

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель образовательного учреждения

Костина И.Н.  
(подпись) (инициалы, фамилия)

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 2 – 3 ГОДА)  
12-часовой режим пребывания



## Дети 2-3 года

I – неделя

### День понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	130	6,3	7,06	28,7	207,0	0,16	204
	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	263,264
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0	1
		<b>351</b>	<b>7,55</b>	<b>9,43</b>	<b>47,51</b>	<b>351,0</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	–	–	11,0	45		
<b>Обед</b>	Кукуруза конс.	23	1,13	0,05	1,87	12,38	2,25	38
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/8	1,8	3,5	13,53	99,36	3,2	203
	Бефстроганов	50	12,84	14,24	4,98	196,57	1,96	
	Рис отварной	110	2,57	2,93	26,5	145,33	3,97	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб	40	2,64	0,44	16,04	82,4		
		<b>531</b>	<b>21,1</b>	<b>21,16</b>	<b>78,74</b>	<b>597,76</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,76	5,04	6,48	104,4	1,23	
	Конд.изд	13	0,54	0,48	4,84	23,25		
		<b>193</b>	<b>6,3</b>	<b>5,52</b>	<b>11,32</b>	<b>127,65</b>		
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	
	Салат «Витаминный»	40	0,75	2,97	2,25	39,15	11,17	
	Чай	150/5	0	0	8,98	30,0	0,27	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	95	0,38	0,28	10,26	45,36		
		<b>470</b>	<b>6,58</b>	<b>9,24</b>	<b>56,65</b>	<b>340,51</b>		
			<b>41,53</b>	<b>45,35</b>	<b>205,22</b>	<b>1461,92</b>		

I – неделя

**День вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергитическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/15	17,5	12,8	16,0	264,8	0,26	
	Кофе на молоке	180	1,17	1,17	12,6	82,8	0,9	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
		<b>349</b>	<b>20,97</b>	<b>17,51</b>	<b>43,21</b>	<b>448,6</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками	150/25	4,68	3,81	10,45	137,52	7,57	
	Тушеная капуста	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	
	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,22	85,5	0,315	
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11,0	
	Хлеб	40	2,64	0,44	16,04	82,4	0	
		<b>545</b>	<b>15,76</b>	<b>12,11</b>	<b>69,57</b>	<b>468,02</b>		
<b>Полдник</b>	Чай сладкий	150/5	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Ватрушкой	70	4,9	3,76	21,42	159,51	0,26	
		<b>225</b>	<b>4,9</b>	<b>3,76</b>	<b>33,4</b>	<b>202,51</b>		
<b>Ужин</b>	Манные котлеты	120	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	
	Хлеб	20	1,6	0,5	11,4	56,0		
	Кисель	180	0	0	16,2	54,0	0	
	Фрукты	95	0,85	0,28	8,7	43,2		
		<b>415</b>	<b>6,74</b>	<b>9,0</b>	<b>60,37</b>	<b>298,5</b>		
			<b>48,37</b>	<b>42,38</b>	<b>217,55</b>	<b>1462,63</b>		

I – неделя

День среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецепта
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	150	4,16	5,60	19,56	144,0	1,46	
	Какао на молоке	180	3,96	4,32	21,06	131,0	0,15	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/7	4,08	5,58	17,22	137,6	0,19	
		<b>371</b>	<b>12,2</b>	<b>15,5</b>	<b>57,84</b>	<b>412,6</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Сельд с луком	40	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	
	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	150/8	1,47	4,5	7,69	76,11	3,67	
	Жаркое по дом	150	5,63	3,98	11,0	170,45	6,13	
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11,0	
	Хлеб	40	2,64	0,44	16,04	82,4		
		<b>538</b>	<b>13,9</b>	<b>13,88</b>	<b>49,16</b>	<b>490,96</b>		
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	180/7	3,08	3,52	15,16	101,30	0,62	
	Конд.изделие	13	0,35	0,16	5,29	28,03		
		<b>200</b>	<b>3,44</b>	<b>3,68</b>	<b>20,45</b>	<b>124,33</b>		
<b>Ужин</b>	Овощная запеканка	150	4,48	6,2	11,5	152,6	4,0	
	½ яйца	20	2,6	2,4	0,2	32,8	0	
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	95	0,85	0,28	8,72	43,2		
		<b>482</b>	<b>7,73</b>	<b>7,23</b>	<b>49,3</b>	<b>355,6</b>		
			<b>37,27</b>	<b>40,29</b>	<b>187,75</b>	<b>1400,69</b>		

