

УТВЕРЖДАЮ:  
Врио заведующего МБДОУ «Ильичевский

детский сад «Колобок»

\_\_\_\_\_ Е.А.Сучкова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню для питания детей 2-3 лет в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»**

**на зимне-весенний период 2022-2023 гг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>10.00</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	138	-	ГОСТ 24901-89
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,67</b>	<b>14,9</b>	<b>69,13</b>	<b>462,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем и капустой	200	1,28	3,87	8,74	75	8,42	63
	Картофельное пюре	120	2,46	3,85	16,4	110,2	15,3	339
	Рыба припущенная	60	10,45	1,42	0,16	55	0,20	259
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,09	73,9	1,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>18,18</b>	<b>12,19</b>	<b>69,93</b>	<b>463,46</b>	<b>29,02</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи	60	4,58	5,33	24,75	93,5	0,13	432

	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,678	1,989	15,22	0,05	369
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
	<b>Итого полдник</b>	<b>225</b>	<b>9,22</b>	<b>9,758</b>	<b>33,039</b>	<b>184,72</b>	<b>0,63</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1410</b>	<b>40,07</b>	<b>36,848</b>	<b>172,649</b>	<b>1110,38</b>	<b>33,65</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запеченный	50	7,57	5,38	12,17	127	0,10	249
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,678	1,989	15,22	0,05	369
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	75	1,12\0,30	0,37\0,30	15,75\7,53	71,2\33,84	7,5	386
	<b>Итого завтрак</b>	<b>290</b>	<b>11,62</b>	<b>8,428</b>	<b>40,539</b>	<b>283,42</b>	<b>8,73</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91
	Каша гречневая	120	6,9	4,89	31,03	195,7	-	330
	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Салат из капусты б\к	40	0,5	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	0,83	400
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>22,12</b>	<b>17,215</b>	<b>100,06</b>	<b>645,19</b>	<b>18,5</b>	
<b>Полдник:</b>	Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	Йогурт	150	6	4	8	102	-	420
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,95</b>	<b>8,06</b>	<b>35,24</b>	<b>263</b>	<b>-</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1110</b>	<b>43,69</b>	<b>33,703</b>	<b>175,839</b>	<b>1191,61</b>	<b>27,23</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный манный	200	5,4	5,04	16,10	131,8	0,97	99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,8	47	-	-
<b>10.00</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418

	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,2</b>	<b>10,76</b>	<b>67,61</b>	<b>417,8</b>	<b>5,17</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный на м\б	200	1,87	2,26	13,30	81	9,6	83
	Плов из птицы	150	16,59	5,81	26,76	226	0,41	321
	Салат из соленых огурцов	30	0,25	1,53	0,78	17,95	1,66	20
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,30	394
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>22,34</b>	<b>10,115</b>	<b>85,07</b>	<b>522,25</b>	<b>13,11</b>	
<b>Полдник:</b>	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	1,7	456
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,94</b>	<b>3,07</b>	<b>33,92</b>	<b>179</b>	<b>1,72</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>38,48</b>	<b>25,945</b>	<b>186,6</b>	<b>1119,45</b>	<b>18,88</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая «Артек»	120	3,41	3,88	19,54	127,2	1,24	182
	Яйцо отварное	20	2,9	2,3	0,12	31,5	-	227
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	75	1,12\0,30	0,37\0,30	15\075\7,53	71,2\33,84	7,6	386
	<b>Итого завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12,22</b>	<b>16,1</b>	<b>60,66</b>	<b>435,9</b>	<b>9,82</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,28	108	8,96	89
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	7,26	292
	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	0,83	400
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-

	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>610</b>	<b>30,37</b>	<b>12,485</b>	<b>80,27</b>	<b>556,65</b>	<b>21,15</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка творожная	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	251
	Йогурт	150	6	4	8	102	-	420
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>14,88</b>	<b>10,05</b>	<b>17,19</b>	<b>229</b>	<b>0,12</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1215</b>	<b>57,47</b>	<b>38,635</b>	<b>158,14</b>	<b>1221,55</b>	<b>31,09</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	142,4	0,91	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
<b>10.00</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,19</b>	<b>8,39</b>	<b>56,48</b>	<b>342,4</b>	<b>5,11</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81	9,6	83
	Птица тушенная в соусе	75\15	11,53	3,18	2,76	85,8	0,011	318
	Рис отварной	120	2,93	4,31	29,46	168,4	-	332
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>630</b>	<b>19,21</b>	<b>12,69</b>	<b>76,49</b>	<b>498,86</b>	<b>88,411</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	<b>Итого полдник</b>	<b>235</b>	<b>7,27</b>	<b>11,25</b>	<b>17,89</b>	<b>202</b>	<b>0,12</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>37,67</b>	<b>32,33</b>	<b>150,86</b>	<b>1043,26</b>	<b>93,641</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,47	17,08	142,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3

