



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ ДС  
"Колокольчик" г.Волгодонска

Л.А. Панферова

"13" января 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-ти дневное меню для детей 2-3 лет**  
**(лето - осень)**  
**МБДОУ ДС "КОЛОКОЛЬЧИК" г.Волгодонска**

г.Волгодонск

2023

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05		
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Икра кабачковая (порц.)	100	1,9	8,9	7,7	119		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	176	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				12,13	20,3	40,27	392,67	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50		
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,39	2,33	8,17	59,28	24	
	Тефтели из говядины в молочном соусе	85	10,98	12,5	7,44	186,18	116	
	Каша гречневая (вязкая)	100	3,2	4,9	16,3	124	таб. 1 стр. 37	
	Свекла отварная	40	0,44	1,5	2,49	26,57	146	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	11,24	45,48	167	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
<b>ИТОГО за обед</b>				18,77	21,71	59,32	513,91	
уплотненный полдник	Рыба (филе) отварная с маслом сливочным	65	3,96	0,47	0,39	52,52	95	
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,4	142	
	Огурец свежий	45	0,36	0	1,17	5,85	таблица	
	Сок	180	0	0	20,16	81,0		
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	55,0		
	Кондитерские изделия	25	0,2	0	19,58	74,75		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				9,85	6,78	76,67	429,52	
<b>ИТОГО за первый день</b>				43,55	51,29	180,26	1386,1	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
завтрак	Сыр	10	2,68	2,73	0	36	
	Каша манная жидкая молочная	154	4,65	6,04	23,32	166,52	62
	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,22	181
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			9,93	9,08	49,28	319,54	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
обед	Свекольник	150	1,15	3,8	6,03	62,5	22
	Гуляш из говядины	83	15,4	17,2	4,79	235,55	105
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	134
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,03	4,25	53,98	4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	168
	Хлеб ржано – пшеничных	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			23,95	29,04	73,22	650,5	
уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные с повидлом (сгущенным молоком)	120/10	27,9	5,98	31,67	272,29	89
	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,14	172
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
	Фрукты свежие	130	0,52	0	12,74	49,4	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			35,34	10,82	88,35	568,63	
<b>ИТОГО за второй день</b>			72,02	51,41	215,05	1589,67	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05		
	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,71	4,55	13,97	111,48	29	
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				6,42	8,48	37,53	251,81	
второй завтрак	Сок	100	0	0	11,2	45		
обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,39	4,64	9,26	84,36	28	
	Кнели из говядины	65	10,7 8	12,91	3,96	175,15	112	
	Каша пшеничная вязкая	100	2,9	4,6	15,8	118,0	таб. 1 стр. 37	
	Огурец соленый	40	1,12	0	0,24	6,4	таблица	
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05	169	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3		
<b>ИТОГО за обед</b>				18,3 2	22,7	58,32	516,26	
уплотнен ный полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,4 3	6,87	6,41	137,21	98	
	Картофель отварной	130	2,71	6,09	23,57	158,13	141	
	Кофейный напиток с сахаром	150	0	0	11,23	42,65	176	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	55,0		
	Выпечка	75	5,89	4,59	44,12	241,25	200	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				23,1 6	17,8	97,4	634,24	
<b>ИТОГО за третий день</b>				47,9	48,98	204,45	1447,31	

**Возрастная категория с 1 до 3 лет**

**Сезон: лето-осень**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
завтрак	Сыр	10	2,68	2,73	0	36		
	Каша молочная «Дружба»	154	4,91	6,25	26,32	180,83	56	
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,0	66,99	182	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				11,19	10,48	53,8	354,62	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51		
обед	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76	21	
	Курица в соусе с томатом	105	29,53	35,62	4,66	457,35	123	
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	134	
	Помидоры свежие	40	0,44	0	1,52	8	таблица	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	168	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3		
<b>ИТОГО за обед</b>				39,07	46,29	80,34	835,48	
уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	130/10	13,84	9,38	30,06	345,94	81	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	176	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
	Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	57		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				19,5	12,55	76,98	580,56	
<b>ИТОГО за четвертый день</b>				72,56	71,82	215,32	1821,66	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05		
	Суп молочный с крупой кукурузной	150	3,71	4,55	13,97	111,48	29	
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				6,42	8,48	37,53	251,81	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50		
обед	Суп из овощей	150	1,14	3,51	7,56	69,12	23	
	Плов из отварной говядины	150	18,24	15,51	25,28	313,81	115	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	4,03	3,1	51,44	14	
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,1	78,05	169	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
<b>ИТОГО за обед</b>				22,71	23,72	68,72	584,82	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	75	
	или Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,0	173,46	76	
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	138	
	Сок	180	0	0	20,16	81,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				15,41	16,03	53,09	412,42	
<b>ИТОГО за пятый день</b>				47,34	50,73	163,34	1299,05	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05		
	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,71	4,55	13,97	111,48	29	
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				6,42	8,48	37,53	251,81	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50		
обед	Суп картофельный Мозаика	150	1,28	1,2	7,2	42,9	11	
	Капуста тушеная с мясом отварным или Перец фаршированный по Донскому	50/150	18,19	6,71	21,06	207,37	227	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	ТТК 82 168	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Выпечка	50	3,93	3,07	29,49	161,23	200	
<b>ИТОГО за обед</b>				26,46	11,46	92,35	569,24	
уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	60/5	7,98	2,38	4,08	69,64	94	
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	141	
	Пюре из свеклы	50	0,79	1,87	5,42	41,57	147	
	Кофейный напиток с сахаром	150	0	0	11,23	42,65	176	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	55,0		
	Кондитерские изделия	30	0,24	0	23,5	89,7		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				13,23	9,19	74,44	420,2	
<b>ИТОГО за шестой день</b>				48,91	31,63	208,32	1291,25	

