Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Д/С № 1»
Кульмякова И.В.
«09» января 2020 г.

Примерное 10-дневное меню для возрастной группы 2-3 лет МБДОУ «Детский сад № 1»

г. Касимов

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
213	Яйцо отварное	1	6,4	6,0	0,35	79,0	0,04	0,25	0	28,0	1,25
77	Вермишель отварная с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	0,06	0,01	0	6,3	0,8
136	Чай с сахаром	150	9,0	1,54	9,75	36,96	0	0,04	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
149	Масло сливочное	8	0,66	0,008	0,008	59,84	0	0	0	0	0
обед											
101	Щи из свежей капусты на мяс/бульоне со сметаной	150	1,35	1,8	5,25	42,0					
95	Гуляш из отварного мяса	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,06	0	9,49	3,03
126	Компот из с/фруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
полдник											
120	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52
151	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141,0	0	0	0	0	0
ужин											
85	Сырники творожные, запеченные	150	25,75	20,2	19,59	369,61	0,09	0,42	0,34	219,39	1,15
122	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	0,45	0,45	22,5	6,75	0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0
	Итого		**86,15**	**60,09**	**214,88**	**1757,32**	**0,85**	**1,52**	**29,11**	**226,14**	**9,44**

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
92	Каша манная молочная	150	8,79	14,93	40,2	331,70	0,06	0,3	1,35	273,0	0,6
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,75	0,02	0,09	0,04	79,5	0,09
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,82	12,36	13,37	190,59	0,12	0,9	0,26	204,7	0,88
обед											
66	Суп гороховый на курином бульоне с картофелем	150	3,12	1,38	7,8	75,59	0,18	0,18	14,07	63,045	2,03
58	Пюре картофельное	100	2,17	2,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
105	Печень, тушенная в сметане	100	15,73	6,34	2,43	125,62	0,12	1,09	0,05	28,43	5,16
20	Салат из отварной свеклы растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53
126	Компот из с/фруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
полдник											
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,02	0,02	3,0	10,5	2,1
19	Гренки из пшеничного хлеба	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0
ужин											
90	Рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
304	Рисовый гарнир	100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	0,08	0	93,84	2,39
136	Чай с сахаром	150	9,0	1,54	9,75	36,96	0	0,04	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0
	Итого		**71,54**	**64,63**	**233,43**	**1780,67**	**1,08**	**9,86**	**35,09**	**904,45**	**16,92**

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
69	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,0	0,83	16,98	162,33	0,08	0,15	0,68	143,12	0,68
136	Чай с сахаром	150	9,0	1,54	9,75	36,96	0	0,04	4,5	8,7	0,4
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,82	12,36	13,37	190,59	0,12	0,9	0,26	204,7	0,88
обед											
34	Рассольник на мяс/бульоне со сметаной	150	2,54	1,43	9,18	71,06	0,08	0,06	5,48	32,0	0,66
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,68	266,42	0,08	0,14	46,28	80,48	2,44
126	Компот из с/фруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0
полдник											
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,75	0,02	0,09	0,41	79,5	0,09
451	Пирожок печеный с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	0	0,1	16,9	
ужин											
70	Пшенная молочная каша	150	5,07	7,82	19,4	168,7	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
136	Чай с сахаром	150	9,0	1,54	9,75	36,96	0	0,04	4,5	8,7	0,4
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0
	Итого		**63,52**	**45,53**	**221,34**	**1515,0**	**0,57**	**1,6**	**63,4**	**744,35**	**6,6**

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
66	Каша гречневая молочная	150	6,98	10,42	25,0	22,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,82	12,36	13,37	190,59	0,12	0,9	0,26	204,7	0,88
обед											
30	Борщ на мяс/бульоне со сметаной	150	3,08	1,74	5,42	64,94	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
125	Котлеты рубленные из птицы	70	8,75	12,39	8,89	189,62	0,05	0,06	0,02	12,78	9,99
77	Гарнир рожки отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,01	0	6,32	0,8
114	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	0,01	0,06	0,2	58,95	0,1
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
131	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	5,6	6,4	8.2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
151	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141,0	0	0	0	0	0
ужин											
75	Пудинг манный	150	8,66	10,88	44,2	314,44	0,06	0,16	0,16	85,06	1,04
122	Кисель	150	0	0	19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	0
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**148,77**	**146,77**	**257,15**	**1712,18**	**1,03**	**9,07**	**51,32**	**929,0**	**16,64**

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория:2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
97	Вермишель молочная	150	13,16	18,0	52,24	374,08	0,08	0,3	1,8	206,0	0,8
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
149	Масло сливочное	8	0,83	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
обед											
39	Суп крестьянский со сметаной	150	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
89	Котлеты рыбные паровые	70	17,75	0,62	4,53	88,14	0,01	0,1	0	30,24	0,24
304	Рис отварной	150	80,73	14,31	75,0	447,0	0,6	0,12	0	140,76	3,58
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,1	17,9	109,0	0,02	0,12	0,54	106,0	0,12
19	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
ужин											
59	Рагу овощное	150	5,0	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**165,92**	**52,94**	**311,76**	**1936,78**	**0,96**	**1,02**	**33,46**	**714,02**	**8,84**

