

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ Селищенского д/с «Сказка»
 Суханова С. Н.
 Приказ № 40 от 10.12.2024

Примерное двухнедельное меню для детей 3 лет с 10-часовым пребыванием в МБДОУ Селищенский д/с «Сказка».

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	5,2	6,7	23,28	173,3	31 100
	Какао с молоком	180	4,4	3,4	22,7	143	
	Сыр порционный с пшеничным хлебом	12/38	6,58	5,49	19,68	153,67	
Итого за завтрак		430	16,18	15,59	65,66	469,97	
Второй завтрак: Итого за 2завтрак	Сок яблочный	100			17,25	73,5	
		100			17,25	73,5	
Обед:	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	200	3,72	6,91	8,0	130,4	6,17 51 84 73 93
	Котлета рыбная	80/150	10,24	3,76	12,72	124,8	
	Картофельное пюре		3,3	4,65	11,7	127,5	
	Помидоры свежие	35	0,21	0,07	1,47	7	
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	47	
	Кисель из концентрата с витамином С	180			12,42	88,2	
Итого за обед		701	23,9	16,4	68,28	547,5	
Полдник:	Омлет натуральный	120	12	14,4	2,4	186	43
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10,68	53,96	

Итого за полдник	Чай с сахаром	180			16	64	96
Итого за первый день:		320	13,6	15,0	29,08	303,96	
		1551	5,4	46,99	180,27	1394,93	
<u>День2</u>							
Завтрак:	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200	6,2	7,1	23,48	185,3	40
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	22,7	143	98
	Масло порционное с пшеничным хлебом	10/38	2,96	8,26	19,83	165,22	
Итого за завтрак		428	13,56	18,76	66,01	493,52	
Второй завтрак:	Бананы	150			21,8	89	
Итого за 2завтрак		150			21,8	89	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметан.	200	6,72	6,91	7,8	142	7,17
	Ёжики мясные	180	11,0	11,4	26,2	277,5	64
	Соус красный основной	50	0,2	1,6	2,2	25	78
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	47	
	Компот из кураги с витамином С	180			22,0	117	
Итого за обед		666	21,63	20,96	81,22	666,95	
Полдник:	Картофельное пюре запечённое	120	3,4	5,64	17,5	137	
	Огурец свежий	35	0,35		0,53	3,5	103
	Чай с вафлей	180					
Итого за полдник		26	1,0	7,0	16,9	135,2	
Итого за Второй день:		361	4,75	12,64	34,93	275,7	96
			39,94	52,36	203,96	1525,17	

День 3							
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	200	5,4	6,7	28,08	193,3	37
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	22,7	143	
	Масло порционное с пшеничным хлебом	26	2,96	8,26	19,83	165,22	
Итого за завтрак		406	12,76	18,36	70,61	501,52	
Второй завтрак:	Бананы	100	1,44	0,36	13,5	59,4	
Итого за 2завтрак		100	1,44	0,36	13,5	59,4	
Обед:	Суп вермишелевый с курой	200	9,61	7,19	13,48	156,4	8,19
	Рагу с курой,	150/80	16,3	13,9	13,1	257	69
	Огурец свежий	35	0,28	0,04	1,05	5,25	
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	47	
	Компот из шиповника с витамином С	180	6,12		38	198	90
Итого за обед		701	35,74	22,14	7	716,85	
Полдник:	Запеканка творожная со сгущённым молоком	15/30	10,89	6,93	34,65	263,7	108
	Чай с вафлей	200	6	5,2	10	114	102
		360	16,89	12,13	44,65	377,7	
Итого за полдник		1591	66,83	52,99	217,06	1655,47	
Итого за Третий день:							
День 4							
Завтрак:	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом	200	6,6	7,1	33,68	225,3	38
	Какао с молоком	180	4,4	3,4	22,7	143	100

