


Согласовано

Старшая медицинская сестра
МДОУ «Детский сад № 14 «Ёжик»
Фрунзенского района г. Саратова
 Нефёдова М.В.

02.09.2024г

Утверждаю

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 14 «Ёжик»

Фрунзенского района г. Саратова
Худошина ОА
Приказ № 96 от 02.09.2024г



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 14 «Ёжик» Фрунзенского района г. Саратова

Примерное 10 -ти дневное меню

От 2- х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Батон с маслом сливочным	25	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Итого за завтрак	355	7,52	9,36	38,91	274,3	
Завтрак 2							
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	150	1,02	3,1	10,15	73	76
	Жаркое по-домашнему	130	11,52	4,62	2,84	97,2	276
	Свекла отварная кусочком	40	0,54	0,03	2,94	14,4	213
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	402
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142
	Итого за обед	560	17,81	8,44	70,1	594,54	
Полдник							
	Булочка Нежная	60	1,92	5,04	20,55	135,3	492
	Кисломолочный продукт	140	0,9	0	18,8	98,7	78
	Итого за полдник	200	2,82	5,04	39,35	234	
Ужин							
	Сырники из творога с изюмом, стученным молоком	180	21,0	14,5	20,58	296	237
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142
	Итого за ужин	400	26,21	18,25	46,63	455,8	
	Итого за первый день		43,5	49,24	200,3	1507,22	

Неделя 1 День 2

Завтрак 1

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,08	4,08	4,08	25,05	153	368
Кофейный напиток на молоке	180	2,34	2	10,63	70	392	
Батон с маслом сыром	30	2,81	4,49	10,98	100,3	3	
Итого за завтрак	360	9,23	10,57	46,66	323,3		

Завтрак 2

Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	46	6	
-------	----	-----	-----	-----	----	---	--

Обед

Суп картофельный с горохом (консервированный) на мясном бульоне	150	4,1	4,28	12,9	106,9	81	
Тефтели из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173	222	
Капуста тушеная	120	2,5	15,0	13,65	96,2	336	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	0,07	15,67	62,49	127	
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193	
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142	
Итого за обед	570	27,4	30,16	81,07	571,49		

Полдник

Кондитерское изделие	20	6,24	4,89	43,1	241,6	473	
Сок фруктовый	180	5,4	0,18	7,2	55,8	401	
Итого за полдник	200	11,64	5,07	50,28	297,4		

Ужин

Гречка отварная с маслом сливочным	110	3,9	6,09	21,68	119,6	313	
Рыба тушеная с овощами	80	7,61	2,45	5,33	74	79	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392	
Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142	
Итого за ужин	410	13,07	9,16	47,23	286,4		
Итого за второй день			43,45	214	1524,59		

Неделя 1 День 3										
Завтрак 1										
	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,27	4,86	24,48	159	268			
	Кофейный напиток на молоке	180	2,34	2	10,63	70	392			
	Батон с маслом сыром	30	2,81	4,49	10,98	100,3	3			
	Итого за завтрак	360	9,42	11,35	46,09	329,3				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6			
Обед										
	Суп лапша по домашнему на мясном бульоне	150	1,61	1,7	10,2	62,8	233			
	Плов из мяса говядины	110	21	19,4	35,13	275	304			
	Свекла отварная кусочком	30	0,54	0,03	2,94	14,4	213			
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	1,12	26,96	107,44	402			
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193			
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142			
	Итого за обед	530	27,88	22,94	102,44	592,54				
Полдник										
	Кондитерское изделие	20	0,3	0,4	7,2	39	454			
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	98,7	78			
		200	1,2	0,4	26	137,7				
Ужин										
	Картофель отварной с маслом	120	3,33	3,2	1,48	132	126			
	Сельдь с луком и растительным маслом	70	7,43	9,22	6	99,55	28			
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,07	0,01	7,1	29	393			
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
	Итого за ужин					379,57				
	Итого за третий день		43,7	47,72	213,92	1525,51				

