

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" с.Васильевка Белогорского района Республики Крым
(возрастная категория от 2 до 3 лет) на осенне-зимний период

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 07.02.2025 г. № 43



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Итого завтрак:		6,76	4,85	34,45	208,30	0,70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	33
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		20,54	12,61	89,34	553,26	9,31	
	Полдник							
	Булочка Домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143,20	0,00	469
	Кисель витаминизированный	150	0,15	0	138,00	89	1,20	б/н
	Итого полдник:		3,06	5,01	159,57	232,00	1,20	
	Итого за день:		31,11	22,47	298,51	1057,56	14,21	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10	215
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Итого завтрак:		8,90	12,09	25,93	248,00	0,13	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (Яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,8	42,66	4,61	45
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,50	305
	Каша "Артек" с маслом	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61	0	314
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		21,30	19,83	80,83	587,62	83,60	
	Полдник							
	Запеканка из творога с морковью	65	5,83	5,14	11,89	117,00	0,35	238
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Итого полдник:		5,87	5,15	18,88	145,00	0,37	
	Итого за день:		36,39	37,39	133,48	1017,82	92,10	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Итого завтрак:		6,61	5,61	46,53	263,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец соленый)	30	0,24	0,003	0,51	3,0	1,05	б/н
	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,31	62,85	4,95	82
	Котлета с луком	60	8,93	6,58	8,97	132,0	0,00	282
	Каша гречневая вязкая	100/3	3,09	3,22	17,11	110,0	0,00	314
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		18,75	12,95	78,00	505,53	7,29	
	Полдник							
	Сдобные пирожки	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469
	Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85	2,05	400
	Итого полдник:		8,49	10,34	34,54	264,00	2,05	
	Итого за день:		34,60	28,90	174,22	1096,53	12,36	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
4-й день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	125/5/20	9,29	10,01	22,71	218	0	206
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0	б/н
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		12,44	11,05	44,54	327,00	0,16	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
	Обед		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Котлеты рыбные Любительские	60	8,09	2,48	6,41	81	2,08	256
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0,00	ПР
	Итого обед:		17,40	13,45	67,05	460,09	26,43	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
	Итого полдник:		7,48	4,97	51,68	281,50	1,26	
	Итого за день:		37,64	29,79	171,11	1103,79	35,85	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5-й день	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0,00	ПР
	Итого завтрак		7,63	5,15	34,64	215,20	0,70	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Овощи по сезону(огурец соленый)	30	0,24	0,003	0,51	3,0	1,05	б/н
	Суп -лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,30	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/30	9,09	6,50	16,49	161	7,34	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед		15,93	11,08	61,57	410,85	83,69	
	Полдник							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Кофейный напиток	15	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54	0,00	б/н
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	б/н
Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак		5,18	8,54	28,75	212,30	0,70	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	83
	Котлеты рыбные Любительские	60	8,09	2,48	6,41	81	2,08	256
	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,00	15	125
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед		21,10	13,96	82,50	541,26	39,32	
	Полдник							
	Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101,00	0,02	458
	Кисель витаминизированный	150	0,15	0,00	138,00	89	1,20	б/н
	Итого полдник		4,76	2,74	152,59	189,80	1,22	
	Итого за день		31,36	25,56	271,68	978,56	49,24	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7-й день	Завтрак							
	Каша рассыпчатая рисовая	120/5/5	6,60	5,73	37,88	229,49	0,00	165
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0	2
	Итого завтрак:		9,13	9,67	72,43	413,49	0,12	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,70	2	3,40	34,0	8,00	47
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,50	305
	Каша пшеничная вязкая	100	2,70	2,70	19,84	114,61	0,00	314
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		18,89	17,44	83,07	564,81	14,74	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		5,50	4,29	44,69	239,40	0,02	
	Итого за день:		33,84	31,72	208,03	1252,90	22,88	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		7,59	5,49	35,28	220,60	0,70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	40	0,36	1,88	2,37	27,8	0,00	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Котлеты рыбные Любительские	60	8,09	2,54	6,41	81,0	2,08	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		20,49	13,27	81,10	526,84	83,25	
	Полдник							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,00	76	0,45	401
	Итого полдник:		8,68	6,00	44,72	268,50	0,51	
	Итого за день:		37,51	24,76	176,25	1079,94	87,46	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150	3,4	3,96	27,83	161,00	0,00	168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	ПР
	Итого завтрак:		6,55	5	49,66	270	0,02	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0	7,84	35	8,00	368
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
	Обед							
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,80	42,7	4,61	45
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Плов из птицы	140	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,50	0,00	ПР
	Итого обед:		9,32	7,31	78,42	417,56	8,70	
	Полдник							
	Запеканка из творога	50/15	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397
	Итого полдник:		12,03	8,77	22,15	216,00	1,32	
	Итого за день:		28,22	21,40	158,07	938,76	18,04	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	ПР
	Итого завтрак:		6,61	5,61	46,53	263,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	399
			0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,07	9,95	72,5	4,52	76
	Котлета с луком	60	8,93	6,58	8,97	132,0	0,00	282
	Каша "Артек" с маслом	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61	0	314
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		18,33	15,83	83,47	551,77	18,79	
	Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,00	473
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
	Итого полдник:		6,24	5,06	37,56	221,00	0,98	
	Итого за день:		31,93	26,50	182,71	1099,77	22,79	
	ИТОГО:		302,96	250,37	1776,43	9651,47	354,93	