

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 г. Углегорска Сахалинской области
694920, Сахалинская область, г. Углегорск, пер. Нагорный 6; тел/факс: 43-351;
e-mail: mbdou26uglegorsk@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 26
г.Углегорска
Масленникова О.В. _____

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

2024 год

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5.406	6.742	21.497	168.267	32
	какао с молоком	180	2.024	2.051	10.798	70.131	15
	Бутерброд с маслом	25	1.545	4.285	9.88	84.4	16
Итого за завтрак		355	8.975	13.078	42.175	322.798	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.603	0.134	5.427	28.81	145
Итого за второй завтрак		100	0.603	0.134	5.427	28.81	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0.586	2.039	3.226	33.54	81
	суп картофель с бобовыми и мясом птицы	150	8.178	6.507	21.77	178.81	47
	Печень в сметане	60	8.91	5.94	0	89.1	115
	пюре из овощей	120	2.492	3.092	13.259	92.78	190
	компот из плодов консервированных	150	0.2	0	16.464	66.461	193
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
Итого за обед		530	23.006	18.058	70.559	539.891	
Полдник	йогурт	150	4.2	3.75	6.765	84.765	21
	Пирожок с яблоком	50	4.217	2.101	30.682	158.719	171
Итого за полдник		200	8.417	5.851	37.447	243.484	
Ужин	ленивые голубцы с мясом	220	2.848	5.525	13.462	117.076	71
	компот из свежих ягод	150	0.01	0.04	10.61	43.901	191
	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	7.5	114
Итого за ужин		400	5.138	5.805	38.832	168.477	
Итого за день		1585	46.139	42.926	194.44	1303.46	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3.95	4.841	25.32	178.828	50
	чай с молоком	180	3.05	3.168	14.743	99.893	76
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за завтрак		350	8.52	8.169	49.903	325.721	
Второй завтрак	Банан свежий	100	0.74	0.18	9.76	47.76	182
Итого за второй завтрак		100	0.74	0.18	9.76	47.76	
Обед	Салат витаминный	30	0.427	2.057	3.154	33.346	163
	борщ с курицей из свежей капусты	150	4.606	4.561	11.164	104.914	56.00
	Рыбные биточки (60/20)	80	15.249	9.42	7.106	174.238	29
	Картофельное пюре с маслом	120	1.991	3.231	13.389	90.816	91
	компот из свежих плодов	150	0.188	0.164	14.036	59.685	186
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		570	26.621	20.073	74.529	589.199	
Полдник	Сок фруктовый	180	1.05	0.3	17.1	76.5	107
	печенье	20	1.02	1.62	12.52	54.16	109
Итого за полдник		200	2.07	1.92	29.62	130.66	
Ужин	Винегрет овощной	180	2.667	2.327	16.549	98.364	45
	яйцо вареное	20	5.588	5.06	0.308	69.08	63
	кисель фруктовый	180	0	0	9.716	38.85	20
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за ужин		400	9.775	7.547	36.413	253.294	
Итого за день		1620	47.726	37.889	200.225	1346.634	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.505	6.303	21.037	163.191	94
	кофейный молочный напиток	170	2.182	2.218	11.698	75.741	2
	бутерброд с маслом и сыром	34	4.067	6.817	9.88	117.768	3
Итого за завтрак		354	11.754	15.338	42.615	356.7	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0.603	0.134	5.427	28.81	145
Итого за второй завтрак		100	0.603	0.134	5.427	28.81	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0.347	2.057	3.506	34.5	95
	суп рыбный из консервов	150	6.159	3.885	10.544	102.047	67
	тефтели из говядины с рисом "Ежики" (60/20)	80	2.667	7.002	8.455	99.479	161
	рагу из овощей с маслом	120	2.769	3.984	14.576	106.389	137
	компот из сухофруктов	150	0.23	0.07	13.654	57.201	9
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		570	16.332	17.638	76.415	525.816	
Полдник	молоко кипяченое	150	4.445	4.8	7	89.1	10
	батон столовый	50	2.8	0.35	17.185	83.3	152
