

Утверждаю

Уд. о. заведующего МАДОУ д/с № 34

Л.Л. Климова



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
2-3 лет в МАДОУ д/с № 34
с 10,5-ти часовым пребыванием**

Дни , прием пищи	Название блюд	2-3 года	Примечание				
		выход г	белки	жиры	углеводы	ккал	
1 день	Лапша молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,3	19,8	170,4	реп 44
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп 253
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	реп 125
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	реп 125
	ИТОГО за завтрак:		10,11	13,29	48,9	378,22	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,00	0,00	18,00	72,00	
	Свекольник с мясом, сметаной	150/7	5,12	7,78	11,75	134,00	реп. 34
	Рагу овощное с мясом, маслом	160/3	15,16	18,00	19,33	281,72	реп.77
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	реп 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		22,68	26,11	64,3	561,06	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	5,09	6,87	31,28	221,81	реп. 258
	Ряженка с сахарным сиропом	100/3	2,66	3,84	4,00	67	реп 251
	ИТОГО за полдник:		7,75	10,71	35,28	288,81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,54	50,11	148,48	1228,09	

Дни, присм. пиши	Название блюд	2-3 года выход г	Приложение			
			белки	жиры	углеводы	ккал
2 день	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,35	6,83	24,62	177,41
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
	Сыр	7	2,7	2,7	2,72	36,00
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75
	ИТОГО за завтрак:		13,3	17,08	61,12	447,65
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,00	0,00	18,00	72,00
	Щи рыбные с консервами, свежей рыбой	150	5,33	7,5	7,6	119,84
	Картофельная запеканка с маслом сливочным	150/3	13,67	14,81	30,62	135,51
	Капуста квашенная или салат из свеклы с растительным маслом	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42
	Компот из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00
	ИТОГО за обед:		24,31	24,48	82,62	468,6
Полдник	Запеканка из творога со сметаной подливой	80/20	10,88	7,4	88,00	146,5
	Чай с молоком без сахара	150	2,09	1,91	9,95	39,8
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6
	ИТОГО за полдник:		15,67	11,41	110,02	296,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,28	52,97	253,76	1213,15

Дни, прием пищи	Название блюд	2-3 года выход, г					Примечание
			белки	жиры	углеводы	ккал	
3 день Завтрак	Гречневая каша на молоке с маслом сливочным	150/5	6,48	7,2	25,37	191,81	реп. 86
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп. 253
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,7	2,7	2,72	36,00	
	ИТОГО за завтрак:		13,69	16,89	57,19	435,63	
2-й завтрак	Фрукты свежие		0,4	0	9,8	47,00	
Обед	Суп овощной с мясом, сметаной	150/7	5,81	7,66	13,45	147,15	реп. 35
	Гуляш мясной	45	12,76	8,18	1,83	131,83	реп. 100
	Рис отварной с маслом сливочным	115/3	5,53	4,42	29,62	166,55	реп. 46
	Кабачковая икра	40	0,65	2,64	2,96	36,32	
	Компот из кураги	150	0,9	0,00	29,55	59,7	реп. 239
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		27,63	23,23	89,71	601,55	
Полдник	Винегрет овощной с растительным маслом	80/3	2,35	8,66	14,45	144,74	реп. 1
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
	Печенье или вафля или конфета		0,8	1,3	0,67	42,00	
	ИТОГО за полдник:		5,05	10,76	26,52	255,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,37	50,88	173,42	1292,52	

Дни, прием пищи	Название блюда	2-3 года выход, г	Примечание			
			белки	жиры	углеводы	ккал
4 день Завтрак	Лапша молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,3	19,8	112,8
	Какао	150	2,83	2,95	19,46	115,44
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75
	ИТОГО за завтрак:		10,85	13,85	53,58	347,04
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47,00
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	150/7	2,46	6,6	15,9	75,18
	Котлета из курицы	60	15,65	17,04	7,53	245,76
	Капуста тушеная с маслом сливочным	110/3	3,09	4,12	9,4	89,16
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00
	ИТОГО за обед:		23,60	28,09	66,05	555,44
Полдник	Картофельное пюре с маслом сливочным	110/3	2,66	3,69	21,73	101,29
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42
	Чай без сахара	150	1,9	0,8	11,4	68,6
	Хлеб пшеничный	20	0,4		11,5	40
	Печенье или вафля или конфета					
	ИТОГО за полдник:		5,76	5,93	45,86	232,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,21	47,87	165,49	1134,79