I – неделя

День четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке	150	4,76	6,38	16,4	149,25	1,46	
	Какао на молоке	180	3,96	4,32	21,06	131,0	0,15	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
		<b>364</b>	<b>11,02</b>	<b>14,24</b>	<b>52,07</b>	<b>381,25</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	-	-	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый на м/к бульоне	180	1,87	1,91	12,96	107,76	3,24	
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/20	13,56	13,44	15,0	268,76	12,78	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,04	82,4		
		<b>540</b>	<b>18,9</b>	<b>15,79</b>	<b>59,82</b>	<b>520,64</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка	180	5,04	5,76	7,56	102,6	1,28	
	Конд.изделие	13	0,35	0,17	5,29	23,03		
		<b>186</b>	<b>5,39</b>	<b>5,93</b>	<b>12,85</b>	<b>125,63</b>		
<b>Ужин</b>	Оладьи с джемом	120/5	6,24	8,1	34,31	244,0	1,03	
	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Фрукты	95	0,37	0,28	10,26	45,36		
		<b>407</b>	<b>6,61</b>	<b>8,38</b>	<b>56,55</b>	<b>332,36</b>		
			<b>41,92</b>	<b>44,34</b>	<b>192,29</b>	<b>1404,88</b>		

I – неделя

**День пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамины С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144,0	1,46	
	Кофе на молоке	180	1,17	1,17	12,6	82,8	0,9	
	Бутерброд	30/4	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
	Масло							
		<b>364</b>	<b>8,13</b>	<b>10,31</b>	<b>46,03</b>	<b>327,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100		--	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Салат «Витаминный»	40	0,75	2,97	2,25	39,15	11,17	
	Свекольник на кур/к бульоне со сметаной	150/7	2,3	3,3	16,12	102,3	4,22	
	Суфле куриное	60	6,4	9,6	2,93	214,5	0,077	
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,66	11,97	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб	40	2,64	0,44	16,04	82,4		
		<b>447</b>	<b>14,24</b>	<b>19,8</b>	<b>62,2</b>	<b>594,73</b>		
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	180/7	3,08	3,52	15,16	101,30	0,62	
	Конд.изделия	13	0,63	0,007	0,004	24,29		
		<b>200</b>	<b>3,71</b>	<b>3,527</b>	<b>15,164</b>	<b>125,59</b>		
<b>Ужин</b>	Капустная запеканка с сыром	150	7,33	16,0	24,37	272,47	13,8	
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	20	1,6	0,5	11,4	56,0		
	Фрукты	95	0,37	0,28	10,26	45,36		
		<b>452</b>	<b>9,3</b>	<b>16,78</b>	<b>58,01</b>	<b>416,83</b>		
			<b>35,38</b>	<b>50,42</b>	<b>192,40</b>	<b>1509,95</b>		

II – неделя

**День понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Макароны с яйцом	120 20	4,42 2,6	3,27 2,4	27,9 0,2	159,0 32,8	4,76 0	
	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
			<b>361</b>	<b>9,32</b>	<b>9,21</b>	<b>54,69</b>	<b>335,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	180/7	6,19	5,36	19,51	151,2	0,07	
	Гречка отварная	110	4,73	4,96	28,64	182,9	0	
	Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб	40	2,64	0,44	16,04	82,4	0	
		<b>547</b>	<b>18,18</b>	<b>16,46</b>	<b>81,86</b>	<b>601,82</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,76	5,04	6,48	104,4		
	Конд.изделия	13	0,35	0,17	5,29	23,03		
		<b>193</b>	<b>6,11</b>	<b>5,21</b>	<b>11,77</b>	<b>127,43</b>		
<b>Ужин</b>	Сырники творожные со сметаной	130/17	15,0	10,4	11,88	203,13	0,31	
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	95	12,56	0,2	8,74	43,2		
		<b>459</b>	<b>29,96</b>	<b>11,35</b>	<b>49,7</b>	<b>373,33</b>		
			<b>63,57</b>	<b>42,23</b>	<b>209,02</b>	<b>1483,38</b>		

II – неделя

**День вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	130	6,6	8,7	3,7	177,86	2,52	
	Какао на молоке	180	3,96	4,32	21,06	131,0	0,15	
	Бутерброд с маслом,сыром	30/4/7	4,08	5,58	17,22	137,6	0,19	
		<b>351</b>	<b>14,64</b>	<b>18,6</b>	<b>41,98</b>	<b>386,46</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Кабачковая икра	23	0,5	2,25	2,17	30,5	2,0	
	Борщ с мясом	180	7,2	7,2	14,61	153,07	3,82	
	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,22	85,5	0,315	
	Рис	110	2,57	2,93	26,5	145,33	3,97	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб	40	2,64	0,44	16,04	82,4	0	
		<b>563</b>	<b>18,88</b>	<b>16,08</b>	<b>96,36</b>	<b>558,52</b>		
<b>Полдник</b>	Кисель	180	0	0	16,2	54,0	0	
	Плюшка	70	4,41	8,42	29,33	155,50	0,23	
		<b>250</b>	<b>4,41</b>	<b>8,42</b>	<b>45,53</b>	<b>209,5</b>		
<b>Ужин</b>	Тушеная капуста	130	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	
	Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	20	1,6	0,5	11,4	56,0		
	Фрукты	95	0,85	0,28	8,7	43,2		
		<b>492</b>	<b>11,89</b>	<b>11,03</b>	<b>45,3</b>	<b>329,18</b>		
			<b>49,82</b>	<b>54,13</b>	<b>240,17</b>	<b>1528,66</b>		

