

«Утверждаю»

Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным учреждением
«Детский сад № 8 « Чиполлино»
города Евпатории Республики Крым


.....» Н.И Волгина

.....» 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕ - ОСЕННЕЕ МЕНЮ**

для детей в возрасте
от 2-х до 3-х лет
МБДОУ «ДС № 8 « Чиполлино »

Меню приготавливаемых блюд

1 Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный овсяный протертый | 180 | 7 | 7 | 29 | 203 | 89 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 16 | 62 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 360 | 9 | 11 | 59 | 360 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1 | | 15 | 69 | |
| Итого за Завтрак2 | | 150 | 1 | | 15 | 69 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200 | 5 | 5 | 22 | 147 | 81 |
| | Котлеты, биточки, шницель рубленные | 60 | 8 | 8 | 5 | 131 | 282 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 5 | 9 | 28 | 217 | 317 |
| | Салат из свежих помидор и огурцов | 30 | | 1 | 2 | 17 | 15 |
| | Компот из сушеных фруктов (кислота) | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 620 | 25 | 25 | 91 | 691 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирожок с картофелем | 60 | 2 | 8 | 15 | 141 | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 15 | 63 | 392 |
| Итого за Полдник | | 210 | 2 | 8 | 30 | 204 | |
| Итого за день | | 1340 | 37 | 44 | 195 | 1324 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Омлет натуральный | 80 | 7 | 7 | 2 | 102 | 215 |
| | Кофейный напиток с | 150 | 4 | 3 | 53 | 253 | 396 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | |
| Итого за Завтрак1 | 270 | 15 | 18 | 69 | 486 | | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | 80 | | | 6 | 30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи зеленые | 200 | 10 | 4 | 3 | 91 | 68 |
| | Тефтели мясные (1-й вариант) | 60 | 5 | 4 | 4 | 80 | 286 |
| | Рагу из овощей вариант 1 (Соте) | 130 | 2 | 1 | 10 | 59 | 342 |
| | Салат из свежих огурцов | 30 | | 1 | 1 | 16 | 13 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | 630 | 24 | 12 | 52 | 425 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка плюшка | 50 | 4 | 4 | 29 | 173 | |
| | Простокваша | 150 | 4 | 5 | 6 | 89 | |
| Итого за Полдник | 200 | 8 | 8 | 35 | 262 | | |
| Итого за день | 1180 | 47 | 38 | 162 | 1203 | | |

Возрастная категория: 2-3лет.

