

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 2 до 3 лет в ДООУ с 10,5 часовым пребыванием
(весенний период с 01.04.2021)

Десятидневное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, с учетом пребывания детей в ДООУ 10,5 часов

В рецептуре блюд использовалась литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011 г.
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2016 г.

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
99	Суп манный молочный	150	4,28	4,9	20,31	145,25	0,08	0,09	2,1	73,48	0,61
413	Чай с молоком	150	1,6	2,4	11,25	67,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,8	4,33	12,63	192,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57
	ИТОГО за завтрак :		9,08	11,66	43,19	304,35					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
407	Фрукты	105	0,28	0	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,28	0	9,6	45,0					
	ОБЕД										
13	Салат из свежих огурцов	40	0,35		1,74	6,9					
68	Борщ с мясом	150	3,92	4,13	20,0	141,45	0,24	0,26	8,84	29,65	2,0
309	Печень по-строгановски	80	9,86	12,09	2,02	148,89	0,05	0,06	3,77	15,3	1,89
344	Макароны отварные	100	2,89	3,62	30,52	161,55	0,11	0,11	0	10,32	0,9
394	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	22,83	81,96	0	0,2	2,11	2,87	0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	14,34	46,2	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	15,85	58,2	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		16,95	14,53	55,07	511,15					
	ПОЛДНИК										
204	Плов рисовый с сухофруктами	100	1,46	4,28	27,83	166,91	0,03	0,05	3,93	11,71	1,18
420	Напиток к/молочный	150	3,32	4,4	6,64	67,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	0,08	0,1	0	13,0	0,97
	ИТОГО за полдник:		7,32	12,56	55,16	315,91					
	ВСЕГО за день:		34,09	34,75	142,02	1176,41					

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
220	Макароны отварные с сыром	100	3,89	4,62	33,52	171,55	0,11	0,11	0	10,32	0,9
57	Икра кабачковая	40	0,39	0	1,54	5,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
391	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,57	36,6	0	0,0	0,05	2,67	0,44
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	4,08	11,99	98,4	0,04	0,05	0	6,5	0,4
	ИТОГО за завтрак :		6,59	8,69	48,04	312,25					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	95	0,28	0,	9,6	40,85	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,28	0,	9,6	40,85					
ОБЕД											
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,55	6,46	9,93	97,11	0,08	0,09	17,67	24,15	0,69
305	Фрикадельки мясные в соусе	60/20	5,01	6,75	6,31	133,66	0,04	0,06	3,85	22,61	1,34
324	Пюре из картофеля	120	1,97	6,57	15,52	102,75	0,03	0,05	10,56	39,62	1,46
396	Кисель из ягод	150	0,44	0	20,73	95,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,24	14,34	49,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	30	1,04	0,33	13,85	57,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		14,56	15,43	80,07	536,04					
ПОЛДНИК											
242	Драчена	60	4,41	7,43	1,0	108,9	0,05	0,06	0,53	71,31	1,48
	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,24	14,34	49,3	0,01	0,03	1,56	9,78	0,56
399	Кисель из шиповника (витами)	150	0,42	0	25,64	92,0	0	0,1	3,26	5,0	0,5
	ИТОГО за полдник:		13,09	13,51	43,67	263,65					
	ВСЕГО за день:		42,52	53,55	198,38	1152,79					

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
85	Суп молочный с мак.изделиями	150	7,5	7,24	23,15	170,65	0,16	0,2	2,1	83,28	1,73
395	Чай с лимоном	150	2,76	3,08	15,04	98,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
1	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/8	2,95	5,12	14,38	107,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		13,21	15,44	52,57	376,7					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	150	0,6	0	21,4	80,0	0,02	0,02	4,0	16,0	0,4
	ИТОГО за завтрак :		0,6	0	21,4	80,0					
	ОБЕД										
309	Салат из огурцов соленых	45	0,2	0	2,09	8,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
90	Суп картофельный с рыбой	150	3,89	8,63	18,03	140,18	0,12	0,14	12,97	52,15	2,51
315	Голубцы ленивые	100	10,34	9,13	11,32	140,91	0,1	0,1	48,26	58,58	2,9
373	Соус сметано-томатный	30	0,56	1,72	2,56	28,91	0,01	0,02	1,83	11,34	0,15
390	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	17,79	53,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		21,9	17,47	97,8	485,72					
	ПОЛДНИК										
	Фрукты	70	0,22	0	8,9	40	0,01	0,02	9,78	11,78	1,2
430	Блинчики с молоком сгущенным	80/15	5,2	7,23	32,09	165,53	0,13	0,9	21,04	53,18	1,45
415	Кофейный напиток с молоком	150	4,32	5,4	8,64	77,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	ИТОГО за полдник:		9,52	11,63	36,73	282,53					
	ВСЕГО за день:		44,43	43,54	210,5	1224,95					

