

**Десятидневное меню питания воспитанников с 2-3 лет
в МБДОУ ЦРР-д/с № 78 «Алые паруса»**

ДЕНЬ 1, понедельник, неделя первая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150/5	2,85	5,01	19,23	133	№185 стр.195
	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	№396 стр. 313
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		345	7,45	14,02	49,35	353	
2-й завтрак	фрукты свежие	100	0,4		10	40,3	№368.стр.300
итого за 2-й завтрак		100	0,4		10	40,3	
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	150	1,3	1,7	8,6	55	№80 стр.132
	Котлета из говядины	60	8,93	6,74	8,9	132	№282 стр.256
	Каша рассыпчатая с овощами	125	6,3	4,2	28,5	177	№166 стр.182
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		525	19,51	13,05	80,4	514,9	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	икра кабачковая	68	0,7	3,15	5,08	66	№153 стр.117
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
	Ватрушка с повидлом	70	4,23	2,98	44,1	298	№ 458 стр.345
итого за полдник		388	16,3	22,07	69,3	633,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1518	45,25	49,3	223,31	1605,4	

ДЕНЬ 2, вторник, неделя первая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150/5	3,46	4,57	19,76	134	№185 стр.195
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.96
итого за завтрак		345	10,84	13,78	45,63	350	
2-й завтрак	Сок в инд.упаковке	200	0,9		15	97	№399 стр. 315
итого за 2-й завтрак		200	0,9		15	97	
ОБЕД	Борщ капустой и картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	615	№57 стр.121
	Мясо говядина тушеная с соусом	170	16,2	13,28	11,03	228	№274 стр. 252
	Овощи соленые	30	0,11		1,04	4,57	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		550	20,37	16,63	54,11	451,27	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметаной и сливочным маслом	150/10/5	21,83	16,40	22,31	321	№230 стр.225
	Кефир	180	5,25	5,22	7,56	92	№401 стр. 316
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
	Вафли	40	3,1	5	38	206	
итого за полдник		400	31,7	26,77	75,17	654,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1660	65,4	57,34	204,2	1616,47	

ДЕНЬ 3, среда, неделя первая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150/5	2,4	3,82	16,1	108	№ 185 стр.195
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№397 стр.314
	Бутероррод с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.96
итого за завтрак		345	10,28	13,42	43,62	336	
2-й завтрак	Сок в инд.упаковке	200	0,9		15	97	№399 стр. 315
итого за 2-й завтрак		200	0,9		15	97	
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной	150/10	2	3,4	8,46	65,85	№58 стр.122
	Котлета рубленая из птицы	60	80,89	9,26	5,95	143	№305 стр.271
	Рис с овощами	125	6,3	4,2	28,5	177	182
	Овощи соленые	30	0,11		1,04	4,57	
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,6	92,7	№382 стр. 307
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		565	20,36	17,3	80,15	555,52	
ПОЛДНИК	Биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/5	8,02	2,82	5,99	81	№255 стр. 239
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 321 стр. 280
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№395 стр.314
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		350	14	80,81	40,27	296,4	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1625	47,13	39,69	193,3	1348,52	

ДЕНЬ 4, четверг, неделя первая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,8	4,31	3,91	14,1	109	№93 стр. 138
	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		342	7,16	11,47	35,71	273	
2-й завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	№401стр 316
итого за 2-й завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	52	№ 85 стр. 135
	Шницель рубленый из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,84	139	№282 стр. 256
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 321 стр. 280
	Овощи соленые	30	0,11		1,04	4,57	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		550	16,08	13,18	69,17	462,57	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью с яблочным повидлом	125/15	14,6	12,9	29,8	290	№238 стр. 229
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№397 стр.314
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
	Вафли	40	3,1	5	38	206	
итого за полдник		345	22,04	20,77	88,06	539,6	
УЖИН	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 400 стр. 315
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	5,77	4,23	14,88	120,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1552	55,4	53,4	214,12	1471,77	

ДЕНЬ 5, пятница, неделя первая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150/5	1,68	3,8	16,9	109	№185 стр. 195
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№397 стр.314
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		345	7,24	14,09	44,48	334	
2-й завтрак	фрукты свежие	100	0,4		10	40,3	№368.стр. 300
итого за 2-й завтрак		100	0,4		10	40,3	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	150/10	1,26	3,06	9,95	72,45	№ 76 стр. 130
	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	№282 стр. 256
	Рагу овощное	120	2,15	4,9	12,67	103,1	№ 344 стр. 289
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		530	15,7	15,44	66,66	471,75	
ПОЛДНИК	Суп молочный с гречневой крупой	150/1,8	4,48	4,1	12,8	106,3	№94 стр. 138
	Оладьи с повидлом	60/15	4,56	4,06	27,75	166	№449 стр. 339
	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		390	10,63	8,32	54,84	335,9	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1525	35,2	38,02	190,23	1245,55	

