

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
"Колокольчик" г.Волгодонска
Л.А. Панферова
"13" января 2023г.



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

г.Волгодонск
2023

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	
	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	84,5	
	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	
ИТОГО за завтрак			14,68	22,6	40,42	414,17	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	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	50	0,55	1,88	3,11	33,21	146
	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	
ИТОГО за обед			18,22	21,97	56,52	502,44	
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 соленый	40	1,12	0	0,24	6,4	таблица
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	12,07	55,0	
	Кондитерские изделия	40	0,32	0	31,33	119,6	
ИТОГО за уплотненный полдник			10,73	6,78	89,73	483,9,2	
ИТОГО за первый день			45,67	53,85	191,60	1449,98	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
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	
ИТОГО за завтрак			9,93	9,08	49,28	319,54	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51,0	
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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,74	4,54	4,78	60,73	4
	Компот из яблок сушеных	150	0,25	0	17,0	68,99	166
	Хлеб ржано – пшеничных	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО за обед			23,2	29,43	66,41	622,8	
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	
ИТОГО за уплотненный полдник			35,34	10,82	88,35	568,63	
ИТОГО за второй день			71,27	51,83	208,24	1561,97	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
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	
ИТОГО за завтрак			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	10,78	12,91	3,96	175,15	112
	Каша пшенная 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	
ИТОГО за обед			18,36	22,7	58,62	516,26	
уплотненный полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,43	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	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
	Выпечка	75	5,89	4,59	44,12	241,25	200
ИТОГО за уплотненный полдник			23,58	17,85	99,81	650,04	
ИТОГО за третий день			48,36	49,03	207,16	1463,11	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
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	
ИТОГО за завтрак			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 соленые	40	0,44	0	1,52	8	таблица
	Компот из яблок сушеных	150	0,25	0	17,0	68,99	166
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО за обед			38,9	46,29	76,42	819,13	
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	
ИТОГО за уплотненный полдник			19,5	12,55	76,98	580,56	
ИТОГО за четвертый день			72,39	71,82	211,4	1805,31	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
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	
ИТОГО за завтрак			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	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО за обед			22,05	23,6	65,3	566,72	
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	130	3,41	4,2	17,49	113,31	138
	Сок	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
ИТОГО за уплотненный полдник			16,2	17	59,37	447,15	
ИТОГО за пятый день			47,47	51,58	166,2	1315,68	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
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	
ИТОГО за завтрак			6,42	8,48	37,53	251,81	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	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	50/150 230	18,19	6,71	21,06	207,37	227
	Компот из яблок сушеных	150	0,25	0	17,0	68,99	166
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Выпечка	50	3,93	3,07	29,49	161,23	200
ИТОГО за обед			26,05	11,85	90,87	566,34	
уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	65/5	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	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
	Кондитерские изделия	30	0,24	0	23,5	89,7	
ИТОГО за уплотненный полдник			13,65	9,24	76,85	436	
ИТОГО за шестой день			48,92	32,07	209,25	1304,15	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
	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	
ИТОГО за завтрак			9,48	7,62	40,75	270,02	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
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	
ИТОГО за обед			23,08	26,98	43,25	511,66	
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	
ИТОГО за уплотненный полдник			26,93	10,73	76,61	507,07	
ИТОГО за седьмой день			62,29	47,83	164,81	1339,75	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
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	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
ИТОГО за завтрак			8,88	12,4	52,89	358,29	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50	
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 яблок сушеных	150	0,25	0	17,0	68,99	166
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО за обед			22,5	19,28	60,85	509,17	
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	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
ИТОГО за уплотненный полдник			21,97	16,21	73,16	530,82	
ИТОГО за восьмой день			56,15	50,39	190,9	1448,28	

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36	
	Суп молочный с крупой пшениной	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	
ИТОГО за завтрак			9,03	7,58	37,48	254,76	
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50	
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 соленый	40	1,12	0	0,24	6,4	таблица
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,1	78,05	169
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО за обед			20,68	21,69	60,26	533,39	
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной	120/15	23	9,47	22,77	267,83	80
	или пирог творожный «Аленка»	125	21	21,59	31,88	312,11	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	
ИТОГО за уплотненный полдник			26,24	24,28	75,84	528,93	
ИТОГО за девятый день			58,75	56,05	177,58	1367,08	

Возрастная категория с 10 3 лет

Сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
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	
ИТОГО за завтрак			6,38	8,49	39,98	261,55	
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	
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 пшеничная вязкая	100	2,9	4,6	15,8	118	табл. 1 стр. 37
	Свекла отварная	50	0,55	1,88	3,11	33,21	146
	Компот из яблок сушеных	150	0,25	0	17,0	68,99	166
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
ИТОГО за обед			13,48	30,05	55,75	498,52	
уплотнен ный полдник	Суп картофельный с наполнителем (консервы рыбные «Сайра», рыба отварная, фрикадельки рыбные, фрикадельки мясные)	20/150	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	200	0	0	22,4	90	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8	
ИТОГО за уплотненный полдник			11,6	11,23	78,82	432,01	
ИТОГО за десятый день			42,66	55,04	187,13	1283,65	
ИТОГО за весь период			553,86	519,49	1914,27	14428,96	
Среднее значение за период			55,39	51,95	191,43	1442,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,6	34,7	50,7		