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
101	Суп молочный с крупой	150	4,38	6,3	20,41	141,65	0,18	0,2	2,1	74,88	1,53
412	Чай с лимоном	150	3,21	4,06	15,42	60,41	0,06	0,05	2,34	89,37	0,46
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/6	3,8	3,33	12,63	120,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57
	ИТОГО за завтрак :		11,39	12,48	47,21	322,96					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
420	Напиток к/молочный (йогурт)	150	3,32	3,4	6,64	77,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	Кондитерское изделие	12	0,24	0,88	10,2	82,8	0,08	0,1	0	13,0	0,97
	ИТОГО за завтрак :		5,56	6,	9,84	159,0					
	ОБЕД										
57	Икра кабачковая	30	0,2	0	1,9	6,5	0,03	0,05	10,5	6,0	0,6
85	Суп картофельный с бобовыми, сухариками	150/10	2,24	6,3	15,36	102,35	0,09	0,1	9,08	29,02	0,82
266	Рыба, запеченная в сметан соусе	80	6,2	7,14	9,34	103,78	0,08	0,1	10,57	22,29	1,13
324	Пюре из картофеля	120	1,97	6,57	15,52	102,75	0,03	0,05	10,56	39,62	1,46
396	Кисель из ягод	150	0,44	0	27,73	95,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,24	14,34	49,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,36	15,85	57,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		13,15	13,03	63,58	499,81					
	ПОЛДНИК										
238	Вареники ленивые	100	19,27	8,77	13,45	186,49	0,06	0,08	1,58	50,45	0,84
	Молоко сгущенное	15	1,03	1,4	13,05	54,0	0,02	0,03	0,3	92,1	0,06
385	Какао с молоком	150	1,8	1,4	11,25	65,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	ИТОГО за полдник:		15,1	15,57	44,75	355,49					
	ВСЕГО за день:		42,41	42,08	163,14	1287,26					

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
183	Омлет натуральный	90	6,41	9,43	2,0	128,9	0,05	0,06	0,53	71,31	1,48
385	Чай с молоком	150	1,8	2,4	13,25	65,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,24	10,34	49,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Кондитерское изделие	20	1,86	2,82	11,96	64,2	0,04	0,05	0	6,0	0,45
	ИТОГО за завтрак :		10,57	13,77	36,99	307,6					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)										
	Фрукты	105	0,28	0,	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,28	0,	9,6	45,0					
	ОБЕД										
12	Салат из кукурузы консервирован	30	0,39	0	1,54	6,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
92	Суп картофельный спельменями	150	1,38	4,92	15,19	94,8	0,11	0,12	12,51	14,21	1,04
321	Плов из птицы	160	5,25	7,26	5,44	195,62	0,03	0,02	1,06	8,22	1,15
380	Компот из ягод	150	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	19,5	42,4	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,36	15,85	57,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		15,79	17,48	90,06	512,75					
	ПОЛДНИК										
448	Пицца детская	80	2,25	3,53	27,39	129,07	0,08	0,05	3,57	25,17	1,29
18	Салат из соленых огурцов	40	0,36	0	1,54	6,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
418	Сок	175	0,7	0,	20,48	87,5	0,02	0,01	3,5	14,0	0,35
	ИТОГО за полдник:		7,57	8,93	36,03	215,77					

	ВСЕГО за день:		36,21	45,18	188,68	1081,12					

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
97	Суп рисовый молочный	150	3,54	4,88	20,86	144,16	0,07	0,09	2,1	74,3	0,52
385	Чай с молоком	150	1,6	1,8	11,25	67,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
1	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/6	1,95	3,12	12,38	101,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		7,34	11,61	43,74	313,31					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)										
	Фрукты	105	0,28	0,	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,95	0	22,27	89,53					
	ОБЕД										
42	Салат из квашеной капусты	45	0,20	0	2,09	7,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
64	Борщ с картофелем, сметаной	150/5	4,78	5,94	11,21	106,92	0,1	0,2	13,88	17,91	1,67
303	Тефтеля мясная	50	5,24	3,84	7,0	119,9					
335	Макаронные изделия отварные	120	2,29	4,77	19,09	117,5	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
390	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	17,79	63,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,24	14,34	49,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	13,85	57,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		11,27	15,13	68,37	522,14					
	ПОЛДНИК										
266	Рыба, запеченная в омлете	80	5,2	6,14	7,34	113,78	0,08	0,1	10,57	22,29	1,13
399	Кисель из шиповника (витами	150	0,32	0	21,64	82,0	0	0,1	3,26	5,0	0,5

	Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,2	82,8	0,08	0.1	0	13.0	0.97
	ИТОГО за полдник:		7,86	9,02	49,18	278,58					
	ВСЕГО за день:		32,8	43,27	231,65	1203,56					
	Среднее за 10 дней		42,44	46,95	201,68	1081,37					