Итого за завтрак	Сыр порционный с пшеничным хлебом	12/38	6,58	5,49	19,68	153,67	
Второй завтрак:		430	17,58	15,99	76,06	521,97	
Итого за 2 завтра	Груши	100	0,72	0,54	10,9	42	
Обед:		100	0,72	0,54	10,9	42	
	Суп картофельный с рыбой	200	6,36	2,4	12,88	112,4	9,18
	Тефтели мясные	80/150	9,52	12,96	13,44	207,2	63
	с тушёной капустой		3	4,05	8,25	105	82
	Помидоры свежие	35	0,21	0,07	1,47	7	
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	47	
	Напиток лимонный	180			21,96	90	95
Итого за обед		701	22,52	20,47	79,64	621,8	
Полдник:	Ватрушка с творогом	90	10,89	6,93	34,65	263,7	108
	Молоко кипячёное	200	6	5,2	10	114	102
Итого за полдник		290	16,89	12,13	44,65	377,7	
Итого за четвёртый день:		1471	57,71	48,59	200,35	1521,47	
День 5							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200	5,4	6,7	22,68	171,3	35
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	22,7	143	98
	Печенье	26	2,14	4,82	16,9	118,3	
Итого за завтрак		406	11,94	14,92	62,28	432,6	
Второй завтрак:	Сок яблочный	100			12,8	73,5	
Итого за 2 завтрак		100			12,8	73,5	
Обед:	Суп овощной с отварным мясом	200	6,72	6,71	10,2	122,4	12,17

Итого за обед Полдник:	Картофель отварной	150	2,85	4,2	16,2	141	77	
	Оладьи из печени с морковью	80	13,68	10,88	8,4	190,4	62	
	Огурец свежий	35	0,28	0,04	1,05	5,25		
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	47	91	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	117		
	Компот из кураги с витамином С	180	0,54		28,44			
	Итого за полдник	701	27,5	22,84	86,26	676,25		
	Итого за Пятый день:	Сдоба обыкновенная	90	7,29	4,32	43,92	264,6	
		Кисломолочный напиток «Снежок», Йогурт	200	5,4	5	21,6	158	104
		Итого за Пятый день:	290	12,69	9,32	65,52	422,6	103
	Итого за Пятый день:	1767	52,13	47,08	226,86	1604,95		
День 6								
Завтрак:	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	5,2	6,7	23,28	173,3	31	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	22,7	143	98	
	Печенье	26	2,14	4,82	16,9	120		
	Итого за завтрак	406	11,74	14,92	62,88	436,3		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100			18	73,5		
	Итого за 2завтрак	100			18	73,5		
Обед:	Суп картофельный гороховый с отварным мясом	200	9,27	4,91	17,86	146	10,17	
	Пюре овощное	150/80	2,85	6,0	11,25	111	80	
	с мясной котлетой		10,56	10,48	13,28	195,2	59	
	Помидоры свежие	35	0,21	0,07	1,47	7		

Итого за обед	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	91
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	47	
	Компот из кураги с витамином С	180	0,54		28,4	117	
Полдник:	Сдоба обыкновенная	701	26,86	22,47	94,23	676,4	104
	Кисломолочный напиток «Снежок», Йогурт	90	7,29	4,32	43,92	264,6	
Итого за полдник		200	5,4	5,0	21,6	158	96
Итого за шестой день:		290	12,69	9,32	65,52	422,6	
		1497	51,46	46,71	240,63	1608,6	
День 7							
Завтрак:	Каша молочная жидкая пшённая	200	6,2	7,3	25,88	193,3	32
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	143	100
	Хлеб пшеничный с сыром порционный	12/38	2,96	8,26	19,83	153,7	
Итого за завтрак		430	14,06	19,56	66,91	490	
Второй завтрак:	Груши	150			18,0	73,5	
	Итого за 2завтрак	150			18,0	73,5	
Обед:	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	200	6,72	6,91	8,0	136	6,17
	Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	51
	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127,5	78
	Огурец свежий	35	0,28	0,04	1,05	5,25	
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	104	0,5	9,3	47	
Итого за обед	Кисель из концентрата с витамином С	180			5,04	57,6	
Полдник:		701	23,97	16,,37	60,48	493,75	91
Итого за полдник	Драчёна	120	13,56	16,32	7,8	231,6	69
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	9,3	47	
		320	14,96	16,82	31,5	336,2	

