

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ МО Плавский
район «Детский сад
комбинированного вида №1»



«03» март 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей 2-3 лет с 12 часовым пребыванием

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

	Приём пищи	Наименование блюда	Вы ход бл юд а	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	№ реце- п- туры
				Б	Ж	У		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	1завтрак	Лапша молочная	150	4,3	3,8	14,1	123,9	100
		Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	35,0	411
		Горячий бутерброд с маслом	35	2,4	6,5	12,79	119,0	1
	2завтрак	Сок	100	0,45	0,3	24,34	68,0	418
	Итого за завтрак			7,19	10,62	58,22	345,9	
	обед	Салат из зеленого горошка	40	1,5	2,7	2,98	46,4	10
		Суп шахтерский со сметаной	180	2,42	5,88	12,78	107,0	86
		Голубцы	150	10,3	6,5	15,4	288,0	314
		Компот из с/фруктов	150	0,3	0,02	21,21	85,7	394
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
	Итого за обед			16,4	15,38	75,37	612,7	
	уплотнённый полдник	Суфле творожное	100	17,54	12,06	17,4	246,8	251
		Молочный соус	30	0,39	0,9	2,65	28,48	369
		Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	35,0	411
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
		Сушка	30	1,9	2,3	15,32	105,2	
	Итого за полдник			22,18	16,0	58,38	491,68	
	Итого за день			45,77	42,0	192,0	1450,3	

	Приём пищи	Наименование блюда	Выход бл юд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	
				Б	Ж	У		
2 день Вторник	Завтрак	Каша манная молочная	150	4,2	4,95	17,14	144,3	182
		Чай с молоком	150	1,98	1,9	12,31	75,0	413
		Бутерброд с повидлом	45	2,0	3,5	22,5	147,6	2
		Снежок	100	2,8	2,5	11,2	80,0	420
	итого за завтрак			10,98	12,85	63,15	446,9	
	обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,6	2,4	2,7	34,96	37
		Суп рыбный со сметаной	180 /9	6,2	6,1	10,4	121,8	90
		Котлета рыбная	60	9,81	4,81	2,29	112,0	284
		Картофельное пюре	120	2,4	3,9	16,4	110,2	339
		Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,67	76,0	417
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
	итого за обед			21,4	17,77	69,46	540,56	
	уплотнённый полдник	Оладьи печеночные	60	15,4	9,8	11,6	160,88	409
		Макароны отварные	120	4,0	2,4	25,5	152,5	219
		Молоко	150	4,58	4,82	7,57	68,0	419
		Сухари	30	2,25	3,18	21,48	119,1	
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	итого за полдник			26,23	20,2	66,15	576,68	
	итого за день			58,61	50,82	198,76	1564,14	
3 день СРЕДА	Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,85	3,75	7,65	157,5	182
		Какао с молоком	150	2,5	2,7	12,96	89,0	417
		Бутерброд с маслом и сыром	45	6,08	8,0	12,18	150,0	3
	Завтрак	Бананы	95	1,4	0,4	20,0	90,0	386
	итого за завтрак			14,08	14,85	53,5	486,5	
	обед	Салат из соленых огурцов	40	0,4	2,2	0,8	35,5	20
		Суп - лапша	180	7,9	2,4	8,11	79,6	88
		Плов	150	16,07	8,38	29,1	226,0	348
		Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	10,34	74,6	390
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
	итого за обед			26,37	13,58	71,35	501,3	
	Уплотнённый полдник	Винегрет	150	2,4	9,1	14,8	157,4	46
		Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,48	227
		Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	35,0	411
		Плюшка	50	2,5	2,75	28,27	168,0	437
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Итого за полдник			12,33	17,19	66,36	500,08	
	итого за день			52,53	45,42	190,5	1487,5	

	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
4 день четверг	1 завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,05	4,42	18,19	136,5	182
		Чай с лимоном	150	0,07	0,07	7,2	29,0	412
		Бутерброд с маслом	35	2,4	6,5	12,79	119,0	1
	2 завтрак	Фрукты	95	0,35	0,27	8,3	43,0	386
	Итого за завтрак			6,87	11,26	46,48	327,5	
	обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,8	2,1	3,9	37,69	26
		Борщ со сметаной	180 /9	7,1	5,3	9,9	116,4	68
		Котлета рыбная	60	9,81	4,81	2,29	112,0	284
		Рис отварной с маслом	120	2,88	3,9	6,4	182,2	330
		Компот из с/фруктов	150	0,3	0,02	21,22	85,7	394
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
	Итого за обед			22,77	16,41	66,71	619,6	
	Уплотнённый полдник	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,1	4,32	31,84	194,2	179
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,0	76,4	
		Чай с сахаром	150	0,04	0,02	8,99	35,0	411
		Коржик	50	3,1	6,5	33,48	173,0	492
	Итого за полдник			12,47	11,52	90,31	478,4	
	Итого за день			42,11	39,19	203,5	1425,5	
5 день пятница	1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,82	5,5	19,2	149,5	182
		Чай с молоком	150	1,98	1,9	12,31	75,0	413
		Бутерброд с джемом	45	2,0	3,5	22,5	147,6	2
	2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	10,0	48,7	386
	Итого за завтрак			8,2	11,3	64,01	420,8	
	обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,49	4,02	46,0	34
		Суп гороховый	180	3,6	3,4	11,8	116,0	86
		Котлета куриная	60	9,53	8,68	11,9	127,6	322
		Овощное пюре	120	2,88	2,59	14,88	159,0	348
		Напиток из шиповника и с/фр	150	0,5	0,14	21,8	90,85	316
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
	Итого за обед			18,96	17,58	87,4	625,05	
		Гуляш из мяса птицы	60	5,0	6,8	1,5	114,1	293
		Макароны отварные	120	4,0	2,4	25,5	152,5	219
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,0	76,2	
		Кисель	150			13,92	46,6	396
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,2	
	Итого за полдник			13,56	12,86	79,24	514,6	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп епт уры
			Б	Ж	У		
1завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	4,86	29,32	178,3	182
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	412
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	45	5,56	7,0	12,18	150,6	3
2завтрак	Сок	100	0,45	0,3	24,34	68,0	418
Итого за завтрак			8,4	12,17	72,94	425,9	
обед	Салат из зеленого горошка	40	1,5	2,7	2,98	46,4	10
	Суп с фрикадельками	180	4,0	3,2	14,8	106,8	88
	Шницель куриный	60	9,53	8,68	9,96	171,5	322
	Картофельное пюре	120	2,4	3,9	16,4	140,2	339
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,02	21,21	85,7	394
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
Итого за обед			19,56	18,78	88,35	636,2	
Уплотненный полдник	Сырники	100	18,69	12,67	11,4	234,8	245
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,72	11,0	63,0	413
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	35,0	411
	Сухари	30	2,25	3,18	21,48	119,1	492
Итого за полдник			24,73	18,31	68,89	528,1	
Итого за день			52,66	49,26	230,2	1590,2	

