

Составил:
Заведующий производством
Трофимова И. В.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Радуга»
Болотова И. С.

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 2 до 3 лет
МБДОУ «Радуга»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	13	-	213
	Макароны отварные с маслом	120/4	4,48	3,36	28,8	163,44	-	205
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,33	33,33	6,66	392
	Печенье с маслом	35/15	3,64	5,43	26,94	193,35		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,7	66,9	1,3	399
Обед	Огурец консервированный	25	0,2	0,1	0,4	3,25	1,25	
	Суп картофельный с перловой крупой	250/10	1,79	3,78	11,92	84,32	6,6	80
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	118,73	15,74	321
	Котлета рыбная любительская	60	7,7	3,8	4,8	82,89	0,17	354
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Каша вязкая пшённая	150	7,91	8,0	36,75	243,42	0,6	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,79	2,79	15,39	93,15	0,5	395
	Сыр (порционный)	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
	Хлеб пшеничный	8	1,86	2,36	-	28,8		
Всего за день			43,04	48,53	214,39	1314,92	34,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150	5,25	4,28	26,34	158,3	0,67	185
	Какао с молоком	150	3.05	2.66	13.18	89.17	1.19	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	4,31	15,04	108,35	-	6
Второй завтрак	Кефир	100,0	3,48	3,0	4,8	63,6	0,84	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	1,65	2,48	10,064	69,6	4,6	85
	Капуста тушеная	130	2,69	4,25	12,22	71,9	22,27	336
	Котлета рубленая	80						
	Кисель плодово-ягодный	150	0,42	0,04	8,88	92,5	0,83	883
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Сырники с морковью	120	12,16	11,2	19,68	235,2	0,56	233
	Молоко сгущённое	20,0	1,48	0,04	11,42	52,22	0,2	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.33	33.33	6.66	392
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			43,02	47,51	161,58	1211,71	37,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша жидкая манная	150	6,0	4,35	26,1	160,06	0,7	185
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,2	1,0	394
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	4,31	15,04	108,35	-	6
Второй завтрак	Йогурт							
Обед	Борщ из свежей капусты со сметанной	200/8	1,66	5,53	10,45	104,48	-	57
	Огурец консервированный	25	0.2	0.025	0.16	14.33	3.82	
	Запеканка картофельная с мясом	80/40	15,44	15,36	15,5	263,44	11,44	291
	Соус сметанный	20,0	0,28	1,0	1,17	14,67	0,007	354
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0	20.2	83.4	0.1	376
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Зефир	30	0.24	0	2.35	91.2		
	Рыба , запеченная в омлете	80	11.9	5.72	2.59	108.6	0.2	249
	Кисель молочный	150	3.15	2.79	22.68	128.55	1.08	384
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			53,58	49,19	162,57	1293,65	106,247	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/4	7,28	4,88	25,88	169,28	0,68	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2.79	2.79	15.93	93.15	0.5	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,27	4,31	15,04	108,35	-	6
Второй завтрак	Банан	100,0	1,5	0,1	19,2	89,0	15,0	-
Обед	Суп гороховый с гренками	200/10	4,39	4,22	13,06	108	4,65	81/115
	Голубцы ленивые	120/15	10,59	6,78	15,2	164,25	15,02	298
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0.1	17.4	71.8	1.2	372
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнений полдник	Салат морковный	40	0.5	0.04	4.65	20.92	1.92	41
	Пудинг творожный (запеченный)	115.0	45.4	10.76	24.34	254	0.2	235
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			50.14	44.77	196.79	1224.12	144.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша жидкая геркулесовая	150/4	6,45	5,4	23,55	162,53	0,72	185
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	8.33	33.33	6.66	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	4,31	15,04	108,35	-	6
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	-
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	2,46	6,95	16,48	138,48		76
	Плов из птицы	100/60	15,46	12,95	27,19	287,2	0,76	307
	Салат из свеклы	40,0	0,57	2,43	3,35	37,59	3,8	33
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	-	20,2	83,4		376
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	4,57	14,25	108,6	0,52	
	Ватрушка повидлом	60	7,87	4,69	24,98	172,5	0,03	458
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	1,7	200
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			48,75	45,7	180,73	1326,16	19,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	130	3,56	3,41	22,99	137,3	-	168
