

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2
комбинированного вида»

Н.Н.Ханова

2023 г.



Основное (организованное) МЕНЮ:

**МБДОУ «Детский сад № 2
комбинированного вида»**

для детей от 1,6 до 3-х лет

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
	С					
ЗАВТРАК						
Каша сборная молочная с маслом	180	6.15	7.43	22.50	190.52	1.09
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Сыр порционный	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.89	16.33	52.64	413.58	6.00
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.72	0.00	14.54	60.80	2.80
ОБЕД						
Салат из огурцы солёных с луком	45	0.4	2.32	1.17	27	2.5
Свекольник со сметаной	200	3.88	6.00	26.72	170.40	6.60
Макаронны отварные с маслом	100	3.75	3.57	18.15	116.16	0.00
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.28	0.00
Суфле печёночное	90	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	24.29	98.84	0.3
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		26.75	25.85	87.95	563.12	9.41
ПОЛДНИК						
Пирожок с яблоками	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34
Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	8.84	2.05
ИТОГО В ПОЛДНИК:		5.76	2.48	47.88	236.00	0.34
УЖИН						
Соус молочный (сладкий)	15	0.29	0.68	1.99	15.00	0.05
Пудинг из творога (запечённый)	125	14.50	13.38	23.39	135.00	0.25
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Хлеб пшеничный	25	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
ИТОГО В УЖИН:		17.11	14.31	46.95	247.80	3.21
ВСЕГО В ДЕНЬ:		64.23	58.97	249.96	1,521.30	21.76

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,6 до 3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	180	2.40	3.82	16.10	104.56	0.50
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		7.82	9.77	46.24	294.74	5.34
II ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный	25	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
Сок (яблочный)	160	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3.00	0.24	29.12	130.40	5.69
ОБЕД						
Овощи свежие порционнно(огурец/помидор)	20/20	0.4	0.2	1.02	5.76	2.84
Суп картофельный с рыбой	200	6.87	6.72	11.54	127.40	7.29
Котлета мясная запечёная	70	12.23	13.54	12.65	182.00	0.12
Рагу овощное	150	2.03	12.01	24.63	210.75	0.22
Компот из свежих яблок	150	0.16	0.16	19.10	78.32	1.58
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		24.33	33.11	82.24	671.83	12.05
ПОЛДНИК						
Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	8.84	2.05
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.5	2.36	14.88	84.4	0
ИТОГО В ПОЛДНИК:		6.06	6.41	22.43	93.24	2.05
УЖИН						
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Запеканка из творога	100	13.66	11.87	14.13	194.60	0.23
Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	23.07	98.00	60.00
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
ИТОГО В УЖИН:		14.60	12.08	63.78	399.16	60.35
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55.81	61.61	243.81	1,589.37	85.48

3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5.40	13.10	32.40	207.00	1.30
Каша сборная молочная с маслом	180	6.15	7.43	22.50	190.52	1.09
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14.63	24.48	74.41	519.82	6.25
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
		0.72	0.00	14.54	60.80	2.80
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	20/20	0.4	0.2	1.02	5.76	2.84
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1.39	3.91	6.78	63.96	8.23
Котлета из курицы запечёная	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67
Рис отварной	100	3.1	3.46	32.26	172.5	0
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	24.29	98.84	0.3
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		20.57	21.20	91.11	631.66	12.04
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	80	10.05	6.26	33.34	230.00	0.05
Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	72.60	0.45
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14.40	10.01	39.64	302.60	0.50
УЖИН						
Салат из свеклы	45	0.64	2.74	3.76	42.25	4.27
Жаркое по-домашнему	150	20.80	5.33	18.50	205.00	7.26
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Хлеб пшеничный	25	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
ИТОГО В УЖИН:		23.76	8.32	43.83	345.05	14.44
ВСЕГО В ДЕНЬ:		74.08	64.01	263.53	1,859.93	36.03

