

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ «Ильичевский

детский сад «Колобок»

С.Ю. Дорох

2019г.



Примерное 10-дневное меню для питания детей 2-3 лет в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»
на летне-осенний период 2019гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1	Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
			150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
			45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
			150	0,75	-	15,15	64	3	418
10.00	Хлеб пшеничный с сыром	Сок	20	1,4	2,8	13,6	138	-	ГОСТ 24901-89
			565	12,67	14,9	69,13	462,2	4	
			200	1,28	3,87	8,74	75	8,42	63
			120	2,46	3,85	16,4	110,2	15,3	339
Обед	Борщ с картофелем и капустой	Рыба припущенная	60	10,45	1,42	0,16	55	0,20	259
			30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
			150	0,12	0,12	18,09	73,9	1,3	390
			20	1,5	0,2	9,8	47	-	
Подник:	Хлеб ржаной	Итого обед	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	
			610	17,85	9,79	67,34	430,4	28,22	
			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
	Раженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420
	Итого полдник	225	9,22	9,758	33,039	184,72	0,63	
	Всего за День	1400	39,74	34,448	170,059	1077,32	32,85	
День 2								
Завтрак:	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
10.00	Фрукты по сезону(яблоко)	75	0,30	0,30	7,53	33,84	7,6	386
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	386
	Итого завтрак	290	10,5	8,358	32,319	246,06	8,73	
Обед:	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	-2,98	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	-	-
	Итого обед	620	22,12	17,215	100,06	645,19	18,5	
Полдник:	Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	Йогурт	150	6	4	8	102	-	420
	Итого полдник	200	9,95	8,06	35,24	263	-	
	Всего за День	1,111\1,086	42,57\43,02	33,633\33,583	167,619\170,589	1154,25\1167,94	27,23\24,63	
День 3								
Завтрак:	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 с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
10.00	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
	Итого завтрак	565	15,43	17,44	72,37	509,8	5,24	
	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 свежих огурцов	30	0,22	1,83	0,71	20,2	2,8	13
Обед:	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	-	-
	Итого обед	580	22,31	10,415	85	524,9	13,11	
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	1,7	456
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Итого полдник	200	3,94	3,07	33,92	179	1,72	
	Всего за День	1345	41,68	30,925	191,29	1213,7	20,07	
День 4								
	Завтрак:							
	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
10.00	Фрукты по сезону(яблоко)	75	0,30	0,30	7,53	33,84	7,6	386
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	386
	Итого завтрак	405	11,4	16,03	52,44	398,54	9,82	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,28	108	8,96	89
	Макаронны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220

	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	-	-
	Итого обед	560	18,86	17,165	84,48	569,65	4,03	-
Полдник:	Запеканка творожная	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	251
	Йогурт	150	6	4	8	102	-	420
	Итого полдник	200	14,88	10,05	17,19	229	0,12	-
	Всего за День	1165\1140	45,14\45,59	43,245\43,195	154,11\157,08	1197,19\1201,85	23,97\21,37	-
День 5								
Завтрак:	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	-	-
10.00	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	Итого завтрак	520	11,19	8,39	56,48	342,4	5,11	-
Обед:	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	-	-
	Итого обед	630	19,21	12,69	76,49	498,86	88,411	-
Полдник:	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	-	-
	Итого полдник	235	7,27	11,25	17,89	202	0,12	-

	Всего за День	1385	37,67	32,33	150,86	1043,26	93,641	
День 6								
Завтрак:	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
10.00	Фрукты по сезону(яблоко)	75	0,30	0,30	7,53	33,84	7,6	386
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	386
	Итого завтрак	470	13,34	14,65	49,8	385,04	9,56	
Обед:	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 свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	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	-	-
	Итого обед	610	16,02	11,04	72,51	455,4	28,57	
Полдник:	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
	Итого полдник	200	4,68	1	33,1	160	0,15	
	Всего за День	1280\1255	34,04\34,49	26,69\26,64	155,41\158,38	1000,44\1014,1	38,28\35,68	
День 7								
Завтрак:	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	-	-
10.00	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	
	Итого завтрак	540	9,09	8,05	61,64	356,8	3,99	

Обед:	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	2,98	21
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,8	85,8	-	-
	Итого обед	625	22,32	17,165	96,17	617,39	25,95	-
	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
День 8	Итого полдник	215	13,66	9,398	19,949	229,22	0,15	-
	Всего за День	1380	45,07	34,613	177,759	1203,41	30,09	-
	Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91
10.00	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(яблоко)	75	0,30	0,30	7,53	33,84	7,6	386
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	386
	Итого завтрак	445	6,65	5,58	41,15	241,24	8,53	-
Обед:	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
	Макаронны 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	-	-

Полдник:	Итого обед	630	21,82	15,85	81,01	566,72	88,36	
	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
	Итого полдник	200	7,23	4,92	34,08	209	0,47	
	Всего за День	1275\1250	35,7\36,15	26,62\29,3	156,24\159,21	1016,96\1030,62	97,36\94,76	
День 9								
Завтрак:	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
	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	418
10.00	Печенье	20	1,4	2,8	13,6	86	-	ГОСТ Р ИСО 9001-2015
Обед:	Итого завтрак	565	15,01	17,15	72,51	501,4	4,97	
	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	-2,98	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	-	-
	Итого обед	620	12,54	9,29	74,84	434,76	36,74	
	Полдник:	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13
Соус молочный сладкий		15	0,29	0,678	1,989	15,22	0,05	369
Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник		215	9,63	7,018	14,359	159,22	0,2	
Всего за День		1400	37,18	33,458	161,709	1059,38	41,9	

День 10 Завтрак:	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
10.00	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	-	-
	Фрукты по сезону (яблоко)	75	0,30	0,30	7,53	33,84	7,6	386
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	386
	Итого завтрак	445	10,7	8,13	49,12	315,04	9,71	73
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,78	67,8	24,77	290
Обед	Мясо тушенное с овощами в соусе	150	15,50	11,82	10,72	211,42	3,71	13
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,83	0,71	20,2	2,8	394
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,6	0,30	-
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,4	65,1	-	-
Полдник:	Итого обед	560	19,24	17,865	52,64	450,12	21,04	229
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	411
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	-
	Сыр	10	2,4	2,9	-	36,2	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,8	70,5	-	-
	Итого полдник	255	10,47	14,15	20,89	261,7	0,12	-
	Всего за День	1260\1235	40,41\40,86	40,145\40,095	122,65\125,62	1026,86\1040,52	30,8\28,27	-
	Итого за весь период	399,65\401,45	367,107\348,587	1709,706\1722,556	12992,77\12052,1	434\428,374	-	-
	Сред. значение за 10 дней	39,96	36,71\34,8	170,97\172,25	1299,27\1205,21	43,4\42,8	-	-
	В День	42	47	203	1400	45	-	-
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

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

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

Хортюк В.Н.



Принято, прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью
 4
 Заведующий МБДОУ «Ильичевский детский сад
 «Колобок»
 Дорох С.Ю.