

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю
Заведующий Л.А. Симонова
Приказ № 25/1-0 от 24.08.2018 г.



Примерное 10 - дневное меню для детей 2-3 лет

с 10,5- часовым пребыванием

Екатеринбург

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,45	18,94	161,7		7.7/4/4
	Батон с маслом 25/5	30	1,96	5,7	13,38	93,26		7.035/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,87	87,14		7.067
	Итого завтрак	330	8,38	14,26	45,19	342,1	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8		7.031-2
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,43	2,6	4,04	41,3	1,21	7.13/1/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,44	2,24	10,5	69,8	4,02	7.165
	Гуляш из мяса говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,00	0,32	7.12/8/2
	Макаронные изделия отварные	120	4,7	2,78	32,73	154		7.н151-2
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
Итого обед	560	19,33	18,98	76,39	515,09	5,55		
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем порусски	150	14,81	12,91	22,57	251,91		7.н117/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	0	7.144
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,07	46,8		7.022-3
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	115,15	0	7.298
Итого полдник	340	18,58	14,34	60,35	448,51	0		
Итого за 1 день		1584	46,3	47,76	200,11	1305,7	5,55	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,5	0,31	7.н066-1
	Батон с маслом 25/5	30	1,96	5,7	13,38	93,26		7.035/2
	Чай с молоком .	150	1,05	1,06	8,42	45,7	0,2	7.118/1
	Итого завтрак	330	6,99	10,57	42,44	272,46	0,51	
Второй завтрак	Апельсин	180	1,2	0,25	12,97	50,4		7.321
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит. Маслом	40	0,7	3,4	5,4	54,0	3,3	7.34/1/2
	Уха рыбацкая	150	5,13	1,59	7,37	65,2	4,02	7.30/2/3-1
	Котлета из говядины	60	9,3	8,1	2,8	120	0,07	7.13/8/4
	Капуста тушеная	120	2,38	3,19	11,78	75,2		7.н76с
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3		7.002/1
	Итого обед	550	19,85	16,65	53,15	410,39	7,39	
15	Йогурт	180	7,4	4,7	12,7	108		7.023-2
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	100	8,2	7,9	15,02	202,6		7.14/5
	Соус молочный сладкий	20	0,48	1,94	2,97	22		7.2/11/2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,88	0	7.354
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	0	7.144
Итого полдник	285	9,82	9,97	34,35	296,13	0		
Итого за 2 день		1345	37,81	37,44	142,91	1137,38	7,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	5,1	4,9	21,9	154,5		7.н080-1
	Батон с маслом 25/5	30	1,96	5,7	13,38	93,26		7.035/2
	Какао с молоком	150	2,4	2,6	12	82,5		7.285
Итого завтрак		330	9,47	13,2	47,28	330,26	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83,1	2,7	7.031-2
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	0,55	3,3	7,6	62,0	0,74	7.26/1/2
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,36	3,3	7,5	66	4,8	7.31/2/3
	Печень говяжья по-строгоновски	60	7,50	7,80	1,89	79,90	5,4	7.249
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	8,59	7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
Итого обед		550	14,23	18,13	59,27	411,89	19,53	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9,83	10,06	2,52	147,3		7.н038/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65		7.144
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,7	0,19	7.118/1
	Сдоба обыкновенная	60	5,58	4,05	33,78	190,17		7.8/12
Итого полдник		325	17,6	15,29	52,21	417,82	0,19	
Итого за 3 день		1385	42,2	46,8	176,94	1243,07	19,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (четверг)								
Завтрак	Суфле творожное	100	11,93	18,44	13,61	269,63		7.19/5
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,15		7.004
	Батон с маслом с сыром 25/4/4	33	2,97	5,11	13,35	102,45		7.189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	10,05	66,7	0,52	7.067
Итого завтрак		265	18,1	26,95	45,61	487,93	0,52	
Второй завтрак	Яблоко	180	0,63	0,63	18,69	71,28		7.201
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,7	5,4	45		7.27/1/2
	Суп из овощей на курином бульоне	150	1,13	0,79	7,27	41,2		7.106
	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	29,6	295,2		7.4/9/2
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
Итого обед		550	21,37	19,56	68,07	477,39	0	
15	Кефир	180	4,2	4,8	6,1	84,4		7.075-3
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6	7.180-4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65		7.144
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	140,8		7.307
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	37,1		7.354
Итого полдник		355	5,36	4,95	63,44	309,55	10,6	
Итого за 4 день		1350	45,46	52,09	195,81	1430,55	11,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,96	4,92	16,45	137,05	0,31	7.н119с
	Батон с повидлом	50	3,12	2,76	1,05	106,2		7.035/8
	Какао с молоком	150	0,91	2,4	12	83,7	0,39	7.285
Итого завтрак		350	7,99	10,08	29,5	326,95		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8		7.031-2
Обед	Зеленый горошек консерв	30	0,85	0,05	1,74	11,76		7.017
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	4,1	7.258
	Рулет из говядины с яйцом	60	8,48	10,1	2,8	136		7.29/8/2
	Морковь тушеная	130	1,8	5,1	12,7	98	2,2	7.10/3/2
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
Итого обед		550	14,77	18,92	53,34	411,75	6,3	
15	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,4		7.075-3
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,46	2,86	9,39	79,32		7.21/2/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65		7.144
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,88		7.354
	Ватрушка с повидлом	60	4,3	5,6	37,8	175,3		7.150/4
Итого полдник		375	7,9	8,59	63,55	326,15	0	
Итого за 5 день		1455	35,76	42,57	146,39	1232,05	6,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6(понедельник)								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	5,5	5,9	24,3	164	0,4	7.н123-с
