

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиалом д/с «Ягодка»

  
О.В.Титова



**ПРИМЕРНОЕ  
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
осенне-зимний период  
(от 2 до 3 лет)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг Са
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша рисовая молочная	150	4,35	6,6	21,98	172,28	0,06	0,18	1,73	139,35
	2Кофейный напиток	150	3,25	3,75	18,0	115,0	-	-	-	100,0
	3Батон с джемом	/20	0,12	-	13,6	53,0	-	-	-	1,54
	Всего за завтрак		7,72	10,3 5	53,58	340,28	0,06	0,18	1,73	240,89
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из свежей капусты	40	0,67	2,64	2,0	25,47	0,02	0,02	8,13	8,93
	2Суп гороховый на м/к бульоне	200	6,56	2,8	23,76	149,28	0,26	0,12	0,72	15,32
	3Запеканка картофельная с отварным мясом и сметанным соусом	150/20	18,8	19,8 6	33,94	385,1	0,26	0,28	29,6 1	105,1
	4Компот из сухофруктов	150	0,14	-	17,58	68,58	-	-	1,58	10,83
	Всего за обед		26,1 7	25,3	77,28	628,43	0,54	0,42	40,0 4	140,18
	<u>Подник</u>									
	1Сдоба обыкновенная	60	6,78	3,96	34,16	201,01	0,09	0,12	0,5	70,64
	2Сок	150	1,05	-	10,35	46,50	0,04	0,19	0,75	155,0
	Всего за подник		7,83	3,96	44,51	247,51	0,13	0,31	1,25	225,64
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		48,4 4	41,6 3	237,4 3	1497,82	0,85	1,01	56,0 2	644,01

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Витамины мг			Минеральн о-в-ва, мг
			Б	Ж	У		B1	B2	C	
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша овсяная молочная	150	4,8	7,28	16,73	151,73	0,26	0,38	3,45	151,65
	2Какао	150	3,67	4,0	19,5	121,3	-	-	-	100,3
	3Батон с сыром	/10	2,34	3,0	-	37,1	-	0,03	0,16	100,0
	Всего за завтрак		10,81	14,28	36,23	310,13	0,26	0,42	3,61	351,95
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из моркови	40	0,38	2,64	4,2	42,27	0,01	0,01	3,16	4,53
	2Щи на м/к бульоне со сметаной	200/7	2,4	3,68	13,28	95,6	0,04	0,24	75,2	32,08
	3Плов с курицей	150	12,38	8,1	24,08	224,63	0,08	0,15	2,03	31,05
	4Компот из кураги (сухофруктов)	150	0,14	-	17,58	68,58	-	-	1,58	10,83
	Всего за обед		15,3	14,42	59,14	431,08	0,13	0,4	81,9 7	78,49
	<u>Полдник</u>									
	1Кифирчик (йогурт)	150	7,05	2,25	12,75	105,0	0,05	0,23	0,9	155,0
	2Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5	0,03	0,02	-	5,0
	Всего за полдник		8,9	4,75	31,8	206,5	0,08	0,25	0,9	160,0
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		41,73	35,47	189,23	1229,3 1	0,59	1,17	99,4 8	627,74

