

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад
 «Колокольчик» пгт Краскино
 _____ Яценко И.А.

Ежедневное меню основного питания на сутки для детей 2-3 лет
1 день Понедельник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Завтрак					
Завтрак					
Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,93	8,73	18,76	169,8
Бутерброды с сыром (и сливочным маслом)	45	2,4	7,6	15,1	138,31
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
Итого за прием пищи:	375	9,21	18,76	48,17	379,21
Завтрак 2					
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Обед					
Салат из свеклы	40	0,7	2,8	3,9	43,8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,31	2,7	14,58	96,93
Пюре картофельное	100	3,13	4,84	14,32	133,73
Шницель	50	7,4	0,08	4,93	119,12
Соус сметано-томатный	15	0,17	0,64	1,2	11,17
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Компот из свежемороженой ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45
Итого за прием пищи:	525	17,13	11,14	68,18	532,1
Полдник					
Полдник					
Ватрушка с творогом	100	7,54	13	60,36	388,36
Чай с сахаром, лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	250	7,57	13	67,35	416,56
Итого всего	1250	34,31	43,3	193,5	1 374,9

2 день Вторник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества		
		Белки г.	Жиры г.	Углевод г.
Завтрак				
Завтрак				
Суп молочный вермишелевый	150	4,17	6,45	24,38
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,92
Итого за прием пищи:	365	9,82	16,25	51,13
Завтрак 2				
Завтрак 2				
Сок	60	0,6	0,12	
Итого за прием пищи:	60	0,6	0,12	
Обед				
Обед				
Салат из морской капусты	40	0,31	2,43	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,21	1,67	
Рыбные тефтели	50	7,86	7,57	
Соус сметано-томатный	15	0,17	0,65	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	
Итого за прием пищи:	435	14,4	12,89	
Полдник				
Полдник				
Винегрет	150	2,46	5,68	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	
Вафля	30	2,25	2,94	
Итого за прием пищи	360	7,02	8,86	
Итого всего	1 220	31,84	54,37	1

3 день Среда

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Завтрак					

Завтрак					
Суп молочный с крупой рисовой	150	4,35	4,12	13,95	110,1
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
Итого за прием пищи:	365	9,09	12,45	39,99	288,78
1 285					
Завтрак 2					
Снежок	100	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за прием пищи:	100	5,22	4,5	7,56	97,2
34,8					
Обед					
Салат из соленых огурцов	40	1,19	2,1	2,5	33,44
Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,41	4,39	6,42	72,93
Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	60	8,59	9,16	1,75	124,11
Пшеничная каша	90	5,09	0,6	31,64	142,13
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Компот из свежемороженых ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45
Итого за прием пищи:	520	20	16,81	72,98	513,31
Полдник					
Полдник					
Макароны отварные со сливочным маслом, сахаром	150	8,49	1	53,74	236,89
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	300	8,52	1,007	60,73	265,09
Итого всего	1 285	42,56	34,8	181,26	1 164,40

4 день Четверг

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Завтрак					
Завтрак					
Суп молочный с крупой (кукурузной)	150	4,65	5,59	27,83	180,43
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5
Итого за прием пищи:	365	10,3	15,39	54,58	399,51
Завтрак 2					

Завтрак 2					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Обед					
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,5	0,04	4,64	21,42
Суп дальневосточный с курицей со сметаной	150	0,48	0,004	0,53	4,1
Бефстроганов из отварного мяса	50	5,01	4,64	1,57	68,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	8,05	4,62	36,42	218,32
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Итого за прием пищи:	520	16,9	9,87	73,78	452,35
Полдник					
Полдник					
Сырники	120	16,96	12,91	16,39	249,7
С повидлом	20	0,34	1,64	1,66	20,84
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	290	17,33	14,56	25,04	298,74
Итого всего	1 275	44,93	40,22	163,2	1 197,60

5 день Пятница

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту ры
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак						
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком с сыром	110	09,май	14,7	4	167,82	233
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415
Итого за прием пищи:	325	14,24	23,03	30,04	358,19	
Завтрак 2						
Завтрак 2						
Сок	60	0,6	0,12	12,12	55,2	418
Итого за прием пищи:	60	0,6	0,12	12,12	55,2	
Обед						
Обед						
Огурец соленый	25	0,35	2,9	1,08	31,5	13

Борщ с курицей, со сметаной	150	1,31	2,66	7,26	57,89	64
Биточки рыбные	50	5,01	4,64	1,57	68,2	294
Соус сметано-молочный	15	0,3	0,74	0,99	11,87	368
Пюре картофельное	90	2,29	3,54	10,5	98,06	339
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115
Компот из свежемороженых ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45	390
Итого за прием пищи:	510	12	15,04	52,07	408,22	
Полдник						
Полдник						
Суфле печеночное	110	7,3	8,62	3,96	123,11	233
Соус сметанный	15	1,12	0,43	7,71	39,3	360
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	115
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411
Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125,1	115
Итого за прием пищи	335	12,98	12,24	55,74	386,21	
Итого всего	1 230	39,82	50,43	149,97	1 207,82	

6 день Понедельник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Завтрак					
Завтрак					
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,35	4,13	13,95	110,1
Бутерброды с сыром (и сливочным маслом)	45	2,4	7,6	15,1	138,31
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5
Итого за прием пищи:	375	10,54	15,63	44,07	359,91
Завтрак 2					
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Обед					
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,44	2,67	35,11
Суп рыбный лососевый	150	2,2	2,44	8,36	63,07
Плов из мяса	180	20,03	6,9	32,12	270,9

Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Компот из лимонов	150	0,24	0,06	18,15	75,45
Итого за прием пищи:	550	25,54	12,34	73,82	509,78
Полдник					
Полдник					
Пшеничные биточки	100	5,66	0,67	35,16	157,93
С повидлом	15	0,25	1,23	1,25	15,63
Чай с сахаром	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	265	5,94	1,907	43,4	201,76
Итого всего	1 290	42,42	30,28	171,09	1 118,45

7 день Вторник

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-7 лет	Пищевые вещества	
		Белки г.	Жиры г.