Итого за полдник		200	7.245	5.15	24.185	172.4	
	блинчики с маслом и повидлом (180/40)	220	9.482	8.67	62.682	366.549	66
	чай сладкий	180	0.12	0	10.312	40.989	13
Итого за ужин		400	9.602	8.67	72.994	407.538	
Итого за день		1624	45.536	46.93	221.636	1491.264	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макароны отварные с сыром (150/15)	165	8.843	7.818	30.812	229.822	125
	чай с лимоном	160	0.1	0.001	9.46	37.51	31
	Бутерброд с маслом	25	1.545	4.285	9.88	84.4	16
Итого за завтрак		350	10.488	12.104	50.152	351.732	
Второй завтрак	Апельсин свежий	100	0.603	0.134	5.427	28.81	145
Итого за второй завтрак		100	0.603	0.134	5.427	28.81	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0.094	2.011	1.2	23.4	19
	свекольник	150	4.368	6.196	11.6	146.141	70
	шницель мясной	60	2.6	4.335	6.4	75.116	6
	соус сметанный	30	0.579	2.86	7.39	58	89
	картофельное пюре с маслом	120	1.991	3.3	13.4	90.81	8
	сок фруктовый	150	1.05	0.3	17.1	76.5	107
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		580	14.842	19.642	82.77	596.167	
Полдник	Кефир	180	0	0	0	0	130
	вафли	20	0.56	0.66	15.46	70.8	168
Итого за полдник		200	0.56	0.66	15.46	70.8	
Ужин	ленивые творожные вареники с сметанным соусом (180/50)	230	16.6	16.055	33.167	345.8	147
	компот из свежих ягод	170	0.01	0.04	10.61	43.901	191
Итого за ужин		400	16.61	16.095	43.777	389.701	
Итого за день		1630	43.103	48.635	197.586	1437.21	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5.556	6.883	21.273	169.361	39
	Кофейный молочный напиток	150	3.073	3.168	15.07	101.461	2
	Бутерброд масло и сыр	34	4.067	6.817	9.88	117.768	3
Итого за завтрак		364	12.696	16.868	46.223	388.59	
Второй завтрак	Груши	100	0.378	0.378	9.702	45.36	182
Итого за второй завтрак		100	0.378	0.378	9.702	45.36	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0.485	2.045	5.664	43.535	88
	Суп харчо с курицей	150	4.384	6.264	14.013	130.293	46
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным (50/30)	80	30.5	5.589	7.695	85.608	181
	Капуста тушеная с маслом	120	1.929	3.778	6.57	69.109	27
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.07	13.654	57.201	9
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
Итого за обед		550	40.168	18.226	63.436	464.946	
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	21
	Булочка "веснушка"	50	4.909	2.284	32.124	168.687	150
Итого за полдник		200	9.259	6.034	38.424	249.687	
Ужин	пудинг из творога с рисом	180	14.681	18.809	15.088	290.622	146
	соус сметанный	40	0.579	2.864	7.385	57.851	89.00
	чай с лимоном	180	0.1	0.001	9.46	37.51	31
Итого за ужин		400	15.36	21.674	31.933	385.983	
Итого за день		1614	77.861	63.18	189.718	1534.566	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша овсяная "геркулес" молочная	150	5.445	6.863	21.517	169.991	84
	какао с молоком	180	2.2	2.05	10.8	70.2	15
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за завтрак		350	9.165	9.073	42.157	287.191	
Второй завтрак	яблоко свежее	100	0.352	0.352	8.624	41.36	182
Итого за второй завтрак		100	0.352	0.352	8.624	41.36	
Обед	салат из отварной свеклы с чесноком	30	0.586	2.039	3.226	33.54	81
	рассольник с курицей	150	4.321	6.214	12.184	122.4	25
	мясо тушеное с картофелем по домашнему	150	3.076	6.095	18.203	140.525	143
	компот из свежих плодов	150	0.188	0.164	14.036	59.685	186
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		520	12.331	15.152	73.329	482.35	
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	130
	печенье	50	1.02	1.62	12.52	54.16	169
Итого за полдник		200	5.37	5.37	18.82	135.16	
Ужин	творожный пудинг со сгущенным молоком (180/40)	220	13.902	15.006	32.072	320.32	49