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Витамины мг			Минеральн в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Пудинг творожный с молочным соусом	120/40	19,3 8	15,85	22,3	294,08	0,07	0,33	4,31	228,46
	2Чай с молоком	150	2,52	2,88	16,21	97,08	0,03	0,12	0,9	109,14
	3Батон с маслом	/7	0,04	5,29	0,05	48,02	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		21,9 4	24,02	38,56	439,18	0,1	0,45	5,21	339,62
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат «Витаминный» с яблоком	40	0,4	2,64	8,53	42,27	0,02	0,03	5,27	5,6
	2Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	8,0	8,0	16,24	170,08	0,2	0,18	57,53	48,64
	3Вермишель отварная	100	4,18	3,38	30,11	160,24	0,06	0,03	-	7,18
	4Гуляш	60	14,0	9,33	3,47	153,0	0,01	0,02	0,04	71,80
	5Компот из лимона	150	0,14	-	16,58	64,8	0,01	-	6,4	6,62
	Всего за обед		26,7 2	23,35	74,93	590,39	0,3	0,26	69,24	139,84
	<u>Подник</u>									
	1Шарлотка с яблоками	70	4,01	5,39	27,63	174,85	0,04	0,09	4,57	24,12
	2Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0	0,05	0,2	1,5	181,5
	Всего за подник		8,21	10,19	34,68	261,85	0,09	0,29	6,07	205,62
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		63,5 9	59,58	210,2 3	1573,0 2	0,61	1,1	93,52	722,38



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1 Каша манная молочная	150	4,67	6,68	19,25	154,73	0,09	0,24	2,25	141,15
	2 Кофейный напиток	150	3,25	3,75	18,0	115,0	-	-	-	100,0
	3 Батон с маслом	17	0,04	5,29	0,05	48,02	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		7,96	15,72	37,3	317,75	0,09	0,24	2,6	320,34
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1 Салат из отварной свёклы	40	0,56	2,64	3,33	39,6	0,03	0,15	10,4	9,53
	2 Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,08	0,26	14,4	69,60	0,06	0,03	7,36	22,56
	3 Овощное рагу с курицей	160	12,76	13,9	21,64	102,38	0,14	0,24	30,8	102,69
	5 Компот из лимона	150	0,14	-	16,58	64,8	0,01	-	6,4	6,62
	Всего за обед		15,54	16,8	55,95	276,38	0,24	0,42	54,96	141,4
	<u>Полдник</u>									
	1 Плюшка	60	4,22	7,2	29,33	201,08	0,06	0,07	0,23	35,91
	2 Кисель	150	0,25	-	19,75	81,83	0,01	0,01	5,08	13,33
	Всего за полдник		4,47	7,2	49,08	282,91	0,07	0,08	5,31	49,24
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		34,69	41,74	204,39	1158,64	0,52	0,84	75,87	548,28

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ р с ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральн в-ва, мг Са
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша гречневая рассыпчатая	110	3,8	3,05	20,42	118,38	0,16	0,06	-	21,06
	2Чай с сахаром	150	-	-	11,98	44,88	-	-	-	0,24
	3Батон с сыром	/10	2,34	3,0	-	37,1	-	0,03	0,16	100,0
	Всего за завтрак		6,14	6,05	32,4	200,36	0,16	0,09	0,16	121,3
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из морской капусты	40	0,4	4,0	2,8	48,8	0,02	0,02	0,8	16,0
	2Суп рыбный	200	8,07	3,98	14,4	125,76	0,26	0,32	11,3	84,24
	3Картофельное пюре	170	4,3	5,76	27,39	175,67	0,34	0,33	55,76	80,75
	4Котлета рыбная	60	10,2 9	3,6	5,66	97,71	0,06	0,11	0,8	5,88
	5Компот из свежих ягод	150	0,06	-	14,17	54,17	0,03	0,03	8,17	8,83
	Всего за обед		23,1 2	17,34	64,42	502,11	0,71	0,81	76,83	195,7
	<u>Подник</u>									
	1Вафли	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0,01	0,01	-	3,0
	2Кифирчик (йогурт)	150	7,05	2,25	12,75	105,0	0,05	0,23	0,9	155,0
	Всего за подник		8,01	3,09	36,78	207,6	0,06	0,24	0,9	158,0
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		43,9 9	28,5	195,66	1191,67	1,05	1,24	90,89	512,3