Итого за Седьмой день:		16049	52,99	52,75	176,89	1393,45	
День 8							
Завтрак:	Суп молочный рисовый с маслом	200	3,8	4,0	15,0	110	15
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	22,7	143	98
	Хлеб пшеничный/масло порционное	38/10	2,96	8,26	19,83	165,22	
Итого за завтрак		428	11,16	15,66	57,23	418,22	
Второй завтрак:	Мандарины	100	0,72	0,72	17,64	59,4	12,17
Итого за 2завтрак		100	0,72	0,72	17,64	59,4	68
Обед:	Рассольник с курой и сметаной	200	6,72	7,11	16,6	148,4	75
	Бефстроганов из птицы	80/150	19,3	17,8	4,8	390,4	
	Макаронные изделия отварные		5,4	4,2	29,55	184,5	
	Помидоры свежие	35	0,21	0,07	1,47	7	
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	12,67	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	9,3	47	
	Компот из свежих груш с витамином С	180	0,2	0,2	28,2	114	90
Итого за обед		701	35,26	30,39	102,59	949,1	
Полдник:	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/30	26,1	16,2	23,7	360	46
	Чай с конфетой	180	0,54	2,97	1,5	35,4	85
Итого за полдник		360	26,64	19,17	25,2	395,4	96
Итого за восьмой день:		1489,0	73,06	65,22	185,02	1762,72	
День 9							

Завтрак:	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	4,6	4,0	7,6	158	
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	143	
Итого за завтрак	Сыр порционный с пшеничным хлебом	12/38	2,96	8,26	19,83	153,7	
		450	12,46	16,26	48,63	454,7	
Второй завтрак:	Яблоки	100	0,72	0,72	17,64	84,6	
Итого за 2завтрак		100	0,72	0,72	17,64	84,6	
Обед:	Суп картофельный с мясом	200	6,87	5,11	12,86	147	
	Тушёная капуста	150	3,2	0,1	8,1	48	
	Шницель по-деревенски	80	10,96	16,48	0,3	209	
	Огурец свежий	35	0,28	0,04	12,67	5,25	
	Хлеб ржаной	38	2,03	0,51	9,3	53,2	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,5	31,6	47	
	Напиток лимонный с витамином С	180	0,5		21,3	90	
Итого за обед		701	25,24	22,74	106,8	666,5	
Полдник:	Булочка творожная	90	10,9	5,3	42,6	274,5	42
	Молоко кипячёное	200	6	5,2	10	114	102
Итого за полдник		290	16,9	10,5	52,6	388,5	
Итого за девятый день:		1441	54,6	49,5	208,03	1509,7	
День 10							
Завтрак:	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом	200	5,6	7,7	21,48	177,3	34
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	22,7	143	98
Итого за завтрак	Маслом сл. порционно с пшеничным хлебом	10/38	6,58	5,49	19,68	165,2	

Второй завтрак:	Сок	428	16,58	16,59	63,59	485,5	
Итого за 2завтрак		150				79,2	
Обед:		150				79,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	6,72	6,91	8,0	130,4	7,17
	Суфле рыбное	80/150	13,3	5,84	2,8	116	79
	отварным рисом и соусом	30	3,6	4,35	29,1	195	73
	Хлеб ржаной	38	0,24	1,08	1,95	18,9	84
	Хлеб пшеничный	18	2,03	0,51	12,67	53,2	
Итого за обед	Компот из кураги с витамином С	180	1,4	0,5	9,3	47	
		696	27,29	19,19	21,6	117	
Полдник:					88,22	670,7	95
Итого за полдник	Картофельное пюре запечённое	120	3,4	5,64	17,5	137	
Итого за десятый день:	Помидоры свежие	35	0,35		0,53	3,5	103
	Чай с вафлей	180					
		40	0,08		12,86	266	
		375	3,83	5,64	30,89	406,5	
		1649	47,7	41,42	268,11	1641,4	96
Итого за весь период			562,3	56,23	2150,1	15885,72	
Среднее значение за период			56,23	51,23	215	1588,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,5%	3,2%	13,5%		

Меню разработано на основе методических рекомендаций «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» Ярославль
2010г
часть 2 Ярославль 2017г
согласно приложению № 13 к СанП 2,3/2,4,3590-20