**Возрастная категория с 1 до 3 лет**

**Сезон: лето-осень**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,58	14,79	117	30	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,22	181	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				9,48	7,62	40,75	270,02	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51,0		
обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4,0	6,48	66,66	17	
	Картофельная запеканка с мясом	145	19,2	18,62	13,83	301	110	
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,0	1,44	44,24	6	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	11,24	45,48	167	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3		
<b>ИТОГО за обед</b>				23,08	26,98	43,25	511,68	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	120	19,49	5,89	19,93	210,73	79	
	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,14	172	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
	Фрукты свежие	130	0,52	0	12,74	49,4		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				26,93	10,73	76,61	507,07	
<b>ИТОГО за седьмой день</b>				62,29	47,83	164,81	1339,77	



Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05		
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	154	4,75	6,68	19,12	155,54	65	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,51	1,79	19,24	98,9	175	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	59,0		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				8,46	12,35	50,48	346,49	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50,0		
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	0,81	3,76	5,56	59,5	34	
	Бифштекс рубленый паровой с соусом	70/20	15,15	10,13	0,15	152,42	102	
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	134	
	Пюре из моркови	40	0,63	1,5	4,33	33,26	147	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,92	72,4	168	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
<b>ИТОГО за обед</b>				23,33	19,4	68,19	530,68	
уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	15,82	7,5	10,13	174,22	стр.67	
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,4	142	
	Икра баклажанная (кабачковая)	50	0,4	2,35	2,85	35,4	31,33 стр. 206	
	Сок	180	0	0	20,16	81,0		
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	59,0		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				21,55	16,16	68,51	510,02	
<b>ИТОГО за восьмой день</b>				56,14	50,41	191,18	1437,19	

**Возрастная категория с 1 до 3 лет**

**Сезон: лето-осень**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36	
	Суп молочный с крупой пшенной	150	3,71	4,55	13,97	111,48	29
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	184
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
<b>ИТОГО за завтрак</b>			9,03	7,58	37,48	254,76	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50,0	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,71	13,06	74,45	25
	Плов из отварной птицы	180	15,69	19,43	17,6	320,19	124
	Огурец свежий	40	0,32	0	1,04	5,2	таблица
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,1	78,05	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
<b>ИТОГО за обед</b>			20,54	21,81	64,48	550,29	
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной	120/15	23	9,47	22,77	267,83	80
	или пирог творожный «Аленка»	100	16,8	17,27	25,5	249,69	ТТК 275
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	176
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
	Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	57	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			25,44	21,36	72,83	506,19	
<b>ИТОГО за девятый день</b>			57,81	53,25	178,79	1361,24	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05		
	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,71	4,55	13,97	111,48	29	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,22	181	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				6,38	8,49	39,98	261,55	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51,0		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,8	6,38	64,7	36	
	Котлеты, биточки куриные припущенные с маслом сливочным	60/5	9,43	10,66	6,42	159,32	122	
	или Оладьи из печени	85	14,73	11,95	9,85	193,56	425	
	Каша пшениная вязкая	100	2,9	4,6	15,8	118	табл. 1 стр. 37	
	Кабачки припущенные	40	0,35	1,4	2,4	23,74	137	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,92	72,4	168	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
<b>ИТОГО за обед</b>				16,99	20,94	65,6	510,56	
уплотненный полдник	Суп картофельный с наполнителем (консервы рыбные «Сайра», рыба отварная, фрикадельки рыбные, фрикадельки мясные)	20/15 0	5,62	7,42	10,83	105,57	176	
	Оладьи, запеченные с повидлом	60/10	3,85	3,56	33,52	181,44	205	
	Сок	180	0	0	20,1+	81,0		
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	55,0		
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>				11,6	11,23	76,58	423,01	
<b>ИТОГО за десятый день</b>				37,77	43,16	186,36	1246,12	
<b>ИТОГО за весь период</b>				508,32	500,81	1907,88	14219,36	
<b>Среднее значение за период</b>				50,85	50,05	190,79	1421,94	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>				10,44	10,25	39,26		