



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
В.Н. Домнина

**Примерное десятидневное меню  
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду  
для детей от 2 до 3 лет**

**(зима - весна)**

Дата: \_\_\_\_\_

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>12,03</b>	<b>15,64</b>	<b>45,72</b>	<b>324,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,58	2,44	3,35	37,56	54
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Котлета мясная	60	9,33	7,08	9,64	139	282
	Капуста тушеная	110	1,9	3,6	7,6	73,42	159
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	2,16	0,76	14,41	74,68	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>17,38</b>	<b>17,04</b>	<b>59,29</b>	<b>477,41</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,6	1,7	25,8	131,5	201
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>30,5</b>	<b>131,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>35,76</b>	<b>37,58</b>	<b>154,56</b>	<b>1012,53</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,27	16,5	4,2	216,52	113
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>14,79</b>	<b>27,1</b>	<b>35,67</b>	<b>456,15</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка с маслом раст	40	1,93	0,06	3,13	20,66	131
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Биточки рыбные	80	11,19	8,4	9,7	161	64
	Каша рисовая рассыпчатая	100	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Подлив	30	0,24	1,1	1,35	16,5	163
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	2,16	0,76	14,41	74,68	
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>20,04</b>	<b>16,27</b>	<b>71,46</b>	<b>531,62</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	9,56	11,27	15,77	201,9	140
	Соус молочный сладкий	30	1,02	2,28	2,43	47,45	168
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	174
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>13</b>	<b>17,15</b>	<b>28,29</b>	<b>281,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>48,43</b>	<b>61,12</b>	<b>150,12</b>	<b>1335,76</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>15,01</b>	<b>15,91</b>	<b>67,09</b>	<b>472,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	3	4,9	59	44
	Борщ с капустой картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Печень по -строгановски	40/30	11,17	9,6	18	139,52	90
	Пюре из картофеля	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	2,16	0,76	14,41	74,68	
<b>Итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>17,91</b>	<b>19,54</b>	<b>71,6</b>	<b>494,71</b>	
Полдник	Расстегай Московский	75	9,9	6,6	25,59	274,05	190
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>30,29</b>	<b>274,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>46,57</b>	<b>45,25</b>	<b>188,03</b>	<b>1320,28</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	7
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>12,27</b>	<b>14,55</b>	<b>319,92</b>	<b>409,17</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из помидор маслом раст	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Суп с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	80
	Котлета рубленая из курицы	50	8,94	4,64	8,41	111,25	305
	Макаронные изделия отварные	110	3,65	4	24,85	152,3	152
	Подлив	30	0,24	1,1	1,35	16,5	163
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	35	2,16	0,76	14,41	74,68	
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>16,95</b>	<b>14,64</b>	<b>85,15</b>	<b>537,57</b>	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
	Соус молочный сладкий	30	1,02	2,28	2,43	47,45	168
	Напиток из плодов шиповника	150	0,4		11,8	56,8	398
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>20,11</b>	<b>14,95</b>	<b>25,63</b>	<b>338,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>49,93</b>	<b>44,74</b>	<b>445,4</b>	<b>1350,99</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>12,91</b>	<b>15,67</b>	<b>52,93</b>	<b>403,11</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Уха рыбацкая	150	4,35	1,35	12,5	78,7	29
	Птица тушеная	30/30	9,2	8,94	1,3	124,02	75
	Пюре картофельное	110	2,38	2,93	11,04	80,1	321
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	2,16	0,76	14,41	74,68	
<b>Итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>18,51</b>	<b>16,41</b>	<b>54,7</b>	<b>456,32</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2,36	14,84	83,42	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Хлеб	20	1,23	0,43	8,23	42,67	
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,60	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,81</b>	<b>10,59</b>	<b>28,05</b>	<b>188,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>42,98</b>	<b>42,67</b>	<b>154,73</b>	<b>1127,34</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1289	44,734	46,272	218,568	1229,38

Дата: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,37	6,27	19,37	156,6	6
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11,14</b>	<b>13,82</b>	<b>315,22</b>	<b>423,74</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	3	4,9	59	44
	Рассольник Домашний	150	1,11	2,36	8,64	58,09	89
	Плов из мяса	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	4,35	0,85	26,63	128,87	
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>21,45</b>	<b>18,97</b>	<b>81,43</b>	<b>599,86</b>	
Полдник	Запеканка морковная	100	3,46	7,46	21,82	153,33	153
	Соус молочный сладкий	30	1,02	2,28	2,43	47,45	351
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>4,48</b>	<b>9,74</b>	<b>35,49</b>	<b>243,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>37,67</b>	<b>43,13</b>	<b>446,84</b>	<b>1333,03</b>	



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>15,7</b>	<b>16,28</b>	<b>68,47</b>	<b>481,98</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	40	0,73	0,13	2,93	16	130
	Суп-пюре картофельный	150	2,92	3,62	143,12	100,8	99
	Бигус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	86
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	4,35	0,85	26,63	128,87	
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>23,64</b>	<b>10,3</b>	<b>197,5</b>	<b>475,73</b>	
Полдник	Манник	50	6,9	3,79	29,4	163,5	187
	Кисель	150			24,04	89,25	169
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>3,79</b>	<b>53,44</b>	<b>252,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>46,99</b>	<b>30,37</b>	<b>338,46</b>	<b>1289,48</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	100	15,84	11,59	15,36	232	237
	Повидло фруктовое	15	0,06		9,75	37,5	
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>300</b>	<b>19,84</b>	<b>21,77</b>	<b>47,99</b>	<b>421,14</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из свёклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Рыба припущенная	60	15,3	5,09	0,4	109,14	62
	Овощное рагу	110	2,15	3,08	13,35	91,62	137
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	4,35	0,85	26,63	128,87	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>24,1</b>	<b>13,15</b>	<b>68,5</b>	<b>501,94</b>	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	3,86	4,46	24,92	156,68	192
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251/60	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,86</b>	<b>7,66</b>	<b>29,62</b>	<b>156,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>51,4</b>	<b>43,18</b>	<b>160,81</b>	<b>1145,76</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>82,31</b>	<b>546,14</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Свекольник	150	1,2	2,5	7,23	57	26
	Жаркое по домашнему	150	14,1	6,35	15,75	204,75	88
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>18,41</b>	<b>9,38</b>	<b>57,34</b>	<b>428,21</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,7	1,35	31,65	158	193
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251/60	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>4,55</b>	<b>36,35</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>44,36</b>	<b>30,33</b>	<b>195,05</b>	<b>1211,37</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ленивые вареники	100	9,88	7,24	10,2	145	229/230
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
<b>Итого за завтрак</b>		<b>285</b>	<b>15,39</b>	<b>17,82</b>	<b>41,67</b>	<b>384,63</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка с раст. маслом	40	1,93	0,06	3,13	20,66	131
	Суп из овощей	200	1,51	3,06	9,6	73,2	10
	Суфле из печени	60	7,56	3,33	6	89,19	107
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	35	4,35	0,85	26,63	128,87	
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>18,43</b>	<b>11,1</b>	<b>83,75</b>	<b>505,3</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	80	6,22	11,57	2,97	141	217
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,22</b>	<b>11,57</b>	<b>16,45</b>	<b>192,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>40,64</b>	<b>41,09</b>	<b>156,57</b>	<b>1148,1</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1268	44,212	37,62	259,546	1225,548