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал н-ва, мг Са
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша пшеничная молочная	150	5,42	8,18	19,25	155,48	0,15	0,08	1,35	96,75
	2Какао	150	3,67	4,0	19,5	121,3	-	-	-	100,3
	3Батон с маслом	/7	0,04	5,29	0,05	48,02	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		9,13	17,4 7	38,8	324,8	0,15	0,08	1,35	197,07
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,64	3,33	39,6	0,03	0,15	10,4	9,53
	2Суп рассольник на м/к бульоне со сметаной	200/7	2,0	3,68	15,04	101,6	0,22	0,07	17,04	22,24
	3Овощи тушеные	150	3,07	4,0	12,86	100,71	0,14	0,11	33,93	38,36
	4Шницель мясной запеченный	70	13,05	13,2 3	5,04	189,76	0,05	0,11	0,7	10,15
	5Компот из свежих ягод	150	0,06	-	14,17	54,17	0,03	0,03	8,17	8,83
	Всего за обед		18,74	23,5 5	50,44	485,84	0,47	0,47	70,24	89,11
	<u>Полдник</u>									
	1Пирожок с повидлом	80/25	4,48	7,68	31,28	214,48	0,06	0,07	0,24	38,34
	2Сок	150	1,05	-	10,35	46,5	0,04	0,19	0,75	155,0
	Всего за полдник		5,53	7,68	41,63	260,98	0,10	0,26	0,99	193,34
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		40,12	50,7 2	192,93	1353,22	0,84	0,91	85,58	516,82



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- т. ценнос- ть (ккал)	Витамины мг			Минерально- в-ва, мг Ca
			Б	Ж	У		B1	B2	C	
	<u>Завтрак</u>									
	1Вермшель молочная	150	5,4	7,5	22,6	179,5	0,07	0,18	1,3	161,5
	2Кофейный напиток	150	3,25	3,75	18,0	115,0	-	-	-	100,0
	3Батон со сгущенным молоком	/20	1,44	1,7	11,2	63,0	0,01	0,04	0,2	61,4
	Всего за завтрак		10,09	12,9 5	51,8	357,5	0,08	0,22	1,5	322,9
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из свежей капусты	40	0,67	2,64	2,0	34,8	0,02	0,02	8,13	8,93
	2Суп вегетарианский на м/к бульоне со сметаной	200/7	2,48	4,0	16,8	113,04	0,1	0,1	20,96	52,86
	3Рис отварной	120	2,83	4,02	30,96	163,5	0,03	0,02	-	10,7
	4Суфле из отварной курицы	70	16,38	17,8 2	4,26	241,89	0,07	0,16	0,18	37,22
	5Компот из чернослива (сухофруктов)	150	0,14	-	17,58	68,58	-	-	1,58	10,83
	Всего за обед		22,5	28,4 8	71,6	621,81	0,22	0,3	30,85	120,54
	<u>Полдник</u>									
	1Вафли	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0,01	0,01	-	3,0
	2Кифирчик (йогурт)	150	7,05	2,25	12,75	105,0	0,05	0,23	0,9	155,0
	Всего за полдник		8,01	3,09	36,78	207,6	0,06	0,24	0,9	158,0
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		47,32	46,5 4	222,2 4	1468,5 1	0,48	0,86	46,25	638,74



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральн в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1 Пудинг творожный с молочным соусом	120/40	19,3 8	15,85	22,3	294,08	0,07	0,33	4,31	228,46
	2 Чай с молоком	150	2,52	2,88	16,21	97,08	0,03	0,12	0,9	109,14
	3 Батон с маслом	17	0,04	5,29	0,05	48,02	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		21,9 4	24,02	38,56	439,18	0,1	0,45	5,21	339,62
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1 Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,64	3,33	39,6	0,03	0,15	10,4	9,53
	2 Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	200/7	2,37	4,1	19,0	122,2	0,12	0,1	26,2	66,07
	3 Картофельное порé	170	4,25	5,76	27,39	175,67	0,34	0,33	56,1	80,75
	4 Ежики в томатно- сметанном соусе	75	14,2 9	13,74	11,21	22,66	0,09	0,14	2,53	11,53
	5 Компот из чернослива (сухофруктов)	150	0,14	-	17,58	68,58	-	-	1,58	10,83
	Всего за обед		21,6 1	26,24	78,51	428,71	0,58	0,72	96,81	178,71
	<u>Полдник</u>									
	1 Оладьи с джемом	80/20	8,04	14,5	56,54	298,13	0,11	0,13	40,5	80,54
	2 Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0	0,05	0,2	1,5	181,5
	Всего за полдник		12,2 4	19,3	63,59	385,13	0,16	0,33	42,0	262,04
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		62,5 1	71,58	242,7 2	1534,62	0,96	1,6	157,0 2	817,67

