

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ детский сад № 34 «Радость»

В.В.Шаршапина

Приказ № 12 от 31 января 2022 г.

Десятидневное меню

для питания воспитанников 2 - 3 лет

(зимнее — весеннее)

составлено на основе

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях.

Под рук. Могильного М.П.; Дели принт, 2012»,

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Киев «Арий», Москва «Лада» 2013г.

2022г.

Меню
1-3

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Омлет натуральный 100	Каша манная жидкая молочная 150	Суп молочный с кукурузной крупой 150	Лапшевник с творогом 129	Суп рисовой крупой 150	Каша молочная манная со стуженным молоком 150	Каша жидкая пшеничная 150	Омлет натуральный №1 85	Каша жидкая геркулесовая 150	Суп молочный с макаронными изделиями 150
Кабачковая икра 60	Кофейный напиток с молоком 165	Кофейный напиток с молоком 170	Кофейный напиток с молоком 185	Какао с молоком 165	Чай с сахаром 165	Какао с молоком 165	Кабачковая икра 60	Какао с молоком 165	Кофейный напиток с молоком 162
Чай с сахаром 160	Бутерброд с маслом 35	Бутерброд с маслом 35	Бутерброд с маслом 38	Бутерброд с маслом 35	Бутерброд с маслом 35	Бутерброд с маслом 35	Кофейный напиток с молоком 175	Бутерброд с маслом 35	Бутерброд с маслом 38
Батон йодированный 30							Батон йодированный 30		
Завтрак 2									
Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Сок фруктовый 200	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Яблоки порционные 95	Сок фруктовый 200
Обед									
Борщ с капустой и картофелем 150	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 150	Борщ с капустой и картофелем 150	Бульон с гречками 150	Борщ с капустой и картофелем 150	Суп картофельный с крупой 150	Борщ с капустой и картофелем 150	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 150	Суп картофельный с клецками 150
Макаронник с печенью 125	Шницель рубленый 50	Котлета рубленая из птицы 50	Тефтели мясные №2 50	Котлеты рубленные из птицы 50	Запеканка картофельная с печенью 120	Шницель рубленый 50	Тефтели мясные 50	Котлета рубленая 50	Котлеты рубленные из птицы 50
Компот из сушеных фруктов 150	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 110	Пюре картофельное 110	Соус сметанный с томатом 20	Капуста тушеная 110	Компот из сушеных фруктов 150	Капуста тушеная 110	Соус сметанный с томатом 20	Макаронные изд. отварные с маслом 110	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 110
Хлеб ржаной	Кисель из	Напиток из	Пюре	Напиток	Хлеб ржаной	Соус	Пюре	Напиток из	Соус

