

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3  
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС ОВ № 3  
Черная Т.П.  
Приложение  
к приказу № 83 от 29.02.2024 г.

**Перспективное десятидневное меню**  
**Для организации питания детей**  
**В возрасте от 2 до 3 лет на весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,23	5,81	18,75	146,78	10
	Чай с сахаром	150	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом	20/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
	Яйцо вареное	40	0,45	4,6	0,27	63	15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11,25</b>	<b>17,21</b>	<b>36,78</b>	<b>334,56</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,85</b>	<b>42,63</b>	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Щи со свежей капусты на мясном бульоне	150	1,26	1	5,53	36,99	1
	Тефтеля мясная в томатном соусе	60	5,44	5,09	1,64	105,12	18
	Каша ячневая вязкая	110	2,9	4,1	20,84	138,25	2
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,6	9,96	52,4	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>13,14</b>	<b>11,25</b>	<b>68,25</b>	<b>461,84</b>	
Полдник	Кефир	150	3,48	2,86	6,18	71,88	12
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,6	1	30,15	139,85	4
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,08</b>	<b>3,86</b>	<b>36,33</b>	<b>211,73</b>	
<b>Всего за 1 день</b>		<b>1215</b>	<b>30,87</b>	<b>32,32</b>	<b>151,21</b>	<b>1050,76</b>	



Меню приготовляемых блюд. ВЕСНА.  
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	130,5	7
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>352,5</b>	<b>12,61</b>	<b>16,48</b>	<b>42,75</b>	<b>283,1</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	0	17,54	58,5	6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>17,54</b>	<b>58,5</b>	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	1,08	3,04	1,04	26,8	103
	Суп «Вермишелевый» со сметаной	150	1,62	1,69	10,29	62,85	27
	Котлета рыбная в т/с	60	4,3	1,04	5,18	77,19	17
	Пюре картофельное	110	1,28	3,98	15,07	103,84	21
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,6	9,96	52,4	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>10,87</b>	<b>10,74</b>	<b>70,4</b>	<b>446,28</b>	
Полдник	Какао напиток на молоке	150	4,15	4,8	16,77	127,36	13
	Пудинг творожно-манный	100	11,66	9,04	9,92	181,33	22
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,81</b>	<b>13,84</b>	<b>26,69</b>	<b>308,69</b>	
<b>Всего за 2 день</b>		<b>1302,5</b>	<b>39,29</b>	<b>41,06</b>	<b>157,38</b>	<b>1096,57</b>	

Меню приготовляемых блюд. ВЕСНА.

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	23
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным сыром и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>352,5</b>	<b>13,07</b>	<b>17,26</b>	<b>36,24</b>	<b>314,93</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,85</b>	<b>42,63</b>	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	150	3,79	0,38	12,09	184,91	90
	Рагу из овощей с куриным мясом	150	1,8	10,36	10,69	143,91	44
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>8,09</b>	<b>11,2</b>	<b>53,06</b>	<b>490,4</b>	
Полдник	Ряженка	150	3,48	4,03	6,49	73,43	24
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>5,02</b>	<b>32,6</b>	<b>205,43</b>	
<b>Всего за 3 день</b>		<b>1162,5</b>	<b>29,68</b>	<b>33,48</b>	<b>131,75</b>	<b>1053,39</b>	



с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	148,7	26
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом сливочным	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,64</b>	<b>14,61</b>	<b>37,15</b>	<b>273,48</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	0	17,54	58,5	6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>17,54</b>	<b>58,5</b>	
Обед	Овощи свежи (помидор)	30	1,1	0,1	2,8	24,0	103
	Суп картофельный с яйцом и сметаной на к/б.	150	1,74	1,58	11,03	64,83	68
	Голубцы ленивые в томатном соусе	60	10,45	8,95	2,2	100,3	14
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	4,82	3,62	30	83,18	79
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>21,08</b>	<b>15,39</b>	<b>87,34</b>	<b>461,01</b>	
Полдник	Какао напиток на модоке	150	4,15	4,8	16,77	127,36	13
	Запеканка творожно-вермишелевая со сметаной	100/10	11,02	8,96	10,14	130,12	30
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,17</b>	<b>13,76</b>	<b>26,91</b>	<b>257,48</b>	
<b>Всего за 4 день</b>		<b>1310</b>	<b>48,63</b>	<b>43,76</b>	<b>168,94</b>	<b>1050,47</b>	

Меню приготавливаемых блюд. ВЕСНА .

