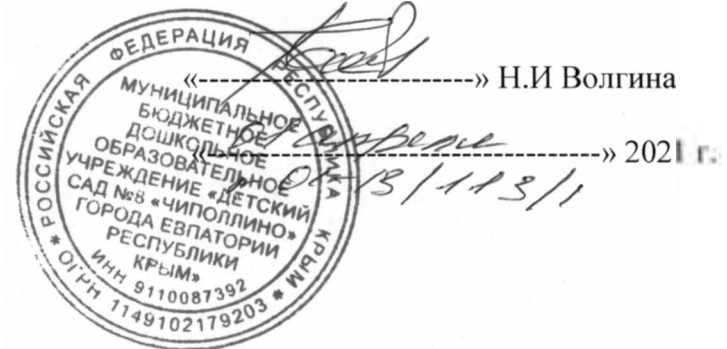


«Утверждаю»

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



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ**

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

Меню приготавливаемых блюд

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 соленых огурцов с луком	30		1	1	18	19
	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	90	692	
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		1340	37	44	195	1325	

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							
	Борщ вегетарианский	200	1	2	4	42	59
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	5	4	4	80	286
	Каша вязкая(пшеничная,	130	3	2	17	102	314
	Салат из моркови	30		2	3	36	40
	Компот из сушеных	150			7	28	398
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	73	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед		630	16	12	62	455	
Полдник							
	Булочка плюшка	50	4	4	29	173	
	Чай с лимоном	150			16	62	392
Итого за Полдник		200	4	4	45	235	

Итого за день	1180	35	36	182	1206	
---------------	------	----	----	-----	------	--

МБДОУ "ДС № 8 " Чиполлино"

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 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
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Плов из птицы(курица отварная)	150	17	7	26	246	304
	Салат из свеклы	30	0	2	3	29	33
	Компот из сушеных	150			7	28	376
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	73	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед	590	26	14	68	564		
Полдник							
	Пудинг из творога(Запеченный)	80	10	9	16	187	195
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66	
	Напиток из плодов шиповника	150	1		8	34	376
Итого за Полдник	250	12	11	35	287		
Итого за день	1290	48	36	155	1198		

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 ленинградский	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 кукурузы	30	2	2	2	30	12
	Компот из сушеных	150			7	28	398
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	73	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед	640	24	17	83	580		
Полдник							
	Оладьи дрожжевые	80	6	4	30	182	449
	Молоко сгущенное(джем)	20	1	2	11	66	
	Напиток из плодов шиповника	150	1		8	34	398
Итого за Полдник	250	8	6	49	282		
Итого за день	1310	38	32	186	1178		

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							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9	1	7	76	66
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Запеканка из печени с рисом	150	17	7	20	223	294
	Винегрет овощной	60	1	3	4	46	45
	Компот из сушеных	150			7	108	398
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	73	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед		630	34	15	58	620	
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	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 рубленый	60	8	8	5	131	282
	Кша вязкая (лшеничная пшено)	130	3	2	17	102	168
	Салат из соленых огурцов	30		2	1	18	19
	Компот из сушеных	150			7	28	398
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	73	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед		630	23	17	74	548	
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	38	43	160	1191	

МБДОУ "ДС № 8 "Чиполлино"

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	150	4	3	53	253	395
	Бутерброды с маслом	30	2	4	14	95	1
	Икра кабачковая	30	1	2	2	27	
Итого за Завтрак1	250	12	14	70	756		
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	80			6	30	
Итого за Завтрак2	80			6	30		
Обед							
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Суп картофельный с крупой	200	3	2	20	107	80
	Жаркое по домашнему	150	16	6	14	176	276
	Салат из белокочанной капусты	30		1	2	17	20
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	150			7	28	398
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	70	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед	590	26	13	70	492		
Полдник							
	Булочка плюшка	50	4	4	29	173	
	Простокваша	150	4	5	6	99	
Итого за полдник	200	8	9	25	272		
Итого за день	1120	42	31	122	1514		

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							
	Рассольник ленинградский	200	3	3	18	107	76
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Суфле куриное	60	11	3	3	73	310
	Каша рисовая рассыпчатая	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	25	20	88	604	
Полдник							
	Пицца детская	80	9	8	19	185	465
	Напиток из плодов	150	1		7	28	398
Итого за Полдник		230	10	8	26	213	
Итого за день		1320	46	42	180	1245	

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 пшеничная 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	85
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Котлеты, биточки, шницели (рыба, птица)	60	8	4	5	84	255
	Пюре картофельное	100	2	4	15	113	321
	Салат из горошка зеленого	30	1	1	3	21	10
	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	26	17	68	524	
Полдник							
	Сырники с творогом	60	10	7	13	156	231
	Напиток из плодов шиповника	150	1		6	28	398
	Джем	20			10	42	
Итого за Полдник		230	11	7	29	226	
Итого за День		1140	43	34	155	1100	

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	180	5	5	13	116	94
	Чай с лимоном	150			16	62	393
	Бутерброды с маслом	30	2	4	14	95	1
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	63
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Бефстроганов из отварного языка или печени	80	9	5	5	104	278
	Макароны отварные	120	4	8	22	174	205
	Компот из сушеных	150			7	28	376
	Хлеб пшеничный	30	4	1	14	70	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	
Итого за Обед		610	25	14	71	573	
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	37	38	154	1267	
Итого за период		12660	414	389	1680	12694	
Среднее значение за период			41,4	38,9	168	1269,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	29	53		