

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 2»
Е.А.Пчёлина
Приказ № 05 от «10» января 2022 года



**Перспективное 10-дневное меню для питания
детей в ДОУ с 10-часовым пребыванием
в возрасте до 3-х лет**

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 - Х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Макарон. изд. отварные с сыром	130	7,90	6,56	22,10	178,75	0,06	№ 301
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,01	2,48	0,00	22,40	0,00	№ 111
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	9,35	37,10	0,00	№502
		313						
II завтрак:	Сок фруктовый	100	0,50	2,00	10,10	46,00	2,00	№ 537
	итого за завтраки		12,09	13,34	72,76	350,75	2,06	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	0,60	4,04	3,40	52,40	2,20	№ 57
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,23	3,15	9,75	72,75	4,60	№ 139
	Голубцы ленивые	160	13,60	13,28	6,40	203,00	17,10	№377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	17,40	70,80	0,40	№ 527
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	итого за обед	545	18,97	20,95	54,35	486,40	24,30	

<i>Полдник:</i>	Блинчики с вареньем	60	4,36	0,87	20,72	141,00	0,76	№548
	Молоко кипяченое	140	4,06	3,50	6,72	74,20	1,82	№534
	<i>итого за полдник</i>	200	8,42	4,37	27,44	215,20	2,58	
<i>итого за 1 день:</i>			33,09	38,66	154,55	1052,35	28,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
<i>Завтрак:</i>	Каша «Дружба»	150	3,94	8,75	18,80	169,65	0,99	№ 266
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	0,98	№ 514
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 114
	Масло сливочное	2	0,00	1,10	0,00	14,90	0,00	№ 111
		327						
<i>II завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,50	2,00	10,10	46,00	2,00	№ 537

	<i>итого за завтраки</i>		8,74	14,08	53,13	348,55	3,97	
Обед:	Салат из моркови с зелен. горошком	40	0,76	4,04	2,36	48,80	1,84	№ 27
	Щи из св.капусты с картофелем	150	5,11	5,90	4,66	92,25	11,08	№ 147
	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,40	0,32	№ 351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,90	101,20	3,74	№434
	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,16	10,45	47,00	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	150	0,40	0,15	14,45	60,30	3,23	№ 526
	<i>итого за обед</i>	540	23,29	17,13	61,52	492,15	20,21	
Полдник:	Пудинг творожный запечённый	60	8,28	7,53	12,60	145,00	0,12	№325
	Простокваша	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	190	12,05	10,78	17,80	210,00	1,03	
итого за 2 день:			30,50	41,99	132,45	1050,70	25,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,40	3,60	20,19	134,50	0,21	№ 168
	Какао с молоком	150	3,00	2,31	10,,72	70,50	0,42	№ 508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,00	1,10	0,00	22,40	0,00	№ 111
	Сыр костромской	5	1,28	1,30	0,00	17,15	0,03	№ 96
		333						
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	7,50	38,00	38,00	№ 118
	итого за завтраки		12,76	8,95	42,45	353,05	38,66	
Обед:	Салат из белокач.капусты с морков.	40	0,64	4,04	3,84	54,40	11,10	№ 2
	Суп картоф. с мак.изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	4,95	№ 152
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,74	27,17	180,07	0,00	№243
	Мясо тушенное	60	6,90	6,45	0,58	93,15	0,30	№369
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	11,51	46,12	0,60	№ 531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115

	<i>итого за обед</i>	540	17,63	18,30	64,42	492,69	16,95	
Полдник:	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	8,40	№ 82
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№114
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	№ 504
	<i>итого за полдник</i>	265	2,52	10,92	25,58	211,00	10,50	№502
итого за 3 день:			34,07	38,17	132,45	1056,74	66,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,80	7,09	26,85	212,70	1,09	№ 273
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	9,35	37,10	0,04	№ 502
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№ 114
	Масло сливочное	2	0,00	1,10	0,00	14,90	0,00	№ 111
		340						