40	повидла 150	плодов шиповника 150	картофельное 110	апельсиновый 150	40	сметанный 20	картофельное 110	шиповника 150	сметанный 20
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Компот из свежих плодов 150	Хлеб ржаной 40		Компот из сушеных фруктов 150	Напиток апельсиновый 150	Хлеб ржаной 40	Овощи соленый 40
			Хлеб ржаной 40			Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40		Компот из свежих плодов 150
									Хлеб ржаной 40
Полдник									
Пудинг из творога с рисом 90	Шницель рыбный натуральный 60	Омлет натуральный 95	Каша жидкая геркулесовая 150	Шницель рыбный натуральный 60	Пудинг творога (запеченный) 100	Рыба, тушенная в томате с овощами 60	Каша жидкая рисовая 150	Вареники ленивые отварные 100	Шницель рыбный натуральный 60
Соус молочный (сладкий) 30	Картофель отварной 120	Кабачковая икра 60	Рогалик или ватрушка с повидлом 75	Картофель отварной 120	Соус молочный (сладкий) 30	Пюре картофельное 120	Олады со гущеным молоком 65	Соус сметанный 30	Картофель отварной 120
Рогалик или ватрушка с повидлом 75	Чай с молоком 180	Пирожок с капустой 75	Кефир 150	Чай с сахаром 180	Кефир 180	Чай с молоком 180	Молоко кипяченое 180	Сдоба обыкновенная 70	Чай с сахаром 180
Кефир 175	Хлеб пшеничный 40	Молоко кипяченое 150	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40		Кефир 160	Хлеб пшеничный 40
Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 20						Хлеб пшеничный 40	
Ужин									
Чай с молоком 180	Компот из сухофруктов 180	Чай с сахаром 180	Компот из сушеных фруктов 180	Компот из сушеных фруктов 180	Кисель из повидла 180	Кисель из повидла 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из сухофруктов 180	Компот из сухофруктов 180
Печенье 20	Печенье 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Печенье 20	Печенье 20	Печенье 20	Хлеб пшеничный 20	Печенье 20	Печенье 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Итого за Завтрак	350	13.78	22.39	30.22	376.59	
	Завтрак	100	10.37	17.69	2.90	212.58	215
	Омлет натуральный	60	0.96	3.78	4.44	58.80	
	Кабачковая икра	160	0.20	0.05	7.46	26.61	392
	Чай с сахаром	30	2.25	0.87	15.42	78.60	
	Батон йодированный	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	465	22.11	16.42	102.48	675.50	
	Итого за Обед	150	1.41	4.39	11.06	90.24	57
Обед	Борщ с капустой и картофелем	125	16.97	10.69	53.59	398.38	292
	Макаронник с печеню	150	0.33	0.02	20.83	83.28	376
	Компот из сушеных фруктов	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Хлеб ржаной	400	23.40	16.04	80.57	562.00	
	Итого за Полдник	90	11.88	7.29	15.74	173.46	236
Полдник	Пудинг из творога с рисом	30	0.57	1.37	4.64	32.58	351
	Соус молочный (сладкий)	75	4.83	2.85	45.87	226.91	1058
	Рогалик или ватрушка с повидлом	175	4.90	4.38	7.00	92.75	
	Кефир	30	1.22	0.15	7.32	36.30	
	Хлеб пшеничный	200	4.20	4.26	29.15	165.47	
	Итого за Ужин	180	2.70	2.30	14.27	82.07	394
Ужин	Чай с молоком	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Печенье	3245	63.74	59.27	253.32	1828.96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	350	9.25	12.13	49.79	345.23	
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	4.53	5.46	21.20	152.82	390
	Кофейный напиток с молоком	165	2.44	2.17	13.13	76.41	395
	Бутерброд с маслом	35	2.28	4.50	15.46	116.00	1
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	500	19.64	20.18	86.57	609.30	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.98	4.51	14.88	111.90	82
	Шницель рубленый	50	9.22	10.50	6.89	160.34	282
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	110	4.92	3.85	26.20	152.47	165
	Кисель из повидла	150	0.12	0.00	21.60	80.99	383
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	400	15.34	11.52	88.06	369.65	
	Шницель рыбный натуральный	60	8.52	5.59	43.34	112.28	511
Полдник	Картофель отварной	120	2.42	3.38	19.59	122.32	692
	Чай с молоком	180	2.78	2.35	15.37	86.65	394
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Итого за Ужин	200	1.90	1.98	38.97	180.44	
Ужин	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.09	97.04	376
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3310	46.38	45.97	274.29	1554.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Итого за Завтрак	355	8.92	11.05	41.48	299.79	
	Суп молочный с кукурузной крупой	150	4.13	4.31	12.47	105.06	94
	Кофейный напиток с молоком	170	2.51	2.24	13.55	78.73	395
	Бутерброд с маслом	35	2.28	4.50	15.46	116.00	1
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	500	27.39	19.43	63.43	550.71	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3.58	4.78	12.89	109.27	81