| Прием лищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой (гречка, пшено) | 180 | 6 | 4 | 16 | 124 | 94 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | | | 16 | 62 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | |
| Итого за Завтрак1 | | 370 | 10 | 11 | 46 | 317 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2 | 3 | 15 | 94 | 82 |
| | Плов из птицы(курица отварная) | 150 | 17 | 7 | 26 | 246 | 304 |
| | Салат из свеклы | 30 | 0 | 2 | 3 | 29 | 33 |
| | Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая) | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 590 | 26 | 14 | 78 | 548 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пудинг из творога(Запечённый) | 80 | 10 | 9 | 16 | 187 | 195 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | | | 7 | 28 | 398 |
| Итого за Полдник | | 250 | 11 | 11 | 34 | 281 | |
| Итого за день | | 1290 | 67 | 36 | 164 | 1176 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|----|-----|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша вязкая гречневая с соусом | 150 | 2 | 2 | 18 | 92 | 168 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 16 | 63 | 392 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | |
| Итого за Завтрак1 | | 340 | 6 | 9 | 48 | 286 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник | 200 | 3 | 3 | 18 | 107 | 73 |
| | Сметана (порция) | 10 | | 2 | | 16 | |
| | Тефтели из рыбы (кальмары) | 60 | 9 | 3 | 9 | 101 | 260 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3 | 5 | 20 | 147 | 321 |
| | Салат из помидоров с луком | 30 | | 1 | 1 | 18 | 14 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 640 | 22 | 16 | 82 | 568 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Оладьи дрожжевые | 80 | 6 | 4 | 30 | 182 | 449 |
| | Молоко сгущенное(джем) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | | | 7 | 28 | 398 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7 | 6 | 48 | 276 | |
| Итого за день | | 1310 | 35 | 31 | 184 | 1160 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный манный | 180 | 8 | 9 | 36 | 258 | 92 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 16 | 62 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 40 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| Итого за Завтрак1 | | 370 | 10 | 13 | 66 | 415 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем | 200 | 5 | 2 | 13 | 87 | 58 |
| | Сметана (порция) | 10 | | 2 | | 16 | |
| | Запеканка из печени с рисом | 150 | 17 | 7 | 20 | 223 | 294 |
| | Кабачки тушеные в сметане | 60 | 1 | 2 | 3 | 32 | 341 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 7 | 108 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 630 | 34 | 15 | 70 | 617 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кекс столичный | 75 | 4 | 15 | 42 | 322 | |
| | Соки овощные, фруктовые | 150 | 1 | | 19 | 83 | |
| Итого за Полдник | | 225 | 5 | 15 | 61 | 405 | |
| Итого за день | | 1305 | 50 | 53 | 191 | 1470 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 Завтрак | Суп молочный с крупой (рисовая) | 180 | 6 | 9 | 20 | 177 | 94 |
| | Чай с лимоном | 180 | | | 16 | 62 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| Итого за Завтрак1 | | 390 | 8 | 13 | 50 | 334 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1 | | 15 | 69 | |
| Итого за Завтрак2 | | 150 | 1 | | 15 | 69 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 5 | 3 | 17 | 118 | 81 |
| | Котлета, биточки,шницель рубленный | 60 | 8 | 8 | 5 | 131 | 282 |
| | Кша вязкая (пшеничная пшено) | 130 | 3 | 2 | 17 | 102 | 168 |
| | Салат из свежихпомидоров и огурцов | 30 | | 1 | 2 | 17 | 14 |
| | Компот из сушённых фруктов | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 73 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 630 | 23 | 16 | 75 | 547 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирожок с картофелем | 60 | 2 | 8 | 15 | 141 | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 16 | 63 | 392 |
| Итого за Полдник | | 210 | 2 | 8 | 31 | 204 | |
| Итого за день | | 1380 | 34 | 37 | 171 | 1154 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | 1 | 63 | 213 |
| | Кофейный напиток с молоком (Какао) | 150 | 4 | 3 | 53 | 253 | 395 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| | Салат из свежих огурцов | 30 | | 1 | 1 | 16 | 13 |
| Итого за Завтрак1 | | 250 | 11 | 13 | 69 | 427 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 3 | 2 | 20 | 107 | 80 |
| | Мясо тушеное с овощами (перец фаршированный) | 150 | 9 | 9 | 14 | 178 | 274 |
| | Салат из белокочанной капусты | 30 | | 1 | 2 | 17 | 20 |
| | Компот из сушеных фруктов (кислота) | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 70 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 590 | 19 | 14 | 70 | 478 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка плюшка | 50 | 4 | 4 | 29 | 173 | |
| | Простокваша | 150 | 4 | 5 | 6 | 99 | |
| Итого за полдник | | 200 | 8 | 9 | 35 | 272 | |
| Итого за день | | 1120 | 38 | 36 | 180 | 1207 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный овсянный | 180 | 7 | 7 | 30 | 204 | 94 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 16 | 63 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | | 36 | |
| Итого за Завтрак1 | | 370 | 11 | 14 | 60 | 398 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 4 | 6 | 4 | 85 | 66 |
| | Сметана (порция) | 10 | | 2 | | 16 | |
| | Суфле куриное | 60 | 11 | 3 | 3 | 73 | 310 |
| | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 130 | 3 | 8 | 30 | 203 | 165 |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 30 | 1 | 2 | 3 | 29 | 36 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 70 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 640 | 26 | 23 | 74 | 582 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пицца детская | 80 | 9 | 8 | 19 | 185 | 465 |
| | Напиток из плодов | 150 | | | 7 | 28 | 398 |
| Итого за Полдник | | 230 | 10 | 8 | 26 | 213 | |
| Итого за день | | 1320 | 47 | 45 | 166 | 1223 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша вязкая пшенная с маслом и сахаром | 120 | 5 | 6 | 22 | 162 | 168 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 16 | 63 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | 1 |
| Итого за Завтрак1 | | 300 | 7 | 10 | 52 | 320 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с клецками | 200 | 8 | 4 | 11 | 114 | 73 |
| | Сметана (порция) | 10 | | 2 | | 16 | |
| | Котлеты, биточки, шницели (рыба, птица) | 60 | 8 | 4 | 5 | 84 | 260 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2 | 4 | 15 | 113 | 321 |
| | Салат из свежих помидор с луком | 30 | | 1 | 1 | 18 | 14 |
| | Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая) | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 70 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 790 | 25 | 17 | 66 | 521 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сырники с творогом | 60 | 10 | 7 | 13 | 156 | 449 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | | | 7 | 28 | 398 |
| | Джем | 20 | | | 10 | 42 | |
| Итого за Полдник | | 230 | 10 | 7 | 30 | 226 | |
| Итого за День | | 1140 | 42 | 34 | 154 | 1097 | |

Возрастная категория: 2-3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой (пшено) | 180 | 5 | 5 | 13 | 116 | 92 |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 16 | 62 | 393 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2 | 4 | 14 | 95 | |
| Итого за Завтрак1 | | 360 | 7 | 9 | 43 | 273 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Плоды и ягоды свежие | 80 | | | 6 | 30 | |
| Итого за Завтрак2 | | 80 | | | 6 | 30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с фасолью | 200 | 5 | 5 | 10 | 103 | 58 |
| | Бефстроганов из отварного языка или печени | 80 | 9 | 5 | 5 | 104 | 294 |
| | Каша (кукурузная, пшенная) с маслом | 120 | 2 | 3 | 18 | 105 | 168 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 7 | 28 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4 | 1 | 14 | 70 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 1 | 13 | 78 | |
| Итого за Обед | | 610 | 23 | 15 | 67 | 488 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кекс столичный | 75 | 4 | 15 | 19 | 322 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 1 | | 15 | 69 | |
| Итого за Полдник | | 225 | 5 | 15 | 34 | 391 | |
| Итого за день | | 1275 | 35 | 39 | 150 | 1182 | |
| Итого за период | | 12660 | 474 | 393 | 1717 | 12196 | |
| Среднее значение за период | | | 47,4 | 39,3 | 171,7 | 1219,6 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 13 | 29 | 53 | | |