	Яйцо вареное	1 шт	4,3	3,9	0,2	53	-	213
	Печенье с маслом	35/5	3,64	5,43	26,94	193,35	-	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,33	33,33	0	392
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	200/8	1,6	4,16	7,44	72	-	201
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	118,73	15,74	321
	Котлета рыбная запеченная	60/5	7,98	2,82	5,75	80,25	0,25	255
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	-	20,2	83,4	-	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	60,0	4,71	6,85	35,82	223,71	-	469
	Каша жидкая «Геркулесовая»	150/4	6,45	5,4	23,55	162,53	0,72	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,32	2,32	12,83	77,63	0,41	395
	Сыр (порционный)	8	1,86	2,36	-	28,8		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			44,99	41,54	207,51	1409,47	18,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша жидкая манная	150	6,0	4,35	26,1	160,06	0,70	185
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,18	89,17	1,19	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,22	4,31	15,04	108,35		
Второй завтрак	Банан	100,0	1,5	0,1	19,2	89,0	15	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,61	5,51	7,044	83,68		
	Макароны отварные с маслом	120/4	4,48	3,36	28,8	163,44	-	205
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,47	12,23	3,93	187,5	0,83	277
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,59	3,8	33
	Кисель из сока	150	0.42	0.045	22.65	92.7	0.81	400
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб ржаной	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Салат из моркови	40,0	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	41
	Пудинг из творога с яблоком	120,0	14,69	12,64	17,52	256,16	1,28	240
	Соус молочный	15,0	0.29	0.68	1.99	15	0.05	351
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0	20.2	83,4	0,1	376
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			55,62	48,89	275,11	1454,69	24,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,0	4,28	4,58	14,25	108,5	0,53	93
	Чай с молоком	150,0	2,22	1,95	11,93	74,2	1,0	394
	Бутерброд с маслом	30/15	2,22	4,31	15,04	108,35		
Второй завтрак	Йогурт	100,0	2,9	3	5,46	50	0,7	401
Обед	Суп рыбный с консервами	200,0	6,87	6,73	11,46	133,8	7,29	95
	Рагу овощное	120,0	2,15	4,86	12,67	103,08	10,28	362
	Котлета рубленая	60,0	9,33	6,93	9,42	137,25	0,9	282
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,66	5,3	45
	Омлет	80,0	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Напиток из шиповника	150,0	0,50	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			43.45	49.164	148.79	1325.07		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150,0	4,12	6,58	21,93	159,75	-	168
	Кофейный напиток на молоке	150,0	2.32	2.32	12.83	77.63	0.41	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,22	4,31	15,04	108,35		
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,9	0,2	8,1	36	60	
Обед	Свекольник	200,0	1,63	4,0	11,28	87,8	7,024	58
	Картофельное пюре	130,0	2,65	4,16	17,68	118,73	15,74	321
	Рыба запеченная с морковью	60,0	6,95	3,06	2,58	64,5	0,98	253
	Компот из сухофруктов	150,0	0,30	0	20,2	83,4	0,1	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Овощи отварные с маслом сливочным	100,0	1,78	2,59	3,52	44,7	33,2	338
	Тефтеля из говядины	60/60	8,18	9,39	10,3	159	0,45	287
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
	Сок	150,0	0,75	0	13,27	55,48	-	399
Всего за день			35,53	37,19	160,22	1092,08	85,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептура
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	7,91	8,0	36,75	243,42	0,6	168
	Какао с молоком	150	3.05	2.66	13.18	89.17	1,19	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,22	4,31	15,04	108,35		
Второй завтрак	Кефир	100	3,48	3,0	5,1	63,6	0,84	401
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,26	13,71	84	6,6	82
	Рис отварной с маслом	120/5	2,43	3,58	24,46	140		315
	Котлета из птицы	60	9,69	8,89	10,1	159	0,55	305
	Кисель плодово - ягодный	150	0,42	0,04	8,88	92,5	0,83	883
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	7,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,09	0,09	7,5	35,47		
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с морковью	120		11,6	10,29	23,78	142,8	252
	Повидло	20	0,08	0	13,74	65		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,33	33,33	6,66	392
	Хлеб пшеничный	15,0	1,09	0,09	7,5	35,47		
Всего за день			47,9	43,63	240,15	1299,71	36,46	