	Котлета рубленая из птицы	50	17.52	9.91	7.17	189.46	305
	Пюре картофельное	110	2.38	3.42	16.15	108.15	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.00	10.22	40.23	398
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	400	20.52	27.64	51.70	540.86	
	Омлет натуральный	95	9.36	16.33	2.58	195.16	215
Полдник	Кабачковая икра	60	0.96	3.78	4.44	58.80	
	Пирожок с капустой	75	5.19	3.68	32.75	184.70	1026, 1050, 1086
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	Итого за Ужин	200	1.01	0.15	14.93	59.62	
Ужин	Чай с сахаром	180	0.20	0.05	10.05	35.42	392
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3310	58.09	58.43	182.44	1500.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	352	17.59	18.33	58.66	477.71	
Завтрак	Лапшевник с творогом	129	12.57	9.23	28.54	253.93	212
	Кофейный напиток с молоком	185	2.73	2.43	14.64	85.34	395
	Бутерброд с маслом	38	2.29	6.67	15.48	138.44	1
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	520	13.92	18.09	68.12	502.12	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.27	6.52	8.42	101.35	170
	Тефтели мясные №2	50	6.53	6.08	6.13	106.84	287
	Соус сметанный с томатом	20	0.34	0.77	1.69	15.21	355
	Пюре картофельное	110	2.29	3.34	16.01	106.59	321
	Компот из свежих плодов	150	0.09	0.06	18.87	68.53	372
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	400	15.95	13.07	79.66	504.95	
	Каша жидкая геркулесовая	150	5.91	6.34	21.69	168.29	185
Полдник	Рогалик или ватрушка с повидлом	75	4.83	2.85	45.87	226.91	1058
	Кефир	150	4.20	3.75	6.00	79.50	
	Хлеб пшеничный	25	1.01	0.13	6.10	30.25	
	Итого за Ужин	200	1.21	0.12	29.87	169.14	
Ужин	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	144.94	376
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3347	48.92	49.77	247.21	1703.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	350	9.46	11.55	42.74	307.45	
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4.03	4.30	12.56	104.84	94
	Какао с молоком	165	3.15	2.75	14.72	86.61	397
	Бутерброд с маслом	35	2.28	4.50	15.46	116.00	1
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00	92.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	
	Итого за Обед	500	16.43	15.87	60.36	441.40	
Обед	Бульон с гренками	150	1.25	0.14	7.79	37.89	109
	Котлеты рубленные из птицы	50	8.32	8.39	6.68	134.70	305
	Капуста тушеная	110	1.97	5.99	12.58	107.26	336
	Напиток апельсиновый	150	1.49	0.03	16.31	57.95	1008
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	400	13.39	10.13	85.36	323.45	
	Шницель рыбный натуральный	60	9.15	6.50	45.96	117.31	511
Полдник	Картофель отварной	120	2.42	3.38	19.59	122.32	692
	Чай с сахаром	180	0.20	0.05	10.05	35.42	392
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Итого за Ужин	200	1.90	1.98	39.87	183.49	
Ужин	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.09	376
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3425	42.18	39.73	248.33	1347.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	Итого за Завтрак	350	5.94	9.83	48.79	308.11	
Завтрак	Каша молочная манная со сгущенным молоком	150	3.48	5.28	25.59	164.64	390
	Чай с сахаром	165	0.18	0.05	7.74	27.47	392
	Бутерброд с маслом	35	2.28	4.50	15.46	116.00	1
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	460	13.00	10.23	68.36	430.98	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.07	4.32	7.74	75.22	57
	Запеканка картофельная с печенью	120	8.20	4.57	22.79	168.88	291
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	83.28	376
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	360	21.93	14.26	45.11	398.63	
Полдник	Пудинг творога (запеченный)	100	14.33	8.39	22.30	217.33	467
	Соус молочный (сладкий)	30	0.53	1.12	3.41	25.40	795
	Кефир	180	5.04	4.50	7.20	95.40	
	Хлеб пшеничный	50	2.03	0.25	12.20	60.50	
	Итого за Ужин	200	1.64	1.96	40.21	178.41	
Ужин	Кисель из повидла	180	0.14	0.00	25.33	95.01	383
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3170	42.76	36.44	213.37	1365.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	350	12.85	15.07	63.72	440.07	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150	7.48	7.86	35.16	243.40	185
	Какао с молоком	165	3.09	2.71	13.10	80.67	397
	Бутерброд с маслом	35	2.28	4.50	15.46	116.00	1
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	520	16.20	20.16	68.55	526.01	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1.27	1.73	10.41	62.46	80
	Шницель рубленый	50	8.99	10.30	6.89	157.72	282