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минералы в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша «Дружба» молочная	150	5,51	7,89	23,92	188,28	0,1	0,09	1,2	119,2
	2Какао	150	3,67	4,0	19,5	121,3	-	-	-	100,3
	3Батон с сыром	/10	2,34	3,0	-	37,1	-	0,03	0,16	100,0
	Всего за завтрак		11,52	14,89	43,42	346,68	0,1	0,12	1,36	319,5
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из свежей капусты	40	0,67	2,64	2,0	25,47	0,02	0,02	8,13	8,93
	2Свекольник вегетарианский на м/к бульоне со сметаной	200/7	2,5	4,0	17,5	116,0	0,25	0,23	86,3	60,8
	3Гречка отарная	110	3,8	3,05	20,42	118,38	0,16	0,06	-	21,06
	4Бефстроганов	50	12,5	13,33	4,33	185,0	0,08	0,12	2,92	44,08
	5Компот из кураги (сухофруктов)	150	0,14	-	17,58	68,58	-	-	1,58	10,83
	Всего за обед		19,61	23,02	61,83	513,43	0,51	0,43	98,93	145,7
	<u>Полдник</u>									
	1Ватрушка с творогом	80	12,9	13,2	38,71	335,49	0,12	0,26	0,7	139,9
	2Кисель	150	0,25	-	19,75	81,83	0,01	0,01	5,08	13,33
	Всего за полдник		13,15	13,2	58,46	417,32	0,13	0,27	5,78	153,23
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		51,0	53,13	225,77	1559,03	0,86	0,92	119,07	655,73



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 2-3 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральн в-ва, мг
			Б	Ж	У		B1	B2	C	
	<u>Завтрак</u>									
	1Макароны с тертым сыром	115/15	4,0	4,0	27,8	170,2	0,07	0,02	0,24	13,6
	2Чай с сахаром	150	-	-	11,98	44,88	-	-	-	0,24
	3Батон с маслом	/7	0,04	5,29	0,05	48,02	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		4,04	9,29	39,83	263,1	0,07	0,02	0,24	13,86
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из морской капусты	40	0,4	4,0	2,8	48,8	0,02	0,02	0,8	16,0
	2Суп рыбный	200	8,07	3,98	14,4	125,76	0,26	0,32	11,3	84,24
	3Гороховое пюре	150	6,98	5,48	24,62	169,56	0,36	0,07	-	35,6
	Рыба, запеченная под омлет	60	9,12	3,6	3,0	80,16	0,03	0,05	3,12	39,12
	5Компот из сухофруктов	150	0,14	-	17,58	68,58	-	-	1,58	10,83
	Всего за обед		24,7 1	17,06	62,4	492,86	0,67	0,46	16,8	185,79
	<u>Подник</u>									
	1Кифирчик (йогурт)	150	7,05	2,25	12,75	105,0	0,05	0,23	0,9	155,0
	2Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5	0,03	0,02	-	5,0
	Всего за подник		8,9	4,75	31,8	206,5	0,08	0,25	0,9	160,0
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,02	0,02	-	6,3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150,0	0,09	0,05	-	15,0
	Всего за день		44,3 7	33,12	196,0 9	1244,06	0,94	0,83	30,94	396,95