Неделя 1 День 4										
Завтрак 1										
	Омлет натуральный	150	2,32	3,96	24,08	140,2	168			
	Кофейный напиток на молоке	180	2,34	2	10,63	70	395			
	Батон с маслом сыром	29	2,81	4,49	10,98	100,3	3			
	Итого за завтрак	359	7,47	10,45	45,69	310,5				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	0,1	0,4	9,8	46	6			
Обед										
	Свекольник со сметаной на м/б	150	1,04	2,94	7,32	60	57			
	Гуляш из говядины	60	15,42	12,41	3,96	189	277			
	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	110	2,4	3,58	24,5	140	165			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0,08	16,42	127,44	127			
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193			
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142			
	Итого за обед	720	22,78	19,7	54,91	649,34				
Полдник										
	Кисломолочный продукт	200	5,22	4,5	7,56	167,5	401			
	Итого за полдник	200	5,22	4,5	7,56	167,5				
Ужин										
	Капуста тушеная	130	3,24	17,36	16,26	118,4	137			
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	255			
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,07	0,01	7,1	29	393			
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
	Итого за ужин	400	12,42	20,42	38,92	274,2				
	Итого за четвертый день		44,3	46,12	199,86	1487,93				

Неделя 1 День5										
Завтрак 1										
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,4	3,96	22,94	141	168			
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	395			
	Батон с маслом сыром	29	1,71	5,28	10,23	95,2	1			
Итого за завтрак		359	5,15	9,25	40,16	264,2				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6			
Обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	1,04	2,93	5,09	35	67			
	Биточки рубленные из птицы запеченные	60	8,93	6,74	8,97	132	282			
	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	317			
	Кисельд плодово-ягодный	180	1,04	0	26,96	107,44	402			
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193			
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142			
Итого за обед		560	18,37	13,37	85,86	519,34				
Полдник										
	Кисломолочный продукт	200	0,9	0	18,8	173	78			
Итого за полдник		200	0,9	0	18,8	173				
Ужин										
	Запеканка творожная со стуженным молоком	180	21,04	14,46	20,58	296	237			
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397			
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
Итого за ужин		400	26,21	18,25	46,63	455,8				
Итого за пятый день			48,2	49,12	202,4	1498,74				

Неделя 2 День 6										
Завтрак 1										
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	2,32	3,96	24,08	14,2	459			
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392			
	Батон с маслом сыром	29	2,81	4,49	10,98	100,3	3			
		359	5,17	8,46	42,05	142,5				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4	6			
Обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	1,04	2,93	5,09	35	67			
	Гуляш из говядины	60	18,05	14,26	4,58	218	277			
	Гречка отварная с маслом сливочным	110	5,97	4,06	25,76	162	126			
	Кисель плодово-ягодный	180	1,04	0	26,96	107,44	127			
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193			
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,7	193			
	Итого за обед	560	29,79	21,94	89,6	655,84				
Полдник										
	Кисломолочный продукт	200	0,9	0	18,8	167,5	78			
	Итого за полдник	200	0,9	0	18,8	167,5				
Ужин										
	Сырники творожные с морковью со стученным молоком	200	21,04	14,46	20,58	296	452			
	Кофейный напиток на молоке	180	2,34	2	10,63	70	395			
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
	Итого за ужин	400	24,88	17,06	41,44	418,8				
	Итого за шестой день		52,04	59,1	260,9	1597,63				

Неделя 2 День 7										
Завтрак 1										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,09	6,85	23,39	169	385				
Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397				
Батон с маслом сыром	29	2,81	4,49	10,98	100,3	3				
Итого за завтрак	359	10,05	14,06	47,33	358,3					
Завтрак 2										
Фрукт	95	1,4	0,5	18,9	86,4	6				
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	150	2,2	2,2	5,7	51	76				
Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	282				
Рис отварной с маслом сливочным	110	2,43	3,58	34,67	140	315				
Свекла отварная кусочком	30	0,54	0,03	2,94	14,4	213				
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	402				
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193				
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142				
Итого за обед	720	26,05	21,75	167,98	534,1					
Полдник										
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,55	135,3	492				
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	98,7	78				
Итого за полдник	200	2,82	5,04	39,35	234					
Ужин										
Тефтели рыбные	70	9,54	5,31	2,44	96	268				
Рагу из овощей	120	2,4	11,33	13,59	166	137				
Чай с сахаром и лимоном	185	0,07	0,01	7,1	29	393				
Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142				
Итого за ужин	400	13,51	17,25	33,36						
Итого за седьмой день		40,8	47,2	202,86	1507,21					