6 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.12	4.03	25.31	148.88	0.50
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Сыр порционный	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.86	12.93	55.45	371.94	5.41
II ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный	25	2.66	0.28	17.01	69.60	3.30
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3.38	0.28	31.55	130.40	6.10
ОБЕД						
Капуста квашеная	40	0.19	0.02	0.38	3.20	1.20
Щи из св.капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.78	67.80	8.23
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90
Рыба запечёная с овощами	90	10.60	11.60	13.41	200.70	0.76
Компот из свежих яблок	150	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		17.86	20.84	75.95	563.04	27.81
ПОЛДНИК						
Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	8.84	2.05
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.5	2.36	14.88	84.4	0
ИТОГО В ПОЛДНИК:		6.06	6.41	22.43	93.24	2.05
УЖИН						
Соус молочный (сладкий)	15	0.29	0.68	1.99	15.00	0.05
Пудинг из творога (запечённый)	125	14.50	13.38	23.39	135.00	0.25
Хлеб пшеничный	25	2.66	0.28	17.01	69.60	3.30
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	8.60
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
ИТОГО В УЖИН:		17.89	14.75	59.18	292.20	12.22
ВСЕГО В ДЕНЬ:		57.05	55.21	244.56	1,450.82	53.59

4 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная с маслом слив.	180	5.17	4.68	16.96	130.68	0.75
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.59	10.63	47.10	320.86	5.59
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.72	0	14.54	60.8	2.8
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.72	0.00	14.54	60.80	2.80
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	20/20	0.4	0.2	1.02	5.76	2.84
Суп картофельный с пшеном "Крестьянский"	200	2.1	2.27	13.71	83.8	6.6
Голубцы ленивые	180	15.88	10.70	22.80	246.37	22.53
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	24.29	98.84	0.3
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		21.42	13.66	75.12	502.37	32.27
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1.12	1.77	11.16	65.2	0
Компот из лимона	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75
ИТОГО В ПОЛДНИК:		1.50	1.85	39.48	180.64	10.75
УЖИН						
Оладьи	90	9.05	8.11	55.15	330.00	8.60
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	8.60
ИТОГО В УЖИН:		9.49	8.52	91.53	480.96	17.32
ВСЕГО В ДЕНЬ:		43.72	34.66	267.77	1,545.63	68.73

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	180	5.17	4.60	16.54	130.68	0.82
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.40	11.27	49.01	339.18	5.88
II ЗАВТРАК						
Кондитерские изд.без крема (пряник)	15	0.9	0.72	11.25	55	0
Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	72.60	0.45
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5.25	4.47	17.55	127.60	0.45
ОБЕД						
Салат из свеклы	45	0.64	2.74	3.76	42.25	4.27
Суп картофельный с клецками	200	4.40	4.24	13.06	103.60	4.65
Котлета рыбная с морковью (любительская)	80	12.08	3.92	8.21	116	0.26
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	24.29	98.84	0.3
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		23.22	16.19	83.06	524.64	27.82
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
Горошек зелёный отварной	25	1.25	1.30	3.20	28.20	1.68
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	96.80	5.00
Хлеб пшеничный	25	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
ИТОГО В УЖИН:		11.49	15.31	36.58	379.80	9.74
ВСЕГО В ДЕНЬ:		51.36	47.24	186.20	1,371.22	43.89

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					Витамины С
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая	180	3.46	3.57	19.76	121.44	0.50
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Сыр порционный	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12.01	13.19	52.23	362.82	5.63
II ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98
Компот из лимона	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1.90	0.24	37.04	161.84	12.73
ОБЕД						
Салат из свеклы	45	0.64	2.74	3.76	42.25	4.27
Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	1.56	96.60	6.00
Тефтель мясной	80	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00
Макароны отворные с овощами	100	5.71	3.22	30.87	151.33	0.00
Компот из свежих яблок	150	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		19.69	16.67	113.28	703.38	11.99
ПОЛДНИК						
Кефир с сахаром	150	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06
Кондитерские изд.без крема (пряник)	15	0.9	0.72	11.25	55	0
ИТОГО В ПОЛДНИК:		5.25	4.47	17.25	126.40	1.06
УЖИН						
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
Запеканка из творога	100	13.66	11.87	14.13	194.60	0.23
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Фрукты свежие (апельсин)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00
ИТОГО В УЖИН:		14.33	12.02	56.36	367.16	42.35
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53.18	46.59	276.16	1,721.60	73.76