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
67	Гречка рассыпчатая с сахаром и маслом	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
1-б	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,0	0,06	0,04	0	11,62	0,77
обед											
36	Суп вермишелевый со сметаной	150	3,48	0,54	14,52	85,64	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
108	Тефтели мясокрупяные	150	25,28	18,94	12,94	337,46	0,1	0,24	1,6	18,06	3,98
114	Подлива	50	1,97	1,57	2,55	44,83	0,15	0,06	0,15	58,94	0,1
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
131	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
151	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141,0	0	0	0	0	0
ужин											
83	Творожно - манный пудинг	150	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,48	0,78	289,0	1,28
122	Кисель	150	0	0	19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	0
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**100,96**	**71,18**	**257,28**	**2052,1**	**1,43**	**2,0**	**43,49**	**723,92**	**14,19**

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
72	Рисовая молочная каша	150	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
136	Чай с сахаром	150	7,8	8,2	41,68	276,5	0,08	0,02	0	8,42	1,08
1	Бутерброд с маслом сыром	50	5,82	12,36	13,37	190,59	0,12	0,9	0,26	204,7	0,88
обед											
46	Свекольник на мяс/бульоне со сметаной	150	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
125	Котлета рубленная из птицы	70	8,75	12,39	8,89	189,62	0,05	0,06	0,02	12,78	9,99
77	Вермишель отварная	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,01	0	6,32	0,8
114	Подлива	50	1,97	1,57	2,55	44,83	0,15	0,06	0,15	58,94	0,1
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
134	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8
184	Плюшка	100	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,04	0,01	21,14	0,77
ужин											
66	Гречневая молочная каша	150	6,98	10,42	25,0	22,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**73,8**	**71,59**	**213,32**	**1936,89**	**0,74**	**1,73**	**22,92**	**800,42**	**20,29**

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
69	Каша молочная из овсяных хлопьев	150	6,66	1,1	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,0	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
1	Бутерброд с маслом сыром	50	5,82	12,36	13,37	190,59	0,12	0,9	0,26	204,7	0,88
обед											
101	Щи из свежей капусты на мяс/бульоне со сметаной	150	1,8	2,4	7,0	56,0					
284	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210,0	0,14	0,87	7,37	37,90	3,27
58	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90	0,1	10,53	3,13	59,78	0,74
114	Подлива	50	1,97	1,57	2,55	44,83	0,15	0,06	0,15	58,94	0,1
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
120	Какао на молоке	150	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
19	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
ужин											
92	Рыбные тефтели	100	11,64	4,46	8,032	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66
304	Отварной рис	100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	0,08	0	93,84	2,39
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**85,9**	**60,65**	**259,00**	**1898,77**	**0,95**	**13,11**	**26,54**	**984,38**	**11,4**

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
94	Вермишель молочная	150	13,16	18,0	52,24	374,08	0,08	0,3	1,8	206,0	0,8
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,1	17,9	109,0	0,02	0,12	0,54	106,0	0,12
1	Бутерброд с маслом сыром	50	5,82	12,36	13,37	190,59	0,12	0,9	0,26	204,7	0,88
обед											
34	Рассольник на мяс/бульоне со сметаной	150	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
105	Капуста тушенная с мясом	150	4,4	3,54	18,8	150,66	0,06	0,08	32,94	102,6	1,5
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
131	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
151	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141,0	0	0	0	0	0
ужин											
76	Рисовый пудинг	150	8,38	13,5	53,26	370,26	0,1	0,2	0,68	88,92	1,3
122	Кисель	150	0	0	19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	0
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**133,79**	**63,61**	**281,27**	**2010,04**	**1,14**	**2,58**	**75,52**	**1042,96**	**6,36**

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
завтрак											
68	Каша пшено-рисовая молочная	150	6,32	10,18	26,34	233,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
1-б	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,0	0,06	0,04	0	11,62	0,77
обед											
66	Суп гороховый на кур/бульоне с картофелем	150	4,16	1,84	10,4	100,78	0,24	0,24	18,76	84,06	2,7
90	Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
77	Гарнир вермишель отварная с маслом	150	7,8	8,2	41,68	276,75	0,08	0,02	0	8,42	1,08
126	Компот из с/фруктов	150	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,16	94,5	0	0	0	0	0
полдник											
198	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,1	17,9	109,0	0,02	0,12	0,54	106,0	0,12
19	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
ужин											
2	Винегрет с растительным маслом	150	3,22	10,38	16,8	183,02	0,12	0,1	22,0	53,4	1,8
213	Яйцо отварное	1	6,4	6,0	0,35	79,0	0,04	0,25	0	28,0	1,25
136	Чай с сахаром	150	12,0	2,06	13,0	49,28	0	0,06	6,0	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Итого		**74,36**	**60,45**	**244,75**	**1723,79**	**0,73**	**1,2**	**59,32**	**578,22**	**10,76**