

Возрастная группа 2-3 года	Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ д/с "Алёнушка" с.Ароматное Белогорского района Республики Крым на осенне-зимний период 2025-2026 г.						«Утверждаю» Заведующий МБДОУ д/с "Алёнушка" М.В. Ковальчук Приказ №198 от 29.10.2025г.				
	Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
1 день Понедельник	Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	93			
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1			
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
	Итого завтрак:		5,88	8,64	30,26	221,9	0,70				
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399			
	Обед										
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20			
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,30	86			
	Каша вязкая гречневая	100/3	3,09	3,22	17,11	109,98	0,00	168			
	Котлета рубленная из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,50	322			
	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	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	ПР			
	Итого обед:		5,93	1,66	40,76	202,90	75,00				
	Полдник										
	Блинчики	50/5/5	3,26	1,85	20,23	111,00	0,05	447			
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397			
	Итого полдник		6,41	4,57	33,19	200,0	1,25				
	Итого за день:		18,67	15,17	128,66	700,8	79,95				
2 день Вторник	Завтрак										
	Суп молочный с овсянной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	94			
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,41	393			
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7	3,36	4,89	10,35	98,84	0,05	3			
	Итого завтрак:		7,87	9,35	30,90	239,4	2,14				
	2-й завтрак										
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368			
	Обед										
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н			
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,60	1,68	10,28	62,70	4,95	80			
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304			
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПР			
	Итого обед:		21,75	16,25	74,11	530,65	0,71				
	Полдник										
	Запеканка из творога	55	9,56	6,5	9,9	136,7	0,13	237			
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
	Итого полдник:		9,60	6,51	16,89	164,7	0,15				
	Итого за день:		39,54	32,43	129,74	969,99	11,00				

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,41	393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		5,21	8,54	28,86	213,3	2,09	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	57
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,0	0,00	205
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		21,16	15,51	77,39	534,40	6,19	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151,0	0	473
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Итого полдник:		6,24	5,06	37,56	221,00	0,98	
	Итого за день:		33,06	29,41	168,26	1 044,70	12,26	
4 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,20	1	94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		6,05	8,84	28,94	219,20	0,70	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	Обед							
	Рассольник	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	76
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Рыба тушенная с овощами	60	7,66	3,85	2,2	74	1,96	247
	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	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПР
	Итого обед:		16,26	10,22	67,08	426,35	21,41	
	Полдник							
	Икра кабачковая (промышленного произв.)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00	б/н
	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	б/н
	Итого полдник:		2,12	0,7	16,88	82	0,02	
	Итого за день:		24,75	20,08	120,74	762,75	30,13	



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5 день Пятница	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		4,97	8,69	43,96	274,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Каша вязкая пшеничная	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61	0,00	168
	Тефтели рыбная	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	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	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		18,6	9,47	81,62	487,56	4,97	
	Полдник							
	Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143,2	0,000	469
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Итого полдник:		5,25	7,01	32,20	213,20	0,98	
	Итого за день:		29,27	25,47	182,23	1050,76	8,97	
6 день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	93
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		5,88	8,64	30,26	221,90	0,70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Обед							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,60	1,68	10,28	62,70	4,95	80
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		23,59	17,96	84,90	596,35	6,71	
	Полдник							
	Оладьи с творогом	60/30	5,21	4,46	25,81	164,00	0,28	452
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398
	Итого полдник:		5,72	4,67	40,04	225,00	75,28	
	Итого за день:		35,64	31,57	179,65	1119,25	85,69	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день Вторник	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,41	393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		5	8,69	44,07	275,00	1,41	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,30	86
	Котлета рубленная из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,50	322
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,0	0,00	205
	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	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		5,54	1,57	44,44	215,10	1,29	
	Полдник							
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,00	0,09	483
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	
	Итого за день:		17,40	13,61	121,14	678,30	10,79	
8 день Среда	Завтрак							
	Каша молочная жидккая рисовая	150/5/5	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		3,69	8,62	42,99	264,00	1,20	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,7	4,41	34
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	57
	Каша вязкая гречневая	100/3	3,09	3,22	17,11	109,98	0,00	168
	Тефтели мясная с рисом	60	8,14	9,04	10,30	155,0	0,45	287
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		18,53	18,55	72,27	531,08	11,05	
	Полдник							
	Кондитерское изделие	40	3,20	5,80	26,80	168,00	0	ПР
	Напиток кисло-молочный	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого полдник:		7,55	9,55	32,80	243,00	1,05	
	Итого за день:		29,77	36,72	148,06	1038,08	13,30	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с овсянной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	94
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		6,01	9,18	29,58	224,60	0,7	
	2-й завтрак							
	Ягоды и плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,31	1,71	8,58	54,90	4,95	80
	Картофельное пюре	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
	Тефтели рыбная	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		18,21	7,86	68,32	417,90	0,21	
	Полдник							
	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,040	459
	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	6,99	85,0	0,02	419
	Итого полдник:		0,04	0,01	6,99	85,0	0,02	
	Итого за день:		24,58	17,37	112,73	762,70	8,93	
10 день Пятница	Завтрак							
	Каша жидккая молочная пшеничная	150/5/5	3,46	4,57	24,70	154,00	0	185
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		5,03	9,30	40,83	267,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,45	76,0	3,00	399
	Обед							
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Каша вязкая пшеничная	100/3	2,70	2,70	19,84	114,61	0,00	168
	Рыба тушенная с овощами	60	7,66	3,85	2,2	74	1,96	247
	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	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	Итого обед:		19,19	11,28	76,27	484,56	6,74	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151,0	0	473
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Итого полдник:		8,25	6,81	32,93	226,00	1,05	
	Итого за день:		32,47	27,39	150,03	977,56	7,81	
ИТОГО:			285,15	249,22	1441,24	9104,89	268,83	