Завтрак

Завтрак			
Каша молочная «Дружба»	150	3,9	3,8
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43
Итого за прием пищи:	365	8,64	12,13

Завтрак 2

Завтрак 2			
Сок	60	0,6	0,12
Итого за прием пищи:	60	0,6	0,12

Обед

Обед			
Салат из соленых огурцов	40	1,18	2,07
Суп крестьянский с курицей	150	2,53	2,74
Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	50	8,6	9,17
Рожки отварные с маслом	80	5,66	0,67
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07
Итого за прием пищи:	500	20,81	15,22

Полдник

Полдник			
Ленивые вареники	110	9,5	14,68
Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	15	0,6	1,48
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007

Итого за прием пищи	275	10,13			16,17
Итого всего	1 200	40,18			43,64

8 день Среда

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Завтрак					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,65	6,9	26,6	195,16
Бутерброды с сыром (и сливочным маслом)	45	2,4	7,6	15,1	138,31
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5
Итого за прием пищи:	375	12,84	18,4	56,72	444,97
Завтрак 2					
Завтрак 2					
Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за прием пищи:	100	5,22	4,5	7,56	97,2
Обед					
Обед					
Салат из морской капусты	40	0,31	2,43	0,95	26,91
Суп картофельный с клецками	150	2,73	3,55	10,51	54,75
Овощное рагу с мясом	120	4,43	4,33	4,68	75,6
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06
Итого за прием пищи:	490	10,31	10,88	46,76	297,57
Полдник					
Полдник					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом, с сахаром	150	12,1	6,93	54,63	327,48
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	300	12,13	6,94	61,62	355,68
Итого всего	1 265	40,5	40,72	172,66	1 195,42

9 день Четверг

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	

		г.	г.	г.	
Завтрак					
Завтрак					
Суп молочный с крупой (манная)	150	3,94	8,74	18,77	169,81
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
Итого за прием пищи:	365	8,68	17,07	44,81	348,49
Завтрак 2					
Завтрак 2					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Обед					
Огурец соленый	25	0,35	2,9	1,08	31,5
Свекольник с курицей, со сметаной	150	3,3	3,15	9,79	80,85
Жаркое по-домашнему	150	17,37	18,65	9,07	282,02
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Компот из свежзамороженных ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45
Итого за прием пищи:	505	23,76	25,26	50,61	535,07
Полдник					
Полдник					
Рогалик с сахаром	100	7,54	13	60,36	3888,36
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	250	7,57	13,01	67,35	416,56
Итого всего	1 220	40,41	55,74	172,57	1 347,12

10 день Пятница

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
Завтрак					
Завтрак					
Омлет запеченный с сыром	110	9,5	14,68	2,54	179,51
С кукурузой	25	0,33	2,1	1,05	24,95
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5
Итого за прием пищи:	350	15,5	26,6	30,34	423,54
Завтрак 2					

Завтрак 2					
Сок	60	0,6	0,12	12,12	55,2
Итого за прием пищи:	60	0,6	0,12	12,12	55,2
Обед					
Обед					
Салат из квашеной капусты	25	0,56	0,04	5,22	24,1
Рассольник с курицей и сметаной	150	0,97	2,62	6,82	55,35
Тефтели мясные	70	8,8	8,1	5,6	128,13
Соус сметано-томатный	15	0,18	0,7	1,2	11,18
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06
Итого за прием пищи:	440	13,35	11,99	49,46	359,07
Полдник					
Полдник					
Лапшевник с творогом запеченный	100	8,63	13,35	2,31	163,2
С киселем из свежемороженых ягод	20	0,34	1,64	1,66	20,84
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2
Итого за прием пищи	270	9	15	10,96	212,24
Итого всего	1 120	38,45	53,71	102,88	1 050,05

эская гь	№ рецептуры
	101
л	1
	415
л	
	386
	34
	87
	339
2	323
	366
	115
	390
	7,54
5	452
	411
5	
10	

	Энергетическая ценность калл	№ рецептур ы
ы		

	172,68	101
	107,58	1
	111,5	416
	391,76	
12,12	55,2	418
12,12	55,2	
0,95	26,91	13
10,1	68,94	90
8,28	130,11	299
1,2	11,17	366
12,52	65,25	115
18,1	75,06	394
51,15	376,72	
13,44	116,1	362
14,76	70,5	115
6,99	28,2	411
22,32	125,1	115
57,51	339,9	
71,91	1 163,60	

№ рецептуры

101
1
415
420
10
73
293
218
115
390
218
411

№ рецептуры

101
1
416

386
42
116
271
179
394
115
243
385
411

№ рецептуры
101
1
416
386
37
80
321

115
394
218
385
411

	Энергетическая ценность калл
Углеводы г.	
12,3	99,15
11,73	107,58
14,31	71,1
38,35	277,83
12,12	55,2
12,12	55,2
2,5	33,44
12,24	76,79
1,75	124,12
35,16	157,93
12,52	65,25
18,1	75,06
82,27	532,59
2,54	179,51
1,99	23,74
6,99	28,2

11,52	231,45
144,26	1 097,07

№ рецептуры
182
1
416
420
13
91
354
115
394
179
411

№ рецептуры

175
1
415
386
13
87
625
115
390
452
411

№ рецептуры
229
15
1
416

418
42
63
306
366
115
394
229
385
411