7 день ВТОРНИК

1завтрак	Каша молочная «дружба»	150	3,9	3,9	13,5	171,5	182
	Какао с молоком	150	2,7	2,9	15,5	98,0	414
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,5	12,79	119,0	1
2завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	10,0	48,7	386
Итого за завтрак			9,14	13,7	51,79	437,2	
обед	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0,7	1,3	4,1	36,5	35
	Рассольник со сметаной	180/9	4,35	2,59	2,0	95,04	82
	Биточки рыбные	60	10,5	5,41	2,4	112,0	284
	Макароны отварные	120	4,0	2,4	25,5	152,5	219
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,07	76,0	417
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
Итого за обед			21,9	12,19	70,82	557,64	
	Плов	150	16,07	8,38	29,1	226,0	432
	Чай с молоком	150	1,98	1,8	12,31	75,0	413
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Пирожок с повидлом	50	3,64	6,76	23,8	228,6	
Итого за полдник			24,0	17,66	81,23	605,8	

8 день
СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1завтрак	Омлет	100	7,52	10,4	1,51	184,0	229
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	412
	Бутерброд с повидлом	45	2,0	3,15	22,5	147,6	2
2завтрак	Сок	100	0,45	0,3	23,34	68,0	418
Итого за завтрак			10,09	13,86	55,45	428,6	
обед	Сельдь с маслом	40	0,8	4,7	11,4	98,0	21
	Щи со сметаной	180/9	2,61	5,9	6,12	85,78	73
	Гуляш куриный	60	5,0	6,8	1,5	114,1	293
	Гречка отварная	120	7,1	4,32	31,84	194,2	179
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,0	74,6	390
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед			17,51	22,12	88,78	652,3	
	Жаркое по домашнему	150	14,18	12,0	15,0	248,8	292
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	35,0	411
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,2	
Итого за полдник			18,78	15,68	60,33	485,5	
Итого за день			46,38	51,98	202,6	1566,4	

9 день
ЧЕТВЕР

1завтрак	Макароны с сыром	150	7,0	7,6	17,0	164,5	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	416
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,5	12,79	119,0	1
2завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	10,0	48,7	386
Итого за завтрак			11,9	16,5	50,42	402,2	
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,49	4,02	46,0	34
	Суп гороховый	180	3,96	3,78	11,7	97,75	87
	Оладьи печеночные	60	15,4	9,8	11,6	160,88	409
	Рис отварной	120	2,88	3,9	6,4	182,2	330
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,02	21,21	85,7	339
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед			24,97	20,27	74,85	658,13	
Уплотнённый полдник	Овощное рагу	150	9,08	7,89	18,4	159,0	348
	Кисель	150			13,92	46,6	396
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Пряник	30	1,13	1,39	10,19	100,6	
Итого за полдник			12,52	10,0	58,53	382,4	

10 день
ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Вых од блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	№ реп ерт ур ы
			Б	Ж	У		
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,62	4,35	17,14	144,3	182
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	35,0	411
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,56	7,0	12,18	150,0	3
	2 завтрак	Бананы	95	1,4	0,4	20,0	386
Итого за завтрак			11,62	11,77	56,31	419,3	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,46	2,56	0,9	36,5	21
	Свекольник со сметаной	180/9	7,1	4,03	10,74	128,75	49
	Вермишелевая запеканка с мясом птицы	160	7,9	6,7	48,0	345,26	309
	Компот из с/фруктов и шиповника	150	0,45	0,12	19,8	86,6	316
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	23,0	85,6	
Итого за обед			17,79	13,69	102,4	682,71	
Уплотнённый полдник	Оладьи с сахаром	100	2,6	9,6	40,5	279,4	432
	Снежок	150	4,2	3,75	16,8	120,0	420
	Зефир	30	0,24	0,03	23,49	117,8	414
Итого за полдник			7,04	13,38	80,79	517,2	
Итого за день			36,45	38,84	239,5	1619,2	
Среднее значение за период			47,85	44,76	193,4	1532,0	