ДЕНЬ 6, понедельник, неделя вторая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150/5	2,85	5,01	19,23	133	№185 стр.195
	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	№396 стр. 313
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		345	7,45	14,02	49,35	353	
2-й завтрак	фрукты свежие	100	0,4		10	40,3	№368 .стр.300
итого за 2-й завтрак		100	0,4		10	40,3	
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	150	3,29	3,16	9,79	80,8	№81 стр.133
	Тефтели мясные из говядины	60	8,14	9,04	10,30	155	№287 стр.259
	макароны с маслом	125	4,59	3,76	22,03	140,37	№317 стр.279
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		525	18,99	16,46	76,52	533,37	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	икра кабачковая	68	0,7	3,15	5,08	66	№153 стр117
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
	Пирожок печеный сдобный с печенью	80	5,7	4,2	52,1	298	№ 454 стр.342
итого за полдник		398	17,76	23,33	77,29	533,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,53	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1528	46,13	53,97	227,42	1523,87	

ДЕНЬ 7, вторник, неделя вторая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150/5	1,64	3,82	16,9	109	№185 стр. 195
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.96
итого за завтрак		345	9,02	13,03	42,77	325	
2-й завтрак	Сок в инд.упаковке	200	0,9		15	97	№399 стр. 315
итого за 2-й завтрак		200	0,9		15	97	
ОБЕД	Борщ капустой и картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,64	615	№57 стр.121
	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	№282 стр. 256
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 321 стр. 280
	Овощи соленые	30	0,11		1,04	4,57	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		560	15,94	14,26	69,07	427,07	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога, сметана	125/15	14	9,7	22,42	353	№ 239 стр. 230
	Кефир	180	5,25	5,22	7,56	92	№401 стр. 316
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
	Вафли	40	3,1	5	38	206	
итого за полдник		375	23,54	20,07	75,28	686,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1645	50,99	47,52	216,45	1599,27	

ДЕНЬ 8, среда, неделя вторая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150/1,8	4,48	4,48	12,8	106,3	№94 стр. 138
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№395 стр.314
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		340	9,27	13,66	38,05	312,3	
2-й завтрак	фрукты свежие	100	0,4		10	40,3	№368 стр.300
итого за 2-й завтрак		100	0,4		10	40,3	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	11,61	1,7	10,2	62,85	№82 стр. 133
	Котлета рубленая из птицы	60	8,89	9,26	5,95	139	№ 305 стр.271
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,46	79	№ 132 стр. 156
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,6	92,7	№382 стр. 307
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		500	15,54	15,11	61,81	445,95	
ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с печенью (мясом)	125	7,64	3,91	20,36	147	№291 стр. 261
	Сметанный соус	25	0,35	1,24	1,16	1,5	№ 354 стр. 295
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№394 стр. 312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		315	11,83	7,63	40,13	278,1	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,25	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1420	38,63	36,56	164,24	1140,25	

ДЕНЬ 9, четверг, неделя вторая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150/5	3,31	3,95	25,2	150	№185 стр. 195
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№397 стр.314
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.96
итого за завтрак		345	11,19	13,55	52,72	378	
2-й завтрак	Сок в инд.упаковке	200	0,9		15	97	№399 стр. 315
итого за 2-й завтрак		200	0,9		15	97	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	1,33	4,9	5,4	72	№67 стр.126
	Шницель рыбный с маслом сливочным	60/5	8,98	2,68	5,84	84	№258 стр. 241
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 321 стр. 280
	Овощи соленые	30	0,11		1,04	4,57	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		565	15,84	11,83	63,03	427,57	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблочным повидлом	125/15	15,4	10,7	30,2	320	№235 стр. 227
	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
	Вафли	40	3,1	5	38	206	
итого за полдник		345	19,73	15,86	82,49	589,6	
УЖИН	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 400 стр. 315
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	5,77	4,23	14,88	120,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1620	53,43	45,47	228,12	1612,77	

ДЕНЬ 10, пятница, неделя вторая, с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химические вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	150/1,8	4,31	3,91	14,1	109	№93 стр.138
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№395 стр.314
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1 стр.95
итого за завтрак		340	9,1	13,46	39,35	315	
2-й завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	№401стр.316
итого за 2-й завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,8	№81 стр. 133
	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	№282 стр. 256
	Икра свекольная	120	2,81	5,51	0,31	120	№ 54 стр. 117
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,8	84,8	№376 стр. 304
	Хлеб ражано-пшеничный	40	2,64	0,4	13,6	72,4	
итого за обед		520	17,67	16,76	63,41	479	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная	150/5	3,46	4,57	19,76	134	№ 185 стр. 195
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за полдник		400	15,21	18,23	35,55	415,6	
УЖИН	Чай с сахаром	150	0,4	0,01	6,99	28	№392 стр.312
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,3	35,6	
итого за ужин		165	1,59	0,16	14,29	63,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1575	47,92	52,36	158,9	1349,2	