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 день</b>							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	3,13	5,89	22,74	162,45	29
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом сливочным	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>12,69</b>	<b>40,5</b>	<b>287,23</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,85</b>	<b>42,63</b>	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	48,73	32
	Гуляш из мяса кур	60	10,45	8,95	2,2	100,3	43
	Каша пшеничная с маслом	110	4,82	3,62	30	175,87	35
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
	<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>21,5</b>	<b>14,98</b>	<b>78,99</b>	<b>519,48</b>
Полдник	Кефир	150	5	2,3	9,75	36,96	12
	Печенье	50	3,51	3,64	34,47	186,3	60
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,51</b>	<b>5,94</b>	<b>44,22</b>	<b>223,26</b>	
<b>Всего за 5 день</b>		<b>1200</b>	<b>40,11</b>	<b>33,61</b>	<b>173,56</b>	<b>1072,6</b>	



с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 день</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	23
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом сливочным	20/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
	Яйцо вареное	40	0,45	4,6	0,27	63	15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12,01</b>	<b>19,65</b>	<b>35,01</b>	<b>350,11</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,85</b>	<b>42,63</b>	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Суп «Пшенный» на мясном бульоне	150	2,92	3,6	9,9	46,12	20
	Гуляш из отварного мяса	60	5,44	5,09	1,64	68,1	34
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110	4,82	3,62	30	175,87	35
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	25	1,42	0,75	12,45	65,5	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>17,1</b>	<b>13,52</b>	<b>84,27</b>	<b>484,67</b>	
Полдник	Кефир	150	3,48	2,86	6,18	71,88	12
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,6	1	30,15	139,85	4
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,08</b>	<b>3,86</b>	<b>36,33</b>	<b>211,73</b>	
<b>Всего за 6 день</b>		<b>1220</b>	<b>35,59</b>	<b>37,03</b>	<b>165,46</b>	<b>1089,14</b>	

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность *	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 день</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,53	7,47	23,49	130,5	7
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>352,5</b>	<b>10,61</b>	<b>16,48</b>	<b>42,75</b>	<b>283,1</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	0	17,54	58,5	6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>17,54</b>	<b>58,5</b>	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	1,1	0,1	2,8	24,0	103
	Свекольник со сметаной	150	1,89	1,2	4,53	47,18	31
	Котлета рыбная в т/с	60	4,3	1,04	5,18	77,19	17
	Пюре картофельное	110	1,28	3,98	15,07	103,84	21
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,6	9,96	52,4	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>9,77</b>	<b>7,31</b>	<b>66,4</b>	<b>427,81</b>	
Полдник	Какао напиток на молоке	150	4,15	4,8	16,77	127,36	13
	Пудинг творожно-манный	100	11,66	9,04	9,92	181,33	22
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,81</b>	<b>13,84</b>	<b>26,69</b>	<b>308,69</b>	
<b>Всего за 7 день</b>		<b>1302,5</b>	<b>38,42</b>	<b>37,63</b>	<b>153,38</b>	<b>1078,1</b>	



Менюготавливаемых блюд. ВЕСНА.

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 день</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	148,7	26
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>352,5</b>	<b>13,15</b>	<b>16,82</b>	<b>38,65</b>	<b>301,3</b>	
2 завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,85</b>	<b>42,63</b>	
Обед	Свежие овощи (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Вермишелевый суп на к/б со сметаной	150	1,62	1,69	10,29	62,85	27
	Капуста тушеная с курицей	150	4,98	5,62	5,52	191,25	40
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	25	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>12,85</b>	<b>15,31</b>	<b>74,77</b>	<b>518,43</b>	
Полдник	Ряженка	150	3,48	4,03	6,49	73,43	24
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>5,02</b>	<b>32,6</b>	<b>205,43</b>	
<b>Всего за 8 день</b>		<b>1187,5</b>	<b>34,52</b>	<b>37,19</b>	<b>154,72</b>	<b>1067,79</b>	

Меню приготавливаемых блюд. ВЕСНА.

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,23	5,81	18,75	146,78	29
	Какао-напиток на молоке	170	4,15	4,8	16,77	127,36	13
	Хлеб с маслом	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>15,11</b>	<b>43,53</b>	<b>361,96</b>	
2 завтрак	Напиток груши дички	150	0,74	0	17,54	58,5	6
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>17,54</b>	<b>58,5</b>	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	1,1	0,1	2,8	24,0	103
	Суп рыбный	150	2,1	4,05	10,59	115,64	83
	Плов с курицей	150	7,31	12,45	20,6	261	55
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>11,15</b>	<b>10,91</b>	<b>60,22</b>	<b>519,59</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	5	2,3	9,75	36,96	5
	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	100/10	10,31	9,04	9,92	121,33	22
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,31</b>	<b>11,34</b>	<b>19,67</b>	<b>158,29</b>	
<b>Всего за 9 день</b>		<b>1290</b>	<b>37,15</b>	<b>37,36</b>	<b>140,96</b>	<b>1098,34</b>	



с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	3,55	7,63	19,75	167,37	23
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,12</b>	<b>14,43</b>	<b>37,51</b>	<b>292,15</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,85</b>	<b>42,63</b>	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	48,73	32
	Гуляш из печени	60	6,34	3,9	4,5	84,17	46
	Вермишель с маслом	110	2,9	4,1	20,84	138,25	2
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>19,58</b>	<b>15,56</b>	<b>69,83</b>	<b>481,86</b>	
Полдник	Кефир	150	3,48	2,86	6,18	71,88	12
	Пряник	50	3,22	3,15	33,1	175,2	99
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,01</b>	<b>39,28</b>	<b>247,08</b>	
<b>Всего за 10 день</b>		<b>1200</b>	<b>36,8</b>	<b>36,0</b>	<b>156,47</b>	<b>1063,72</b>	
<b>За все дни</b>			<b>371,06</b>	<b>369,44</b>	<b>1553,83</b>	<b>10720,88</b>	
<b>Среднее значение</b>							