Неделя 2 День 8									
Завтрак 1									
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,3	3,5	14,12	108	93		
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392		
	Батон с маслом сыром	29	2,81	4,49	10,98	100,3	1		
Итого за завтрак		359	7,15	8	32,09	236,3			
Завтрак 2									
	Фрукт	95	1,4	0,5	18,9	86,4	6		
Обед									
	Суп рисовый на м/б	150	2,2	2,2	5,7	51	123		
	Кабачковая икра	40	0,57	2,67	2,31	35,7	5		
	Азу	130	8,72	11,54	1,81	146,36	63		
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	402		
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193		
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142		
Итого за обед		560	16,22	17,1	63,99	473,4			
Полдник									
	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,3	152	401		
	Ватрушка сповидлом	100	5,28	10,01	43,13	183	469		
Итого за полдник		200	9,63	13,76	49,43	335			
Ужин									
	Творожная запеканка со стученным молоком	200	21,04	14,46	20,58	296	237		
	Кофейный напиток на молоке	180	2,34	2	10,63	70	395		
	Батон	20	1,5	0,6	10,23	52,8	142		
Итого за ужин		400	24,88	17,06	41,44	418,8			
Итого за восьмой день			43,6	51,2	207,35	1546,34			

Неделя 2 День 9										
Завтрак 1										
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,05	5,69	20,36	149				113
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89				397
	Батон с маслом сыром	24	1,71	5,28	10,23	95,2				3
	Итого за завтрак	354	8,91	13,69	43,55	333,2				
Завтрак 2										
	Фрукт	100	1,4	0,5	18,9	86,4				6
Обед										
	Суп картофельный с горохом на м/б	150	3,29	3,07	9,79	81				81
	Ленивые голубцы	130	10,61	6,81	15,09	164				298
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44				402
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7				193
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2				142
	Итого за обед	520	18,63	10,57	79,05	485,34				
Полдник										
	Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,55	135,3				492
	Сок фруктовый	180	0,5	0	14	117,6				401
	Итого за полдник	200	2,42	5,04	34,55	252,9				
Ужин										
	Макароны отварные	120	3,67	3,01	17,63	112				317
	Рыба, тушеная с овощами	70	5,94	3,42	1,54	61				247
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,07	0,01	7,1	29				393
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8				142
	Итого за ужин	400	11,18	7,04	22	254,8				
	Итого за девятый день		41,8	48,12	221	1502,46				

Неделя 2 День 10										
Завтрак 1										
	Омлет натуральный	130	7,52	13,46	1,57	157	215			
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	395			
	Батон с маслом сыром	30	1,71	5,28	10,23	95,2	1			
Итого за завтрак		340	9,27	18,75	18,79	280,2				
Завтрак 2										
	Фрукт	95	0,1	0,4	9,8	46	6			
Обед										
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	150	1,04	2,94	7,32	60	57			
	Биточки рубленные из птицы запеченные	60	8,93	6,74	8,97	132	282			
	Гороховое пюре	110	2,43	3,58	24,45	140	165			
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	127			
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	193			
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,36	13,29	64,2	142			
Итого за обед		560	17,13	13,95	94,91	572,34				
Полдник										
	Кондитерское изделие	20	3,64	6,26	26,96	179	469			
	Сок фруктовый	180	0,2	0,08	26,14	105,2	127			
Итого за полдник		200	3,84	6,34	53,1	284,2				
Ужин										
	Огурцы соленые	40	0,3	0,35	12,75	35,4	439			
	Картофель отварной с маслом	150	3,33	3,2	1,48	132	126			
	Чай с сахаром и лимоном	185	0,07	0,01	7,1	29	393			
	Батон	25	1,5	0,6	10,23	52,8	142			
Итого за ужин		400	5,2	4,16	31,56	249,2				
Итого за десятый день			42,8	46,41	208,60	1487,69				
Итого за весь период			539,97	596,8	2607,26	18961,44				
Среднее значение за период			43,8	48,4	208,70	1581,23				