	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	75	1,12\0,30	0,37\0,30	15,75\7,53	71,2\33,84	7,6	386
	<b>Итого завтрак</b>	<b>470</b>	<b>14,16</b>	<b>14,76</b>	<b>58,02</b>	<b>422,4</b>	<b>9,56</b>	
<b>Обед:</b>	Борщ	200	1,28	3,87	8,74	75	8,43	62
	Котлета рыбная	60	8,62	2,67	5,33	80	0,54	271
	Картофельное пюре	120	2,46	3,85	16,4	110,2	15,3	339
	Огурец соленый	30	0,1	0,03	0,3	13,3	1,3	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,09	73,9	1,3	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>610</b>	<b>15,88</b>	<b>11,04</b>	<b>72,06</b>	<b>464,5</b>	<b>26,87</b>	
<b>Полдник:</b>	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	466
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,68</b>	<b>1</b>	<b>33,1</b>	<b>160</b>	<b>0,15</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1280</b>	<b>34,72</b>	<b>26,8</b>	<b>163,18</b>	<b>1046,8</b>	<b>36,28</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный манный	200	5,4	5,04	16,10	131,8	0,97	99
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
<b>10.00</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>9,09</b>	<b>8,05</b>	<b>61,64</b>	<b>356,8</b>	<b>3,99</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Тефтели с соусом	60\15	0,82	7,56	9	131,53	6,34	303
	Каша гречневая	120	6,9	4,89	31,03	195,7	-	330
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,30	394

	Салат из капусты б\к	40	0,5	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>625</b>	<b>22,32</b>	<b>17,165</b>	<b>96,17</b>	<b>617,39</b>	<b>25,95</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг творожный с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,678	1,989	15,22	0,05	369
	Йогурт	150	6	4	8	102	-	420
	<b>Итого полдник</b>	<b>215</b>	<b>13,66</b>	<b>9,398</b>	<b>19,949</b>	<b>229,22</b>	<b>0,15</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1380</b>	<b>45,07</b>	<b>34,613</b>	<b>177,759</b>	<b>1203,41</b>	<b>30,09</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Фрукты по сезону(Банан\яблоко)	75	1,12\0,30	0,37\0,30	15,75\7,53	71,2\33,84	7,6	386
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>7,47</b>	<b>5,65</b>	<b>49,37</b>	<b>278,6</b>	<b>8,53</b>	
<b>Обед:</b>	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,53	95,2	8,96	90
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,20	1,98	94,5	0,30	293
	Макароны отварные с сливочным маслом	120	4,73	3,63	22,70	142,5	-	219
	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>630</b>	<b>21,82</b>	<b>15,85</b>	<b>81,01</b>	<b>566,72</b>	<b>88,36</b>	
<b>Полдник:</b>	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,23</b>	<b>4,92</b>	<b>34,08</b>	<b>209</b>	<b>0,47</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>36,52</b>	<b>36,42</b>	<b>164,66</b>	<b>1054,32</b>	<b>97,39</b>	

<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	142,4	0,91	101
	Хлеб пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
<b>10.00</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,01</b>	<b>17,15</b>	<b>72,51</b>	<b>501,4</b>	<b>4,97</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	86
	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,89	31	0,56	258
	Картофельное пюре	120	2,46	3,85	16,4	110,2	15,3	339
	Салат из капусты б\к	40	0,5	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,09	73,9	1,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>12,54</b>	<b>9,29</b>	<b>74,84</b>	<b>434,76</b>	<b>36,74</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,678	1,989	15,22	0,05	369
	Йогурт	150	6	4	8	102	-	420
	<b>Итого полдник</b>	<b>215</b>	<b>15,59</b>	<b>11</b>	<b>15,369</b>	<b>233,22</b>	<b>0,18</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1400</b>	<b>43,14</b>	<b>37,44</b>	<b>162,719</b>	<b>1133,38</b>	<b>41,8</b>	
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Фрукты по сезону(Банан,яблоко)	75	1,12\0,30	0,37\0,30	15,75\7,53	71,2\33,84	7,6	386
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,52</b>	<b>8,83</b>	<b>57,34</b>	<b>352,7</b>	<b>9,71</b>	

<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,78	67,8	14,77	73
	Мясо тушенное с овощами в соусе	150	15,50	11,82	10,72	211,42	3,71	290
	Салат из соленых огурцов	30	0,25	1,53	0,78	17,95	1,66	20
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,30	394
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
	<b>Итого обед</b>	<b>560</b>	<b>19,27</b>	<b>17,565</b>	<b>52,71</b>	<b>447,87</b>	<b>19,9</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Сыр	10	2,4	2,9	-	36,2	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	<b>Итого полдник</b>	<b>255</b>	<b>10,47</b>	<b>14,15</b>	<b>20,89</b>	<b>261,7</b>	<b>0,12</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1260</b>	<b>41,26</b>	<b>40,546</b>	<b>130,94</b>	<b>1062,27</b>	<b>29,73</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>419,09</b>	<b>379,507</b>	<b>1643,346</b>	<b>11286,43</b>	<b>446,781</b>	
	<b>Сред. значение за 10 дней</b>		<b>42</b>	<b>38</b>	<b>164</b>	<b>1130</b>	<b>44,6</b>	
	<b>Норма на 1 реб. В день</b>		<b>44</b>	<b>42</b>	<b>162</b>	<b>1170</b>	<b>45</b>	
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>							

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

Хортюк В.Н.