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	180	1.64	3.82	16.90	104.72	0.50
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	86.20	1.20
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
Сыр порционный	10	2.32	2.95	0.00	32.88	0.07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.55	9.62	32.47	241.38	5.13
II ЗАВТРАК						
Компот из апельсинов	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.38	0.08	28.32	115.44	10.75
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	20	0.2	0.1	0.5	2.88	1.42
Бефстроганов из отварного мяса	90	15.20	5.76	10.16	147.52	0.08
Борщ с капустой и картофелем	200	3.93	3.81	12.59	95.56	8.23
Каша гречневая (гарнир)	100	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00
Пампушка с чесноком	50	6.43	6.75	81.39	220.63	12.5
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	24.29	98.84	0.3
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		37.66	22.89	182.14	881.03	22.53
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1.12	1.77	11.16	65.2	0
Кефир с сахаром	150	4.35	3.75	6.00	71.40	1.06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		5.47	5.52	17.16	136.60	1.06
УЖИН						
Тефтель рыбная запечёная	80	12.08	3.92	8.21	116.00	0.26
Горошек зелёный отварной	25	1.25	1.30	3.20	28.20	1.68
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
ИТОГО В УЖИН:		19.47	10.35	58.28	403.80	24.16
ВСЕГО В ДЕНЬ:		71.53	48.46	318.37	1,778.25	63.63

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					Витамины С
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5.40	13.10	32.40	207.00	1.30
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.82	19.05	62.54	397.18	6.14
II ЗАВТРАК						
Сок (яблочный)	170	0.81	0	16.35	72	3.15
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0.81	0.00	16.35	72.00	3.15
ОБЕД						
Салат из огурцы солёных с луком	45	0.4	2.32	1.17	27	2.5
Суп картофельный с вермешелью	200	2.09	2.84	15.2	91.78	6.89
Рис,припущенный с овощами	100	1.61	5.7	15.26	120.5	1.16
Соус сметанный	25	0.42	3.62	1.34	39.60	0.02
Суфле куринное	90	12.48	12.59	2.45	160.44	0.03
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	24.29	98.84	0.3
ИТОГО В ОБЕД:		20.04	27.56	73.01	605.76	10.90
ПОЛДНИК						
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1.5	2.36	14.88	84.4	0
Компот из лимона	150	0.38	0.08	28.32	115.44	10.75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.88	2.44	43.20	199.84	10.75
УЖИН						
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
Кукуруза консервированная	20	0.50	0.00	2.50	12.00	1.10
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Хлеб пшеничный	25	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ИТОГО В УЖИН:		11.84	14.21	46.58	361.80	14.16
ВСЕГО В ДЕНЬ:		45.39	63.26	241.68	1,636.58	45.10

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,6-3х лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	3.42	4.06	24.63	144.68	0.50
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	67.88	0.98
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86
Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.84	10.01	54.77	334.86	5.34
II ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный	25	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89
Молоко кипячёное	150	4.56	4.05	7.55	8.84	2.05
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6.84	4.29	22.13	78.44	4.94
ОБЕД						
Овощи свежие порционно(огурец/помидор)	20/20	0.4	0.2	1.02	5.76	2.84
Суп гороховый с гречками	250/10	4.39	4.21	13.05	107.80	4.65
Котлета рыбная запечёная	80	12.08	3.92	8.21	116.00	0.26
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Кисель	150	0.23	0.01	29.39	118.50	0.12
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.30	67.60	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		22.80	13.62	85.41	554.26	26.21
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Биточек мясной	70	12.23	13.54	12.65	182.00	0.12
Капуста тушёная	150	3.12	5.55	14.30	114.40	24.90
Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.20	0.02
Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.30	10.30	96.80	5.00
Булочка домашняя	80	7.28	12.52	53.92	358.00	0.06
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23.07	31.92	98.16	779.40	30.10
ВСЕГО В ДЕНЬ:		61.55	59.84	260.47	1,746.96	66.59

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	64.23	58.97	249.96	1,521.30	21.76
2	55.81	61.61	243.81	1,589.37	85.48
3	74.08	64.01	263.53	1,859.93	36.03
6	57.05	55.21	244.56	1,450.82	53.59
5	51.36	47.24	186.20	1,371.22	43.89
4	43.72	34.66	267.77	1,545.63	68.73
7	53.18	46.59	276.16	1,721.60	73.76
8	45.39	63.26	241.68	1,636.58	45.10
9	71.53	48.46	318.37	1,778.25	63.63
10	61.55	59.84	260.47	1,746.96	66.59
ВСЕГО в среднем за ДЕНЬ:	58.3	54.6	259	1645.8	56.84