

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом № 113



И.Г. Абзалова

Приказ №

316-0

" 01 " №

апреля

2022 г.

10 - дневное меню на детей в возрасте от 2 - х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г.)			Выход блюда , г.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	158	5	5	24	150	7.2/4/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр.	160	5	8	21	54	7.357
	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	78	2	2	11	150	7.13/10/1
ИТОГО за завтрак		396	12	15	56	354	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 40 гр.	65	1	4	8	40	7.32/1/7
	Суп картофельный с бобовыми 15 гр.	98	3	3	13	150	7.17/2/3
	Капуста тушеная 100 гр	69	2	2	12	100	7.8/3/3
	Биточек (котлета) из мяса говядины с рисом 60 гр.	142	9	9	3	60	7.15/8/2
	Компот из кураги, изюма 180гр.	47	0	0	11	150	7.4/10/2
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
	Хлеб ржаной 30 гр.	52	2	0	12	30	7.002/1
ИТОГО за обед		519	19	18	69	550	
Полдник	Кефирт 150 гр.	170	5	5	29	150	7.075
	Запеканка из творога 80 гр.	222	11	13	10	80	7.9/5/3
	Сгущенное молоко 10 гр.	34	1	1	6	10	7.351
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		472	19	19	55	260	
ИТОГО за день		1456	51	52	195	1264	

День 2

Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным 180						
	гр	148	4	4	21	150	7.5/4
	Батон с маслом 40/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035/1
	Какао с молоком 180 гр.	97	3	3	13	150	7.14/10/2
ИТОГО за завтрак		360	9	13	50	336	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Суп -пюре из картофеля 180 гр.	70	2	2	10	150	7.25/2
	Плов из мяса кур 180 гр.	131	11	3	14	100	7.4/9/2
	Компот из чернослива, изюма	64	0	0	16	150	7.5/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Гренки 10 гр	28	1	0	5	10	7.34/2/3
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		393	18	5	68	460	
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе 100 гр	84	2	2	14	100	7.15/5/3
	Чай 180гр.	28	0	0	7	150	7.10/10/2
	Печенье 40 гр.	183	4	2	30	40	7.308/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		341	8	4	61	310	
ИТОГО за день		1163	36	22	194	1206	

День 3

Завтрак	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035
	Омлет запеченый или паровой 80 гр.	125	6	9	1	80	7.2/6
	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	79	2	2	11	150	7.13/10/2
ИТОГО за завтрак		319	10	17	28	266	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Кукуруза консервированная 25 гр.	25	1	0	5	25	7.3754
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 150 гр	162	4	10	12	150	7.15/2/1
	Рыба, тушеная с овощами 100 гр.	127	10	7	4	80	7.4//7/2
	Картофельное пюре 110 гр.	99	2	3	14	110	7.173
	Компот из яблок, кураги 150 гр.	53	0	0	13	150	7.1/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		566	21	20	71	565	
Полдник	Суп молочный с лапшой 100 гр.	53	2	2	6	100	7.21/2/6
	Чай 150 гр.	29	0	0	7	150	7.10/10/2
	Ватрушка со сметаной 60 гр.	258	6	9	31	60	7.6/12
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		386	10	11	54	330	
ИТОГО за день		1340	42	48	168	1261	

День 4

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150 гр.	174	5	5	24	150	7.15/4/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр.	161	5	8	21	54	7.357
	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	78	2	2	11	150	7.14/10/2
ИТОГО за завтрак		413	12	15	56	354	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Помидор порционный 35 гр.	9	0	0	2	35	7.098/4
	Борщ со сметаной 150гр.	74	1	3	9	150	7.2/2/3
	Жаркое по -домашнему 130 гр.	167	12	12	10	130	7.H070/4
	Компот из кураги, изюма 150 гр.	47	0	0	11	150	7.4/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		397	17	15	55	515	
Полдник	Сырники из творога 100 гр.	316	14	16	20	100	7.6/5
	Морковь тушеная 60 гр.	55	1	3	6	60	2021/16/3
	Чай 150 гр.	28	0	0	7	150	7.10/10/2
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		445	17	19	43	330	
ИТОГО за день		1324	47	49	169	1299	

День 5

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 150 гр.	174	5	5	23	150	7.15/4/2
	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035
	Какао с молоком 150 гр.	97	3	3	13	150	7.14/10/2
	ИТОГО за завтрак	386	10	14	52	336	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
	ИТОГО за второй завтрак	69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 40 гр.	45	0	3	4	40	7.21/1/2
	Суп картофельный с рыбой 150 гр.	117	7	4	11	150	7.19/2/3
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 60 гр.	162	10	10	5	60	7.8/8/2
	Макаронные изделия отварные 110 гр.	143	3	3	24	110	2021//46/3/
	Компот из чернослива , изюма 150 гр.	64	0	0	16	150	7.5/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
	ИТОГО за обед	631	24	20	83	560	
Полдник	Картофель отварной 100 гр.	97	2	2	17	100	7.63с-1/2
	Чай 15 гр.	29	0	0	7	150	7.10/10/2
	Пряник 40 гр.	140	2	1	31	40	7.307
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
	ИТОГО за полдник	312	6	3	65	310	
	ИТОГО за день	1398	41	37	215	1306	