	Капуста тушеная	110	1.92	5.29	12.23	98.56	336
	Соус сметанный	20	0.29	1.50	1.19	20.39	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.83	83.28	376
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	400	13.14	11.28	71.45	323.04	
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	6.21	4.99	31.71	80.24	486
	Пюре картофельное	120	2.61	3.79	17.71	119.11	321
	Чай с молоком	180	2.70	2.30	12.27	75.29	394
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Итого за Ужин	200	1.64	1.96	40.21	178.41	
Ужин	Кисель из повидла	180	0.14	0.00	25.33	95.01	383
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3360	44.08	48.63	254.83	1516.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 8	Итого за Завтрак	350	14.07	22.75	35.87	404.29		
	Омлет натуральный №1	85	8.27	15.80	2.28	186.52	215	
Завтрак	Кабачковая икра	60	0.96	3.78	4.44	58.80		
	Кофейный напиток с молоком	175	2.59	2.30	13.73	80.37	395	
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.60		
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40		
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40		
	Итого за Обед	520	17.42	19.85	68.89	526.89		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.33	3.94	9.97	82.11	57	
	Тефтели мясные	50	8.48	10.37	7.77	159.87	287	
	Соус сметанный с томатом	20	0.34	0.77	1.69	15.21	355	
	Пюре картофельное	110	2.38	3.42	16.15	108.15	321	
	Напиток апельсиновый	150	1.49	0.03	16.31	57.95	1008	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60		
	Итого за Полдник	395	16.03	18.05	70.33	508.24		
	Полдник	Каша жидкая рисовая	150	6.33	7.14	35.10	228.30	185
		Оладьи со стуженым молоком	65	4.66	6.41	26.77	186.34	449
		Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
Ужин	Итого за Ужин	200	1.21	0.12	29.87	124.29		
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.09	376	
	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.10	4.88	24.20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3355	48.98	60.93	215.86	1613.11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	350	10.97	14.09	49.92	367.64	
Завтрак	Каша жидкая геркулесовая	150	5.66	6.94	21.48	172.12	185
	Какао с молоком	165	3.03	2.65	12.98	79.52	397
	Бутерброд с маслом	35	2.28	4.50	15.46	116.00	1
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	500	21.18	18.60	69.97	548.51	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3.54	3.33	12.82	93.95	81
	Котлета рубленая	50	8.95	10.85	6.12	160.19	282
	Макаронные изд. отварные с маслом	110	4.78	3.10	23.81	150.54	205
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	10.22	40.23	398
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	400	29.07	22.50	78.65	645.92	
	Вареники ленивые отварные	100	15.53	10.67	15.40	221.06	230
Полдник	Соус сметанный	30	0.55	2.26	2.51	34.09	354
	Сдоба обыкновенная	70	6.89	5.37	44.58	257.57	466
	Кефир	160	4.48	4.00	6.40	84.80	
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Итого за Ужин	200	1.90	1.98	39.87	183.49	
Ужин	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.09	376
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3310	63.37	57.33	249.31	1794.96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10	Итого за Завтрак	350	8.84	12.65	42.83	324.56		
	Завтрак	150	4.15	3.85	14.51	111.29	93	
	Кофейный напиток с молоком	162	2.40	2.13	12.84	74.83	395	
	Бутерброд с маслом	38	2.29	6.67	15.48	138.44	1	
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00	92.00		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00		
	Итого за Обед	560	21.20	11.77	85.97	532.34		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2.52	2.04	14.15	87.48	213,1039	
	Котлеты рубленые из птицы	50	9.61	2.95	6.79	92.04	305	
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	110	4.93	3.86	26.25	152.70	165	
	Соус сметанный	20	0.29	1.50	1.19	20.39	354	
	Овощи соленный	40	0.36	0.04	1.72	7.60		
	Компот из свежих плодов	150	0.09	0.06	18.87	68.53	372	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60		
	Итого за Полдник	400	13.22	10.09	82.13	310.37		
	Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9.34	6.53	47.51	124.25	511
		Картофель отварной	120	2.08	3.31	16.82	109.23	692
Чай с сахаром		180	0.18	0.05	8.04	28.49	392	
Хлеб пшеничный		40	1.62	0.20	9.76	48.40		
	Итого за Ужин	200	1.90	1.98	39.87	183.49		
Ужин	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	100.09	376	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3565	46.16	36.69	270.80	1442.76		