II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	7,50	38,00	5,00	№ 118
	итого за завтраки		8,12	8,75	53,54	349,70	6,13	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,36	2,04	1,44	25,60	5,64	№ 31
	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,90	9,09	94,10	7,27	№ 156
	Котлета из говядины	50	6,68	6,36	5,95	114,48	0,00	№ 386
	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	3,40	№ 434
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	14,25	61,00	52,50	№ 538
	итого за обед	540	19,07	16,45	61,49	486,38	68,81	
Полдник:	Запеканка рисовая с творогом	80	4,60	4,48	20,10	144,00	0,02	№ 322
	Простокваша	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	№ 535
	итого за полдник	210	8,37	7,73	25,30	209,00	0,93	
итого за 4 день:			33,01	32,93	140,33	1045,08	75,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,50	172,00	0,98	№ 271
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	0,98	№ 514
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 114
	Масло сливочное	2	0,00	1,10	0,00	14,90	0,00	№ 111
		327						
II завтрак:	Сок фруктовый	100	0,50	2,00	10,10	46,00	2,00	№ 537
	итого за завтрак		9,45	10,93	61,83	350,90	3,95	
Обед:	Салат из св. огурцов	40	0,28	4,04	0,80	40,80	2,00	№ 36
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,20	5,50	№ 136
	Птица отварная	65	15,30	10,58	0,37	157,85	3,06	№ 409
	Рагу из овощей	100	2,77	8,00	12,60	89,00	7,10	№ 201

	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	11,51	46,12	0,60	№ 531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	<i>итого за обед</i>	555	23,38	25,81	52,36	491,17	18,26	
Полдник:	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	165,00	0,00	№ 585
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	№ 504
	<i>итого за полдник</i>	210	5,84	1,32	45,12	210,75	2,10	
итого за 5 день:			38,67	38,06	159,31	1052,82	24,31	
Итого за 5 дней			165,25	180,70	719,08	5257,69	220,43	
Итого среднесуточная норма			33,05	36,14	143,82	1051,54	44,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	1,16	№ 274

	Чай сладкий	150	0,00	0,00	9,35	37,10	0,04	№ 502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,01	2,48	0,00	22,40	0,00	№ 111
		350						
II завтрак:	Сок фруктовый	100	0,50	2,00	10,10	46,00	2,00	№ 537
	итого за завтрак		6,95	11,18	58,51	348,05	3,20	
Обед:	Салат из свеклы с сол.огурцом	40	0,48	4,16	2,60	49,60	2,20	№ 53
	Суп из овощей	150	2,21	2,64	9,17	69,30	9,42	№ 148
	Гуляш из говядины	60	7,65	8,14	2,10	110,38	0,50	№373
	Макаронные изд. отварные	110	4,15	0,50	21,30	106,26	0,01	№297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	17,40	70,80	0,40	№ 527
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	итого за обед	555	18,03	15,92	69,97	493,79	12,53	
Полдник:	Оладьи с джемом	55	3,90	4,06	23,93	134,81	0,49	№ 556
	Молоко кипячённое	140	4,06	3,50	6,72	74,20	1,82	№534
	итого за полдник	195	7,96	7,56	30,65	209,01	2,31	

<i>итого за 6 день:</i>		32,93	34,66	159,13	1050,85	18,04	
-------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
<i>Завтрак:</i>	Каша хлоп.овсян. «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	1,16	№ 272
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	0,98	№ 514
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 114
	Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,00	14,90	0,00	№ 111
		350						
<i>II завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,50	2,00	10,10	46,00	2,00	№537
	<i>итого за завтрак</i>		10,18	12,93	55,93	350,20	4,13	
<i>Обед:</i>	Салат из белокач. капусты с морков.	40	0,64	4,04	3,84	54,40	11,10	№ 2
	Суп картоф. с бобовыми (горох)	150	1,38	2,55	9,08	64,80	5,21	№149
	Суфле рыбное	70	10,70	4,54	3,81	108,60	0,24	№341