II – неделя

День среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,468	
	Какао на молоке	180	3,96	4,32	21,06	131,0	0,15	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
		<b>364</b>	<b>10,93</b>	<b>13,65</b>	<b>56,45</b>	<b>382,75</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Свекла кусочком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	
	Суп рыбный «Уха»	150	3,18	3,9	15,18	90,18	8,67	
	Биточки куриные	60	11,34	9,78	11,04	178,8	0,067	
	Картофельное пюре	130	2,03	3,49	12,04	94,66	11,97	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,04	82,4	0	
		<b>575</b>	<b>19,93</b>	<b>21,02</b>	<b>73,53</b>	<b>556,51</b>		
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	5,2	4,5	20,3	142,2	1,57	
	Конд.изделия	13	0,35	0,16	5,29	23,0		
		<b>193</b>	<b>5,55</b>	<b>4,66</b>	<b>25,59</b>	<b>165,2</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые со сметаной	120/17	16,14	10,96	16,2	230,4	0,036	
	Чай	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	95	0,97	0,2	8,74	43,2		
		<b>449</b>	<b>19,51</b>	<b>11,91</b>	<b>54,02</b>	<b>400,6</b>		
			<b>55,92</b>	<b>51,24</b>	<b>220,59</b>	<b>1550,06</b>		

II – неделя

День четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Лапша молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	
	Кофе на молоке	180	1,17	1,17	12,6	82,8	0,9	
	Бутерброд с маслом,сыром	30/4/7	4,08	5,58	17,22	137,6	0,19	
		<b>371</b>	<b>9,64</b>	<b>11,11</b>	<b>44,81</b>	<b>336,65</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Суп крестьянский на м/к бульоне	150	3,36	4,8	11,54	99,0	6,93	
	Ежики	60	13,5	13,05	10,65	212,02	0,85	
	Тушеные овощи	150	2,4	0	0	87,22	6,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,04	82,4	0	
		<b>550</b>	<b>22,02</b>	<b>18,29</b>	<b>54,05</b>	<b>542,36</b>		
<b>Полдник</b>	Чай	150/5	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Плюшка	70	4,41	8,42	29,33	155,50	0,23	
		<b>225</b>	<b>4,41</b>	<b>8,42</b>	<b>41,31</b>	<b>198,5</b>		
<b>Ужин</b>	Греча отварная	110	4,73	4,96	28,64	182,9	0	
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	95	0,97	0,2	8,7	43,2		
		<b>385</b>	<b>12,45</b>	<b>9,66</b>	<b>61,64</b>	<b>391,1</b>		
			<b>48,52</b>	<b>47,48</b>	<b>212,81</b>	<b>1513,61</b>		

II – неделя

День пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность к/к	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	
	Кофе на молоке	180	1,17	1,17	12,6	82,8	0,9	
	Бутерброд с маслом,сыром	30/4/7	4,08	5,58	17,22	137,6	0,19	
		<b>371</b>	<b>10,51</b>	<b>12,82</b>	<b>51,11</b>	<b>380,15</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0	0	11,0	45,0		
<b>Обед</b>	Сельдь с луком	40	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	
	Щи на м/к бульоне	150	2,1	3,31	11,95	86,11	3,73	
	Картофельная запеканка с мясом	150/20	13,12	12,49	24,43	262,59	15,83	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	15,82	61,72	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,04	82,4	0	
		<b>550</b>	<b>21,96</b>	<b>21,12</b>	<b>68,92</b>	<b>579,82</b>		
<b>Полдник</b>	Кисель	180	0	0	16,2	54,0	0	
	Конд.изделия	13	0,54	0,48	4,84	23,25		
		<b>193</b>	<b>0,54</b>	<b>0,48</b>	<b>21,04</b>	<b>77,25</b>		
<b>Ужин</b>	½ яйца	20	2,6	2,4	0,2	32,8	0	
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	
	Чай сладкий	180/7	0	0	11,98	43,0	0,50	
	Хлеб	30	2,4	0,75	17,1	84,0		
	Фрукты	95	0,96	0,28	8,7	84,3		
		<b>482</b>	<b>8,19</b>	<b>7,47</b>	<b>48,14</b>	<b>330,77</b>		
			<b>41,2</b>	<b>41,89</b>	<b>200,21</b>	<b>1412,99</b>		

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К/К</b>
Итого за весь период	456,47	454,02	2072,9	14 629,39
Среднее значение за период	45,65	45,40	207,3	1 462,94
Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности	12,5%	28%	56,7%	