5,07	3,5	60,55	13,08	3
	2.	Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	233
	3.	Котлета с картофельным пюре	60/135	8,95	9,47	6,07	145,5	0,3	306
	4.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
			Компот из кураги	150	0,12	0	8,5	34,49	0,3
Полдник	1.	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173

		Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
		Пряник	40	1,76	0,7	12,32	60		7
		Итого:		39,99	56,42	128,63	1123,33	27,02	

День 6				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Каша гречневая с маслом и сахаром	90	2,7	3,84	13,14	157,8	0	186
	2.	Какао со сгущенным молоком	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	250
	3.	Бутерброд с маслом	50/8	3,83	7,27	24,37	180	0	4
2-й завтрак	1.	Сок	60	0,31	0	4,16	19,22	60,12	
Обед	1.	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	2.	Мясной бульон с яйцом и гренками	150	1,5	0,38	0	6	0,51	31
	3.	Капуста с тушеным мясом	150	14,29	11,71	9,73	201	3,27	336
	4.	Компот из кураги	150	0,12	0	8,5	34,49	0,3	81,55
			Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0
Полдник	1.	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	2.	Печенье	40	1,76	0,7	12,32	60		7
	3.	Банан	90	1,35	18,9	9	85,5	0,54	
		Итого:		34,09	58,26	116,9	1065,66	70,97	

День 7				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Каша «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84
	2.	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	3.	Бутерброд с сыром	45/8	4,73	2,36	14,56	139	0,07	3
2-й завтрак	1.	Яблоко	80	0,68	0	9,24	42,71	133,6	
Обед	1.	Суп с фрикадельками	150/40	4,54	3,7	10,13	133,25	7,34	39
	2.	Рыбное суфле с зеленым горошком	80/50	12,42	6,71	5,86	133,53	6,33	238,68
	3.	Напиток из лимона	150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	282
	4.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
	1.	Расстегай	60	4,5	5,1	21,7	127,9	1,19	455,588
		Итого:		38,62	34,29	130,74	1035,61	157,28	

День 8				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/15	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	117
	2.	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
	3.	Булка с маслом	50/8	3,83	7,27	24,37	180	0	4
2-й завтрак	1	Мандарин	80	0,31	0	8,98	36,45	0,26	
Обед	1.	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	6	15

	2.	Свекольник со сметаной	150/8	1,16	3,8	6,03	62,5	4,34	34
	3.	Голубцы ленивые со сметаной	100/10	8,22	6,36	5,98	113,76	12,46	151
	4.	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3	241
	5.	Хлеб	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	2.	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263,26 4
	3.	Вафля	40	1,76	0,7	12,32	60		7
		Итого:		36,5	53,43	159,33	1274,75	26,31	

День 9				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	2.	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	253
	3.	Булка с сыром	45/8	4,73	2,36	14,56	139	0,07	3
2-й завтрак	1.	Сок	60	0,31	0	4,16	19,22	60,12	60
Обед	1.	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	3,33	4
	2.	Рассольник со сметаной	150/5	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	33
	3.	Биточки с картофельным пюре	75/120	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
	4.	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
	5.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
Полдник	1.	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
	2.	Пирожок с мясом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	3,17	294
		Итого:		34,58	39,49	141,9	1103,65	77,59	

День 10				Б	Ж	У			
Завтрак	1.	Омлет с кабачковой икрой	80/45	7,75	12,13	5,26	160,1	4,71	110,93
	2.	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	3.	Бутерброд с маслом	50/8	3,83	7,27	24,37	180	0	4
2-й завтрак	1.	Груша	90	1,43	0,53	18,9	85,5	9	
Обед	1.	Винегрет	55	0,75	3,39	4,65	52,14	5,64	45
	2.	Суп шахтерский с мясом и сметаной	150/8/5	2,49	3,62	11,81	86,4	4,73	101
	3.	Бефстроганов из печени с рисом	80/130	39,42	24,76	162,44	572,25	3,72	36,204
	4.	Хлеб ржаной	32	1,96	6,04	11,7	108,8	0	1
	5.	Компот из изюма	150	0,25		16,99	68,98	0,33	239
Полдник	1.	Курица отварная	50	10,55	6,8	0	103,33	0	300
	2.	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
	3.	Пряник	40	1,76	0,7	12,32	60		7
		Итого:		75,21	69,82	286,89	1605,17	30,62	
Среднее значение за период				56	54	209	1540	75,37	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				95	96	97	99		