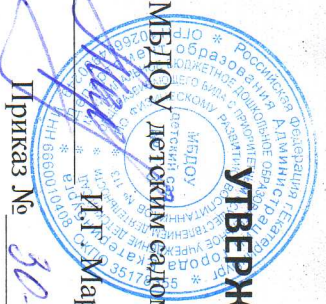


Заведующий МБДОУ детским садом №1113


И.И. Маркелова
Приказ № 30-0

« 01 » _____ 2023 г.

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

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)					№ рецептуры
		Энергет. ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	158	5	5	24	150	7.2/4/2
	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	160	5	8	21	45	7.357/4
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	85	2	2	12	180	7.13/10/1
ИТОГО за завтрак		396	12	15	57	375	
Второй завтрак	Сок фруктовый /фрукт	69	1	0	15	100	7.031/7.Н008
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 150 гр.	98	3	3	13	150	7.17/2/3
	Капусту тушеная 100 гр	69	2	2	12	100	7.8/3/3
	Виточек (котлета) из мяса говядины с рисом 60 гр.	142	9	9	3	60	7.15/8/2
	Компот из кураги, изюма 180 гр.	47	0	0	11	150	7.4/10/2
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
ИТОГО за обед	Хлеб ржаной 30 гр.	52	2	0	12	30	7.002/1
		519	19	18	69	550	
Полдник	Кефир 150 гр	170	5	5	29	150	7.075
	Запеканка из творога 130 гр	279	13	16	13	130	7.9/5/6
	Стушеное молоко 10 гр.	34	1	1	6	10	7.351
ИТОГО за полдник	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050
		529	21	22	58	310	
ИТОГО за День		1513	23	55	199	1335	

День 2

		Каша манная молочная с маслом сливочным 150 гр								
Завтрак	гр	100	3	3	15	150	7.5/4/2			
	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035			
	Какао с молоком 180 гр.	127	3	3	21	180	7.14/10/5			

ИТОГО за завтрак 342 8 12 52 366

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт 69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.Н008

ИТОГО за второй завтрак 69 1 0 15 100

Обед	Огурец свежий порционный 20 гр.	3	0	0	1	20	7.014-2
	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 черносливя, 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 1145 35 21 196 1236

День 3

Завтрак	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035
	Омлет натуральный 150 гр.	147	8	10	2,5	150	7.1038/5
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	85	2	2	12	180	7.13/10/1

ИТОГО за завтрак

347 12 18 30,5 366

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт

69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.11008

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

1368 44 49 170,5 1361

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)						№ рецептуры
		Энергет. ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда		
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150 гр.	174	5	5	24	150	7.14/4/2	
	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	160	5	8	21	45	7.357/4	
	Кофейный напиток с молоком 180 гр	85	2	2	12	180	7.13/10/1	
ИТОГО за завтрак		419	12	15	57	375		
Второй завтрак	Сок фруктовый /фрукт	69	1	0	15	100	7.031/7.Н008	
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100		
Обед								
	Огурец порционный 40 гр	9	0	0	2	35	7.014-1	
	Борщ со сметаной 150 гр.	74	1	3	9	150	7.2/2/3	
	Жаркое по-домашнему 130 гр.	167	12	12	10	130	7.н070/4	
	Кисель с витаминами и пребиотиком "Витошка" 200 гр.	11	0	0	3	200	7.506	
	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		361	17	15	47	565		
Полдник								
	Сырники из творога 150 гр	317	14	17	20	150	7.6/5/1	
	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		446	17	20	43	380		
ИТОГО за День		1295	47	50	162	1420		

День 5

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150

Завтрак	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 180 гр.	127	3	3	21	180	7.14/10/5

ИТОГО за завтрак

416 10 14 60 366

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт

69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.11008

ИТОГО за второй завтрак

69 1 0 15 100

Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 40 гр.
 Суп картофельный с рыбой 150 гр.
 Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) 60 гр.

Обед	162	10	10	5	60	7.8/8/2
Макаронные изделия отварные 110 гр.	143	3	3	24	110	2021//46/3/
Компот из чернославя, 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
Правник 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

1428 41 37 223 1336

Прислать пищу	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г.)				Вес блюда, гр.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак Каши пшеничная молочная с маслом сливочным 150 гр. Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр. Какао с молоком 180 гр.	166	4	4	25	150	7.15/4/2	
		160	5	8	21	45	7.35/7/4	
		127	3	3	21	180	7.14/10/5	
ИТОГО за завтрак		453	12	15	67	375		
Второй завтрак	Сок фруктовый / фрукт	69	1	0	15	100	7.031-4 / 7.Н008	
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100		
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, речнчатого лука и растительным маслом 40 гр. Суп фасолевый 150 гр. Голубцы с мясом говядины и рисом 100 гр. Компот из кураги, изюма 150 гр. Хлеб ржаной 30 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.	55	1	2	6	40	7.32/1/7	
		51	1	3	5	150	7.32/2/3	
		138	7	8	7	100	7.8/3/3	
		47	0	0	11	150	7.4/10/2	
		54	2	0	13	30	7.002/1	
		46	2	0	10	20	7.050	
ИТОГО за обед		391	13	13	52	490		
Полдник	Сгущенное молоко 10 гр. Запеканка морковная 100 гр. Чай с молоком 150 гр. Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) 60 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.	34	1	1	6	10	7.262	
		111	2	4	20	100	7.38/3	
		51	1	1	8	150	7.12/10/2	
		207	4	3	37	60	7.17-2/12	
ИТОГО за полдник		450	10	9	81	340	7.050	
ИТОГО за день		1363	36	37	215	1305		

День 7

Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150 гр.