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г.)			Вес блюда, гр.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	166	4	4	25	150	7.14/4/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр.	161	5	8	21	54	7.357
	Какао с молоком 150 гр.	97	3	3	13	150	7.14/10/2
ИТОГО за завтрак		424	12	15	59	354	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля , кукурузы, репчатого лука и растительным маслом 40 гр.	55	1	2	6	40	7.32/1/7
	Суп фасолевый 150 гр.	51	1	3	5	150	7.32/2/3
	Голубцы с мясом говядины и рисом 100 гр.	138	7	8	7	100	7.8/3/3
	Компот из кураги, изюма 150 гр.	47	0	0	11	150	7.4/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		391	13	13	52	490	
Полдник	Сгущенное молоко 10 гр.	34	1	1	6	10	7.262
	Запеканка морковная 100 гр.	111	2	4	20	100	7.38/3
	Чай с молоком 150 гр.	51	1	1	8	150	7.12/10/2
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) 60 гр.	207	4	3	37	60	7.17-2/12
	Хлеб пшеничный 20 гр.	47	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		450	10	9	81	340	
ИТОГО за день		1334	36	37	207	1284	

День 7

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 гр.	187	5	5	28	150	7.7/4/2
	Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр.	161	5	8	21	54	7.357
	Какао с молоком 150 гр.	97	3	3	13	150	7.14/10/2
	ИТОГО за завтрак	445	13	16	62	354	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 40 гр.	48	1	2	5	40	7.28/1/2
	Щи из свежей капусты со сметаной 150 гр.	47	1	2	6	150	7.6/2/3
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100гр.	180	5	5	31	100	7.44/3/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур 60 гр.	101	8	3	9	60	7.5/9/2
	Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.	60	0	0	15	150	7.7/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
	ИТОГО за обед	536	19	12	89	550	
	Полдник						
	Свекла тушеная в молочном соусе 100 гр.	84	2	2	14	100	7.15/3/3
	Чай 15 гр.	29	0	0	7	150	7.10/10/2
	Пряник 40 гр.	142	2	1	31	40	7.307
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		301	6	3	62	310	
ИТОГО за день		1351	39	31	228	1314	

День 8

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150 гр.	135	3	5	17	150	7.4/4/2
	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком 150 гр.	79	2	2	11	150	7.13/10/2
ИТОГО за завтрак		329	7	13	44	336	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 гр.	46	1	3	4	40	7.21/1/2
	Рассольник с крупой и сметаной 150 гр.	86	1	4	11	150	7.11/2/3
	Биточки (котлеты) рыбные 60 гр.	77	10	3	1	60	7.355/4
	Картофельное пюре 110 гр.	99	2	3	14	110	7.173
	Компот из яблок, кураги 150 гр.	53	0	0	13	150	7.1/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		461	18	13	66	560	
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный) 100 гр.	107	5	4	10	100	7.4/6/3
	Чай 150гр.	29	0	0	7	150	7.10/10/2
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		182	7	4	27	270	
ИТОГО за день		1041	33	30	152	1266	

День 9

Завтрак	Каша геркулесоваямолочная с маслом сливочным						
	150 гр	157	4	6	21	150	7.8/4/2
	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035/3
	Чай с молоком 150 гр.	51	1	1	8	150	7.12/10/2
ИТОГО за завтрак		323	7	13	45	336	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Огурец свежий порционный 20 гр.	3	0	0	1	20	7.014-2
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 150 гр.	48	1	2	5	150	7.195-5
	Соус (молочный для запекания) 20 гр.	33	1	2	2	20	7.3/11/2
	Суфле из мяса говядины 50 гр.	172	12	13	2	50	7.8/9/3
	Каша рисовая рассыпчатая 100 гр.	120	3	3	20	100	7.45/3/3
	Компот из кураги, изюма 150 гр.	47	0	0	11	150	7.4/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед		477	19	20	54	520	
Полдник	Снежок 150 гр.	124	4	5	16	150	7.082
	Запеканка из творога с изюмом 100 гр.	289	13	16	17	100	7.11/5
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		459	19	21	43	270	
ИТОГО за день		1328	46	54	157	1226	

День 10

Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным 150 гр.	159	4	5	21	150	7.19/4/2
	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком 150гр.	79	2	2	11	150	7.13/10/2
	ИТОГО за завтрак	353	8	13	48	336	
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.H008
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40 гр.	67	1	6	3	40	7.19/1/2
	Уха рыбацкая 150 гр.	68	3	2	8	150	7.30/2/3
	Картофельное пюре с морковью 100 гр.	91	2	3	13	100	7.3/3/3
	Печень в молочном соусе 80 гр.	131	11	6	4	100	7.10/8/2
	Компот из чернослива, изюма 150 гр	54	0	0	13	150	7.5/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
	ИТОГО за обед	511	21	17	64	590	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр.	131	3	3	22	100	7.43-2/3/4
	Чай с молоком 150 гр.	51	1	1	8	150	7.12/10/2
	Печенье 40 гр.	183	4	2	30	40	7.308/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за полдник		411	10	6	70	310	
ИТОГО за день		1344	40	36	197	1336	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575943

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023