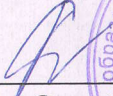


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 192**

Утверждаю
Заведующий  Д.А. Сидорова
Приказ № 19/7 – О от 29 августа 2024 года



Примерное 10 –дневное меню

для детей 2-3 лет

С 10,5-часовым пребыванием

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 гречневая молочная с маслом сливочным	150.00	3.79	4.78	16.66	128.35		7.н.080-6
	Батон с маслом, сыром	33.00	2.58	7.59	17.64	123.65		7.н035/2
	Какао с молоком	180.00	2.90	2.66	20.70	126.60		7.14/10/5
Итого завтрак		363.00	9.27	15.03	55.00	378.60	0.00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0.00	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым луком	45.00	0.79	3.43	6.49	65.13		4.34/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150.00	1.45	2.25	10.52	71.81		7.165-1
	Бигус	200.00	10.16	9.66	14.54	189.58		7.061/3
	Компот из сухофруктов	150.00	0.38	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
Итого обед		590.00	13.20	15.52	53.57	489.49	0.00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180.00	2.30	3.40	11.27	95.75		7.21/2/2
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.86	36.96		7.354/6
	Рогалик с вареной сгущенкой	70.00	3.80	6.90	64.40	337.00		3.8/22
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
Итого полдник		415.00	6.25	10.44	92.04	504.36	0.00	

Итого за 1 день		1568.00	29.72	41.19	220.81	1464.45	0.00	
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150.00	3.44	4.76	16.64	134.81		4.4/4
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3
	Чай с молоком	180.00	1.18	1.27	10.09	60.66		2021/30/10
Итого завтрак		366.00	6.82	11.23	41.32	310.85	0	
Второй завтрак	Груша	180.00	0.65	0.49	16.69	76.14	10	7.305/1
Итого второй завтрак		180.00	0.65	0.49	16.69	76.14	10	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40.00	0.90	6.08	2.76	67.65		7.19/1/2
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180.00	1.42	2.50	7.30	58.00		7.8/2/2
	Картофельное пюре	120.00	2.35	2.99	17.49	113.49		7.64с
	Биточки из курицы	60.00	8.50	8.78	4.85	146.26		7.019
	Компот из сухофруктов	150.00	0.38	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
Итого обед		595.00	13.97	20.53	54.42	548.37	0	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150.00	18.02	27.76	20.43	450.82		7.19/5/1
	Сгущенное молоко	15.00	1.11	1.31	8.60	49.15		7.004
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.86	36.96		7.354/6
Итого полдник		330.00	19.28	29.21	45.40	571.58	0	

Итого за 2 день		1471.00	40.72	61.46	157.83	1506.94	10	
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150.00	3.41	5.01	16.65	135.95		7.043
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	180.00	5.52	2.54	15.44	105.42		7.067/1
Итого завтрак		366.00	11.13	12.75	46.68	356.75		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	0.00		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40.00	0.48	2.03	6.92	43.25		7.12/1/2
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150.00	1.36	3.33	10.34	78.68		7.258
	Рыба, запеченная в молочном соусе	50.00	5.54	1.42	2.66	59.76		7.6/7/3
	Рис припущенный с овощами	120.00	3.28	5.75	25.97	175.20		7.179/1
	Напиток из шиповника	150.00	0.24	0.00	13.64	56.37		7.063
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
Итого обед		555.00	11.32	12.68	68.74	520.31	0	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	9.71	41.04		7.022-3
	Омлет с картофелем запеченный	150.00	11.54	10.47	17.67	229.93		7.4/6/4
	Вафли	25.00	0.80	0.70	20.23	87.50		7.015/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
Итого полдник		340.00	12.52	11.31	55.12	393.12	0	
Итого за 3 день		1461.00	35.97	36.94	190.74	1270.18	0	
День 4 (четверг)								

Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150.00	3.93	5.36	16.85	146.19		7.н119с
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3
	Какао с молоком	180.00	2.86	2.66	20.71	126.61		7.14/10/5
Итого завтрак		366.00	8.99	13.22	52.15	388.18	0.00	
Второй завтрак	Яблоко	170.00	0.59	0.59	17.67	33.66		7.303
Итого второй завтрак		170.00	0.59	0.59	17.67	33.66	0	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	40.00	0.34	1.38	1.67	18.91		7.130/12
	Суп картофельный со сметаной	150.00	1.01	2.11	7.72	57.19		7.13/2/3
	Суфле из мяса кур паровое	60.00	12.67	16.22	2.71	232.32		7.8/9/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150.00	7.43	7.39	46.00	270.60		7.44/3
	Соус сметанный	15	0.16	1.21	0.6	15.78		7.6/11/3
	Компот из сухофруктов	150.00	0.38	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
Итого обед		610.00	22.40	28.49	80.72	757.77	0	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150.00	2.06	3.17	13.64	95.05		7.н180/2
	Булочка посадская с повидлом	80.00	8.19	9.33	25.34	318.00		7.1241/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Биокефир	200	1	1.25	4.27	32.7		7.403/12
Итого полдник		445.00	11.40	13.89	50.76	480.40	0	
Итого за 4 день		1591.00	43.38	56.19	201.30	1660.01	0	

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150.00	4.32	6.46	18.94	162.79		7.7/4
	Батон с повидлом (джемом)	50.00	2.75	1.05	28.16	118.27		7.035/8
	Чай с молоком	180.00	1.18	1.27	10.09	60.66		2021/30/10
Итого завтрак		380.00	8.25	8.78	57.19	341.72	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0	
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком , сол.огурцом	40.00	0.58	3.59	4.39	55.92		7.29/1/2
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	150.00	1.18	2.07	6.07	48.15		7.8/2/2
	Каша перловая	120.00	3.66	4.42	27.90	174.32		7.142/1
	Гуляш из мяса свинины	60.00	8.64	7.54	3.55	89.30		7.11/8/1-1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
	Компот из сухофруктов	150.00	0.38	0.03	12.81	55.92		7.115/1
Итого обед		565.00	14.86	17.80	63.93	530.67	0	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.85	36.95		7.075-3
	Макаронные изделия отварные с сыром	130.00	6.06	5.27	28.27	198.63		7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
Итого полдник		295.00	6.21	5.41	44.63	270.23	0	
Итого за 5 день		1440.00	30.32	32.19	185.95	1234.62	0	
День 6 (понедельник)								
	Каша манная молочная со сливоч. маслом	150.00	3.54	4.53	16.13	127.29		7.н066

Завтрак	Батон с маслом, сыром	33.00	2.97	5.11	13.36	102.65		7.189
	Какао с молоком	180.00	2.86	2.66	20.71	126.61		7.14/10/5
Итого завтрак		363.00	9.37	12.30	50.20	356.55	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40.00	0.54	1.39	4.91	30.98		7.8/1/4
	Уха рыбацкая	150.00	5.13	1.75	8.27	82.57		7.30/2/2
	Жаркое по - домашнему	180.00	11.92	12.96	18.38	258.41		7.н070
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
	Компот из сухофруктов	150.00	0.38	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
Итого обед		565.00	18.38	16.28	53.58	534.93	0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130.00	11.66	14.33	2.82	208.14		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Печенье	20.00	2.10	1.04	15.36	91.60		7.308/6
	Чай с молоком	150.00	2.10	2.25	10.69	75.16		2021/30/10
Итого полдник		315.00	16.01	17.76	36.38	409.55	0	
Итого за 6 день		1443.00	44.76	46.54	160.36	1393.03	0	
День 7 (вторник)								
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.08	5.89	23.8	168.96		7.6/4/2
	Батон с маслом	36	2.2	5.2	14.59	115.38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	2.115	12.88	87.85		7.067
Итого завтрак		336	9.38	13.205	51.27	372.19	0	

Второй завтрак	Апельсин	200.00	1.26	0.28	14.42	56.00		7.297
Итого второй завтрак		200	1.26	0.28	14.42	56	0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40.00	0.30	4.04	1.41	41.17		7.14/1/2
	Щи из капусты (вегетарианские) со сметаной	180	1.42	2.5	7.3	58		7.8/2/2
	Гуляш из говядины	60	8.82	8.97	2.77	140.70		7.11/8/3
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	4.69	5.29	29.11	177.60		7.44/3/4
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Компот из яблок и изюма	150	0.07	0.01	13.05	54.06		4.2/10
	Хлеб ржаной	30	0.27	0.01	1.7	72.4		7.002/1
Итого обед		595	15.72	20.96	62.852	578.58	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150.00	19.91	24.41	19.01	418.16		7.9/5/2
	Сгущенное молоко	15.00	1.11	1.31	8.60	49.15		7.004
	Чай с сахаром	150	0	0	8.86	36.96		7.354/6
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
Итого полдник		330	21.165	25.86	43.975	538.915	0	
Итого за 7 день		1461	47.525	60.305	172.517	1545.685	0	
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150.00	3.43	4.75	16.65	134.80		8.4/4
	Батон с маслом, сыром	33.00	2.97	5.11	13.36	102.65		7.189
	Чай с молоком	180.00	2.10	2.25	10.69	75.16		2021/30/10
Итого завтрак		363.00	8.50	12.11	40.70	312.61	0	

Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00		7.031-1
Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	0	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40.00	0.48	2.03	6.93	43.29		7.12/1/4
	Борщ со сметаной	150.00	1.60	3.42	0.92	74.62		7.2/2/2
	Картофельное пюре	120.00	0.46	0.61	3.43	22.60		7.64с
	Биточки рыбные	60.00	10.48	4.17	5.47	110.77		7.355-1
	Компот из сухофруктов	150	0.375	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
Итого обед		565.00	13.82	10.41	38.77	414.25	0	
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	150.00	2.83	4.09	11.67	104.71		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Сдоба "Изюминка"	70.00	9.36	10.66	28.96	430.86		3.8/12/4
	Чай с сахаром	150.00	0.00	0.00	8.85	36.95		7.075-3
Итого полдник		385.00	12.34	14.89	56.99	607.17	0	
Итого за 8 день		1513.00	35.66	37.61	156.66	1426.03	0	
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	150.00	1.82	3.49	15.04	112.29		7.н091/1
	Батон с маслом	36.00	2.20	5.20	14.59	115.38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	180.00	5.52	2.54	15.44	105.42		7.067/1
Итого завтрак		366.00	9.54	11.23	45.07	333.09	0	

Второй завтрак	Апельсин	180.00	1.13	0.25	12.97	50.40		7.297
Итого второй завтрак		180.00	1.13	0.25	12.97	50.40	0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	30.00	0.40	2.21	6.62	49.18		7.332
	Суп-пюре гороховый	150.00	7.48	1.98	21.06	138.06		7.29/2/2
	Гуляш из мяса куры	60.00	8.08	8.54	2.41	119.57		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	120.00	4.70	2.78	32.73	185.69		7.н151-6
	Компот из сухофруктов	150	0.375	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
	Гренки	15.00	1.29	1.40	8.21	41.58		7.34/2/4
Итого обед		555.00	22.60	16.95	85.54	662.40	0	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем порусски	150.00	17.06	10.18	22.68	272.85		7.н117/3
	Чай с лимоном	150.00	0.03	0.00	8.37	35.56		7.11/10/1
	Печенье	20.00	2.10	1.04	15.36	91.60		7.308/6
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
Итого полдник		335.00	19.34	11.36	53.92	434.66	0	
Итого за 9 день		1436.00	52.61	39.79	197.50	1480.55	0	
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150.00	4.08	5.77	16.86	149.12		7.127
	Батон с повидлом (джемом)	50.00	2.75	1.05	28.16	118.25		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	180	5.52	2.54	15.44	105.42		7.067/1
Итого завтрак		380.00	12.35	9.36	60.46	372.79	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.20	2.00	92.40		7.031-1

Итого второй завтрак		200.00	1.00	0.20	2.00	92.40	0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	45.00	0.52	3.03	2.10	35.15		7.7/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180.00	1.57	0.98	11.83	65.99		7.18/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120.00	4.69	5.29	29.11	176.60		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	60.00	8.80	3.91	0.49	79.46		7.9/8/2
	Компот из сухофруктов	150	0.375	0.03	12.81	55.92		7.115/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Хлеб ржаной	30.00	0.27	0.01	1.70	72.40		7.002/1
Итого обед		600.00	16.38	13.39	65.55	520.17	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18.42	27.67	26.62	426.46		7.14/5/1
	Хлеб пшеничный	15.00	0.15	0.14	7.51	34.65		7.144
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85	36.95		7.075-3
	Соус молочный сладкий	20	0.48	1.01	2.98	25.07	0	7.2/11/2
Итого полдник		335.00	19.05	28.82	45.96	523.13	0	
Итого за 10 день		1515.00	48.78	51.77	173.97	1508.49	0	
Итого за весь период		14899.00	409.42	463.99	1817.63	14489.98	10	
Среднее значение за период		1489.90	40.94	46.40	181.76	1449.00	1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.35	3.36	13.28			