Завтрак	гр.	187	5	5	28	150	7.7/4/2
	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр.	160	5	8	21	45	7.357/4
	Какао с молоком 180 гр.	127	3	3	21	180	7.14/10/5

ИТОГО за завтрак 474 13 16 70 375

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт 69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.Н008

ИТОГО за второй завтрак 69 1 0 15 100

Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом 40 гр.

Щи из свежей капусты со сметаной 150 гр.

Обед

	48	1	2	5	40	7.28/1/2
	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

Поддник

	84	2	2	14	100	7.15/3/3
Свежкла тушеная в молочном соусе 100 гр.	29	0	0	7	150	7.10/10/2
Чай 15 гр.	142	2	1	31	40	7.307
Пряник 40 гр.	46	2	0	10	20	7.050
Хлеб пшеничный 20 гр.						

ИТОГО за поддник 301 6 3 62 310

ИТОГО за день 1380 39 31 236 1335

День 8

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150 гр.		135	3	5	17	150	7.4/4/2
Завтрак	Батон с маслом 30/6 гр.	115	2	6	16	36	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	85	2	2	12	180	7.13/10/1

ИТОГО за завтрак

335 7 13 45 366

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт

69 1 0 15 100 7.031-4 / 7.11008

ИТОГО за второй завтрак

69 1 0 15 100

Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40 гр.
 Рассольник с крупой и сметаной 150 гр.
 Биточки (котлеты) рыбные 60 гр.
 Картофельное пюре 110 гр.
 Компот из яблок, кураги 150 гр.
 Хлеб ржаной 30 гр.
 Хлеб пшеничный 20 гр.

46 1 3 4 40 7.21/1/2
 86 1 4 11 150 7.11/2/3
 77 10 3 1 60 7.355/4
 99 2 3 14 110 7.173
 53 0 0 13 150 7.11/10/2
 54 2 0 13 30 7.002/1
 46 2 0 10 20 7.050

ИТОГО за обед

461 18 13 66 560

Полдник Омлет с картофелем (запеченный) 100 гр.
 Чай 150 гр.
 Хлеб пшеничный 20 гр.

107 5 4 10 100 7.4/6/3
 29 0 0 7 150 7.10/10/2
 46 2 0 10 20 7.050

ИТОГО за полдник

182 7 4 27 270

ИТОГО за день

1047 33 30 153 1296

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г.)					№ рецептуры	
		Энергет. ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда		
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150 гр.	157	4	6	21	150	7.8/4/2	
	Батон с маслом 30/6гр	115	2	6	16	36	7.035/3	
	Чай с молоком 180 гр	154	1	1	10	180	7.12/10	
ИТОГО за завтрак		426	7	13	47	366		
Второй завтрак	Сок фруктовый /фрукт	69	1	0	15	100	7.031/7.Н008	
ИТОГО за второй завтрак		69	1	0	15	100		
Обед	Огурец порционный 40 гр	9	0	0	2	40	7.014-1	
	Суп картофельный с зеленым. горошком со сметаной 150 гр.	48	1	2	5	150	7.195-4	
	Соус(молочный) для запекания 20 гр.	34	1	2	2	20	7.3/11/2	
	Суфле из мяса говядины 50 гр.	172	12	13	2	50	7.26/8/3	
	Каша рисовая рассыпчатая 100 гр.	121	3	3	20	100	7.45/3/3	
	Кисель с витаминами, пребиотиком "Витошка 200 гр."	11	0	0	3	200	7.506	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	20	7.050	
	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	12	30	7.002/1	
	ИТОГО за обед		495	21	20	56	610	
	Полдник	Снежок 150 гр	124	4	5	16	150	7.082
Запеканка из творога с изюмом 150 гр		331	24	14	26	150	7.11/5/2	
Хлеб пшеничный 20 гр.		46	2	0	10	20	7.050	
ИТОГО за полдник		501	30	19	52	320		
ИТОГО за полдник		1491	59	52	170	1396		

День 10

Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150 гр.
 Батон с маслом 30/6 гр.
 Кофейный напиток с молоком 180 гр.

ИТОГО за завтрак

Второй завтрак Сок фруктовый / фрукт

ИТОГО за второй завтрак

Салат из морской капусты и моркови с йогурт и растительным маслом 40 гр.
 Уха рыбацкая 150 гр.
 Картофельное пюре с морковью 100 гр.
 Печень в молочном соусе 80 гр.
 Компот из чернославя, изюма 150 гр.
 Хлеб ржаной 30 гр.
 Хлеб пшеничный 20 гр.

ИТОГО за обед

Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр.
 Чай с молоком 150 гр.
 Печенье 40 гр.
 Хлеб пшеничный 20 гр.

ИТОГО за полдник

ИТОГО за день

159	4	5	21	150	7.19/4/2
115	2	6	16	36	7.035/3
85	2	2	12	180	7.13/10/1
359	8	13	49	366	
69	1	0	15	100	7.031-4/7.Н008
69	1	0	15	100	
67	1	6	3	40	7.19/1/2
68	3	2	8	150	7.30/2/3
91	2	3	13	100	7.3/3/3
131	11	6	4	100	7.10/8/2
54	0	0	13	150	7.5/10/2
54	2	0	13	30	7.002/1
46	2	0	10	20	7.050
511	21	17	64	590	
131	3	3	22	100	7.43-2/3/4
51	1	1	8	150	7.12/10/2
183	4	2	30	40	7.308/1
46	2	0	10	20	7.050
411	10	6	70	310	
1350	40	36	198	1366	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961008

Владелец Маркелова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025