Дни, прием пищи	Название блюд	2-3 года выход г	Приложение				Примечание
			белки	жиры	углеводы	ккал	
5 день Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	5,81	7,05	24,09	182,6	реп 85
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	реп 264
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
	Сыр	5	2,7	2,7	2,72	36,00	
	ИТОГО за завтрак:		13,02	16,74	55,91	426,42	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,00	0,00	18,00	72,00	
Обед	Борщ с курицей, сметаной	150/7	6,00	4,2	6,15	71,7	реп 27
	Котлета рыбная	60	14,63	4,23	8,2	131,67	реп. 206
	Пюре картофельное с маслом	110/3	2,66	3,69	21,73	101,29	реп 200
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42	реп.200
	Компот из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63	реп 241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		26,30	13,89	63,18	442,71	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	55/3	4,35	6,27	2,78	74,72	реп. 110
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60,00	реп. 255
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
	ИТОГО за полдник:		9,15	10,27	18,88	203,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,47	40,90	137,97	1072,45	

Дни, приемы пищи	Название блюд	2-3 года выход г	Примечание			
			белки	жиры	углеводы	ккал
6 день Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	4,75	6,45	23,93	173,55
	Какао	150	2,83	2,95	19,46	115,44
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
	Сыр	7	2,70	2,70	2,72	36,00
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75
	ИТОГО за завтрак:		12,7	16,7	60,43	443,79
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,2		9	66
	Суп картофельный рыбный с консервами, свежей рыбой, с крупой	150	18,48	2,00	9,89	145,58
	Биточки из говядины	60	13,7	14,91	5,84	215,04
	Овощи тушеные с маслом сливочным	110/3	2,86	3,87	14,4	95,95
	Компот из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00
	ИТОГО за обед:		37,25	21,11	56	572,2
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	10,88	7,4	88	146,5
	Чай без сахара	150	0,4		11,5	40
	Печенье или вафля или конфета	20	1,9	0,8	11,4	68,6
	Хлеб пшеничный		13,18	8,2	110,9	255,1
	ИТОГО за полдник:		63,13	46,01	227,33	1271,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

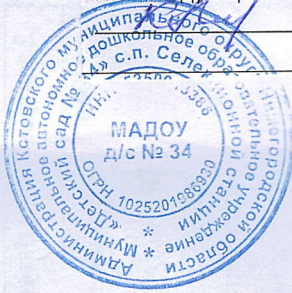
Дни, прием пищи	Название блюд	2-3 года						Примечание
		выход	г	белки	жиры	углеводы	ккал	
7 день Завтрак	Лапша молочная с маслом сливочным	150/3		5,6	6,3	19,8	112,8	реп. 44
	Кофейный напиток	150		2,09	2,39	14,78	89,02	реп. 253
	Масло сливочное	5		0,04	3,6	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25		2,38	1,00	14,25	85,75	
	ИТОГО за завтрак:			10,11	13,29	48,9	320,62	
2 завтрак	Сок натуральный	100		0,00	0,00	18,00	72,00	
Обед	Суп картофельный с мясом	150		4,95	3,3	9,75	86,4	реп. 36
	Ленивые голуцы с мясом, маслом сливочным	160/3		14,4	15,56	23,13	253,4	реп. 150
	Салат из свеклы с растительным маслом	40/3		1,05	2,88	5,84	47,00	реп. 21
	Компот из сухофруктов	150		0,42	0,00	20,92	85,34	реп 241
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:			22,8	22,07	71,94	532,14	
Полдник	Плюшка	60		5,09	6,87	31,28	221,81	реп. 184
	Ряженка с сахарным сиропом	100/3		5,6	6,4	8,2	117	реп 251
	ИТОГО за полдник:			2,66	3,84	4,00	67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,57	39,2	124,84	919,76	

Дни, прием пищи	Название блюд	2-3 года выход, г	Примечание			
			белки	жиры	углеводы	ккал
8 день	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/5	4,83	7,23	20,63	150,00
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75
	ИТОГО за завтрак:		9,34	14,22	49,73	357,82
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	2,00		9,00	66,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150	1,61	7,96	9,6	60,12
	Котлета из курицы	60	15,65	17,04	7,53	245,76
	Рис отварной с маслом сливочным	115/3	5,53	4,42	29,62	166,55
	Кабачковая икра	40	0,65	2,64	2,96	36,32
	Компот из кураги	150	0,9	0,00	29,55	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00
	ИТОГО за обед:		26,32	32,39	91,56	628,45
Полдник	Салат овощной с растительным маслом	80/3	21,38	7,87	13,13	131,58
	Чай без сахара	150				
	Печенье или вафля или конфета	100	0,4		11,5	40
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6
	ИТОГО за полдник:		23,68	8,67	36,03	240,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,34	55,28	177,32	1226,45