	Батон с маслом 25/5	30	1,96	5,7	13,38	93,26		7.035/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,87	87,14		7.067
	Итого завтрак	330	9,56	13,71	50,55	344,4		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83,1	2,7	7.031-2
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	40	1,2	4,5	4,8	61	2,6	7.32/1/7
	Суп фасолевый	150	0,7	2,7	5,1	46,1		7.32/2/3
	Бигус с мясом	180	15,3	14,8	15,8	225,6		7.061
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Итого обед	550	19,54	22,37	51,5	428,69	2,6	
15	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,4		7.075-3
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	12,8	16,8	9,35	209	0,2	7.н039-5
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,14		7.004
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65		7.144
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,88		7.354
	Итого полдник	280	15,04	18,23	34,31	329,67	0,2	
Итого за 6 день		1490	49,24	59,29	160,64	1185,86	5,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
		День 7(вторник)						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	18,4	154	0,3	7.127
	Батон с маслом с сыром 25/4/4	33	2,97	5,11	13,35	102,45		7.189
	Чай с молоком .	150	1,05	1,06	8,42	45,7	0,2	7.118/1
	Итого завтрак	333	8,92	10,67	40,17	302,15	0,5	
Второй завтрак	Апельсин	180	1,1	0,25	12,97	50,6	27,0	7.321
Обед	Зеленый горошек консерв	40	1,2	1,5	4,5	20,9		7.017
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,3	2,2	7,96	56,85		7.н39с/2.
	Рис припущенный с овощами	120	2,37	3,01	17,54	113,32		7.179/1
	Тефтели из мяса говядины	60	8,5	8,7	6,5	135,08		7.20/8/1
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	66,8	7.063
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3		7.002/1
	Итого обед	550	15,55	15,87	62,64	429,45		
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6	7.180-4
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,88		7.354
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	0	7.144
	Плюшка с маком	60	4,91	5,46	32,08	202,5		7.118р/1
	Итого полдник	375	8,35	9,29	64,44	371,03		
	Итого за 7 день	1438	34,0	36,08	180,22	1153,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Суфле творожное	100	11,93	18,44	13,61	269,63		7.19/5
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,15		7.004
	Батон	25	2,31	0,9	15,9	70,8		7.189-8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,87	87,14		7.067
Итого завтрак		331	17,44	22,75	50,98	476,72		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8		7.031-2
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,43	2,6	4,04	41,3	1,21	7.13/1/2
	Суп гороховый	150	3,9	1,35	10,8	72		7.086
	Рыба запеченная в молочном соусе	50	5,2	5,4	2,5	42	0,1	7.6/7/3
	Картофельное пюре	120	3,26	5,76	25,96	175,25		7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Итого обед		540	15,13	15,48	69,1	426,54	1,31
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварн. с сыром	140	6,52	5,67	30,45	214,01		7.43-2/3/5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	0	7.144
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	115,16		7.298
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,07	46,8		7.022-3
	Итого полдник		330	10,29	7,1	68,23	410,62	0
Итого за 8 день		1381	43,76	45,51	206,49	1396,68	1,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,5	3,9	25,3	146	0,3	7.н043
	Батон с маслом 25/5	30	1,96	5,7	13,38	93,26		7.035/2
	Какао с молоком	150	0,91	2,4	12	83,7	0,39	7.285
	Итого завтрак	330	7,37	12	50,68	322,96	0,69	
Второй завтрак	Яблоко/груша	180	0,63	0,63	18,69	71,28		7.201 /7.305/1
	Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с раст. маслом	40	0,59	2,73	3,65	38,6	1,53	7.33/1/2
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9	58	0,3	7.20/2/3
	Суфле из мяса кур паровое	60	12,71	16,32	2,71	232,83		7.8/9/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167	0,6	7.44/3/3
	Компот из сухофруктов.	150	0,36	0,01	13,26	41,69		7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Соус молочный с овощами	20	0,38	1,2	1,49	20,23		7.4/11,/2
	Итого обед	550	23,12	27,32	73,05	612,65	2,43	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	120	2,28	3,36	17,52	111,2		7.63с
	Сельдь с/с	30	10,4	5,2	0	88		7.н125/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	0	7.144
	Чай с лимоном	150	0,03	0	11,07	46,8		7.022-3
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	108		7.015
	Итого полдник	335	14,49	9,25	52,28	388,65	0	
Итого за 9 день		1395	45,61	49,2	176,01	1395,54	3,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша из пшена и риса, молочная со сливочным маслом	150	3,7	4,4	19,8	132	0,4	7.н091/1
	Батон с маслом с сыром 25/4/4	33	2,97	5,11	13,35	102,45		7.189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,11	12,87	87,14		7.067
	Итого завтрак	333	8,77	11,62	46,02	321,59	0,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8		7.031-2
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,5	3,3	9	63	0,6	7.21/1/2
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150	1,26	2,07	6,09	49,01		7.н145-1
	Жаркое по-домашнему	180	12,7	13,3	22,1	198,3		7.н070
	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	14,5	54	37,5	7.2/10/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Итого обед	700	16,71	19,04	77,49	472,4	38,1	
15	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,4		7.075-3
	Омлет натуральный	100	9,8	13,1	1,7	164	0,1	7.н038/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65		7.144
	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,88		7.354
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	115,16		7.298
Итого полдник	290	13,54	14,53	37,26	350,69	0,1		
Итого за 10 день		1503	39,92	45,37	178,95	1227,48	38,6	