	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,90	101,20	3,74	№ 434
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,40	0,15	14,45	60,30	3,20	№ 526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	<i>итого за обед</i>	570	18,93	16,64	62,94	488,50	23,49	
<i>Полдник:</i>	Запеканка из творога	55	8,80	9,24	8,74	146,85	0,22	№ 319
	Простокваша	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	185	12,57	12,49	13,94	211,85	1,13	
<i>итого за 7 день:</i>			41,68	42,06	132,81	1050,55	28,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,29	3,07	24,00	147,45	1,00	№270

	Какао с молоком	150	3,00	2,31	10,72	70,50	0,51	№508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
	Сыр костромской	6	1,54	1,57	0,00	20,58	0,04	№ 96
		336						
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00	№ 118
	итого за завтрак		12,51	7,59	59,28	347,03	11,55	
Обед:	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	№ 121
	Суп с крупой	150	0,90	3,04	10,23	72,15	0,45	№ 161
	Капуста тушеная	110	2,62	3,23	7,03	76,12	17,71	№311
	Мясо отварное	75	20,30	14,55	0,00	212,25	0,00	№ 363
	Компот из плодов или ягод суш. (курага)	150	0,22	0,00	11,51	46,12	0,60	№ 531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	итого за обед	545	26,59	23,85	41,10	494,54	20,86	
Полдник:	Омлет натуральный	75	5,00	5,90	2,70	84,00	0,20	№ 307
	Салат из моркови	40	0,44	4,00	3,64	53,00	1,30	№ 19
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№114
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	9,35	37,10	0,04	№502
	итого за полдник	280	6,58	10,02	23,07	209,35	1,54	

<i>итого за 8 день:</i>		45,68	41,46	123,45	1050,92	33,95	
-------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
<i>Завтрак:</i>	Каша гречневая вязкая на молоке	150	3,81	4,13	23,57	146,61	0,27	№157
	Чай с молоком	150	1,13	1,00	10,20	53,60	1,00	№506
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	№ 114
	Масло сливочное	3	0,01	2,48	0,00	22,40	0,00	№ 111
		335						
<i>II завтрак:</i>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	№ 118
	<i>итого за завтрак</i>		8,01	8,29	60,79	351,86	6,27	
<i>Обед:</i>	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	6,60	№ 30
	Суп картофельный с рыбой	150	6,51	2,90	10,49	94,10	7,27	№156
	Тефтели из говядины паровые	60	6,90	6,35	4,35	112,00	1,25	№394
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,90	101,20	3,74	№434
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	14,25	61,00	52,50	№

								538
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	№ 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	<i>итого за обед</i>	550	19,38	18,84	57,33	488,00	71,36	
Полдник:	Запеканка пшеничная с творогом	80	6,24	6,66	13,50	135,20	0,05	№321
	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№ 535
	<i>итого за полдник</i>	230	10,59	10,41	19,50	210,20	1,10	
итого за 9 день:			37,98	37,54	137,62	1050,06	78,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	1,04	№ 268
	Коф. напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	0,98	№ 514

	Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,00	14,90	0,00	№ 111
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 114
		332						
II завтрак:	Сок фруктовый	100	0,50	2,00	10,10	46,00	2,00	№ 537
	итого за завтрак		9,84	11,52	59,94	352,20	4,02	
Обед:	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	№112
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3,00	6,39	57,00	6,18	№133
	Плов из отварной птицы	150	11,42	11,35	27,07	251,42	0,90	№411
	Компот из плодов консервированных	150	0,40	0,15	21,45	88,05	1,50	№ 533
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	№ 115
	итого за обед	525	16,27	15,01	73,06	488,12	11,58	
Полдник:	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	165,00	0,00	№ 585
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	№ 504
	итого за полдник	210	5,84	1,32	45,12	210,75	2,10	
итого за 10 день:			31,95	27,85	178,12	1051,07	17,70	
Итого за 10 дней			359,56	373,36	1450,20	10511,14	397,60	

Итого среднесуточная норма	35,96	37,34	145,02	1051,11	39,76	
Норма по СанПин	31,5	35,5	152,0	1050,0	33,0	
Отклонение от нормы в %					№	

	з	2-й з	о	п
норма	350	100	450	200
факт	350,0	100,00	545,00	217,00