Дни, прием пищи	Название блюда	2-3 года		белки	жиры	углеводы	ккал	Примечание
		выход	г					
9 день Завтрак	Каша пшеница с маслом сливочным	150/5		5,81	7,05	24,09	182,6	реп.85
	Какао	150		2,83	2,95	19,46	115,44	реп.248
	Сыр	7		2,70	2,70	2,72	36,00	
	Масло сливочное	5		0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25		2,38	1,00	14,25	85,75	
	ИТОГО за завтрак:			13,76	17,3	60,59	452,84	
2 завтрак	Фрукты свежие	100		0,2		9	66	
Обед	Щи с мясом, сметаной	150/7		5,22	6,83	10,92	126,92	реп.56
	Жаркое по домашнему с курицей с маслом сливочным	150/3		18,32	35,96	25,88	419,76	реп.153
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	40/3		0,8	1,44	1,23	22,42	реп.7
	Компот из сухофруктов	150		0,42	0,00	20,92	85,34	реп.241
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:			26,74	44,56	71,25	714,44	
Полдник	Пудинг из творога со сладкой подливой	80/20		5,2	8,5	88,00	203,65	реп.128
	Чай	150						
	Хлеб пшеничный	30		1,9	0,8	11,4	68,6	
	ИТОГО за полдник:			7,1	9,3	99,4	272,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	71,16	231,24	1439,53	

Дни, прием пищи	Название блюда	В 1 порции Всего в	в граммах				Приложение
			белки	жир	углеводы	ккал	
10 день	Каша манная с маслом сливочным	150/5	4,73	6,45	19,20	153,50	рец. 88
	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	рец. 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	25	2,38	1,00	14,25	85,75	
	ИТОГО за завтрак:		9,24	13,44	48,30	361,32	
2 завтрак	Сок натуральный	150	2,00		9,00	66,00	
Обед	Суп лапша с курицей	150	1,7	1,7	10,45	74,45	рец. 47
	Котлета рыбная	60	14,63	4,23	8,2	131,67	рец. 134
	Пюре картофельное с маслом сливочным	110/3	2,66	3,69	21,73	101,29	рец. 206
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (солевой) огурец	40/3	0,8	1,44	1,23	22,42	рец. 200
	Компот из черной смородины	150	0,23		13,57	55,63	рец. 238
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,00	
	ИТОГО за обед:		22,00	11,39	67,48	445,46	
Полдник	Греча отварная с маслом сливочным	100/3	4,70	5,67	20,30	265,73	рец. 45
	Молоко кипяченое	100	2,9	3,2	4,7	60,00	рец. 255
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,8	11,4	68,6	
	ИТОГО за полдник:		9,50	9,67	36,40	394,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,74	34,50	152,18	1201,11	

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 10/Всесвіт (листов)
И.о.заведующего МАДОУ д/с № 34
_____ Л.Л.Климова



№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания	Дата зачисления	Дата окончания	Дата зачисления	Дата окончания	Дата зачисления
1	Иванов Иван Иванович	10.02.02	04.03.02	04.03.02	10.03.02	10.03.02	10.03.02	10.03.02	10.03.02
2	Петров Петр Петрович	12.01.02	06.04.02	06.04.02	12.04.02	12.04.02	12.04.02	12.04.02	12.04.02
3	Сидоров Сергей Сергеевич	15.03.02	08.05.02	08.05.02	15.05.02	15.05.02	15.05.02	15.05.02	15.05.02
4	Климов Алексей Александрович	18.04.02	11.06.02	11.06.02	18.06.02	18.06.02	18.06.02	18.06.02	18.06.02
5	Васильев Владимир Владимирович	20.05.02	14.07.02	14.07.02	20.07.02	20.07.02	20.07.02	20.07.02	20.07.02
6	Михайлов Михаил Михайлович	22.06.02	17.08.02	17.08.02	22.08.02	22.08.02	22.08.02	22.08.02	22.08.02
7	Попов Павел Павлович	25.07.02	20.09.02	20.09.02	25.09.02	25.09.02	25.09.02	25.09.02	25.09.02
8	Смирнов Сергей Сергеевич	28.08.02	23.10.02	23.10.02	28.10.02	28.10.02	28.10.02	28.10.02	28.10.02
9	Иванов Иван Иванович	30.09.02	25.11.02	25.11.02	30.11.02	30.11.02	30.11.02	30.11.02	30.11.02
10	Петров Петр Петрович	01.10.02	27.12.02	27.12.02	01.12.02	01.12.02	01.12.02	01.12.02	01.12.02