	кисель из сока натурального	180	0.703	0.2	23.626	99.9	199
Итого за ужин		400	14.605	15.206	55.698	420.22	
Итого за день		1570	41.823	45.153	198.628	1366.281	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6.148	6.026	22.449	167.7	
	кофейный молочный напиток	170	2.182	2.218	11.7	75.8	2
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4.067	6.817	9.88	117.8	3
Итого за завтрак		355	12.397	15.061	44.029	361.3	
Второй завтрак	груша свежая	100	0.378	0.378	9.702	45.36	182
Итого за второй завтрак		100	0.378	0.378	9.702	45.36	
Обед	салат из кукурузы с луком	30	0.769	2.057	2.054	29.8	17
	суп картофельный с клецками и курицей	150	5.397	6.795	14.089	133.337	57
	котлета мясная ребленная, запеченная с соусом молочным (60/20)	80	3.05	5.589	7.695	85.608	7 059.01
	гречка с маслом	110	5.05	3.782	22.6	144.5	65
	компот из сухофруктов	150	0.23	0.07	13.654	57.2	9
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		560	18.656	18.933	85.772	576.645	
Полдник	йогурт	150	4.2	3.75	6.8	84.8	21
	ватрушка с повидлом	50	4.224	2.048	33.4	169	92
Итого за полдник		200	8.424	5.798	40.2	253.8	
Ужин	сльд с луком	60	4.2	5.9	1.5	76.2	33
	картофельное пюре с маслом	120	3.006	2.635	21.496	122.045	91
	чай сладкий	180	0.1	0	10.1	40	13
	хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин		400	9.586	8.775	47.856	308.745	
Итого за день		1615	49.441	48.945	227.559	1545.85	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша "Дружба" молочная	150	6.41	7.6	25	194.7	14
	сок фруктовый	180	1.05	0.3	17.1	76.5	107
	Бутерброд с маслом	25	1.54	4.28	9.88	84.4	16
Итого за завтрак		355	9	12.18	51.98	355.6	
Второй завтрак	апельсин	100	0.603	0.134	5.427	28.81	145
Итого за второй завтрак		100	0.603	0.134	5.427	28.81	
Обед	Салат витаминный	30	0.42	2.057	3.154	33.346	163
	суп с мясными фрикадельками с картофелем	150	3.121	5.158	12.525	105.8	41
	рыба запеченная в омлете	60	11.34	7.983	3.56	131.23	137
	рис совами с маслом	120	2.99	4.1	30.526	170.7	59
	компот из плодов консервированных	150	0.2	0	16.4	66.6	59
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		550	22.231	19.938	91.845	633.876	
Полдник	молоко кипяченое	150	4.5	4.7	6.98	89.1	10
	гребешок (сдоба)	50	4.318	30.031	26.6	151.11	72
Итого за полдник		200	8.818	34.731	33.58	240.21	
Ужин	овощное рагу с маслом и говядиной	180	3.845	5.285	17.13	127.54	90
	напиток лимонный	200	0.086	0.01	12.144	50.665	97
	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин		410	6.211	5.535	44.034	248.705	
Итого за день		1615	46.863	72.518	226.866	1507.201	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5.826	5.489	27.033	171.2	45
	какао с молоком	180	2.024	2.051	10.798	70.131	15
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за завтрак		350	9.37	7.7	47.671	288.331	
Второй завтрак	Банан свежий	100	1.05	0.35	14.7	67.2	182
Итого за второй завтрак		100	1.05	0.35	14.7	67.2	
Обед	салат из отварной морковки с изюмом	30	0.485	2.045	5.664	43.535	88
	суп вермишелевый с курицей	150	4.37	6.3	11.97	122	52
	мясо тушеное с овощами	160	11.28	12.83	15.87	238.07	179
	компот из свежих плодов	150	0.188	0.164	14.036	59.68	186
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		530	20.483	21.979	73.22	589.485	
Полдник	сок фруктовый	180	1.05	0.3	17.1	76.5	107
	бутерброд со сгущенным молоком	30	1.6	0.2	9.82	47.6	44
Итого за полдник		210	2.65	0.5	26.92	124.1	
Ужин	омлет натуральный	100	7.083	8.294	2.651	109.3	37
	винегрет овощной	100	2.67	2.32	16.5	98.36	45
	кисель фруктовый	180	0	0	9.176	38.855	20
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за ужин		400	11.273	10.774	38.167	293.515	
Итого за день		1590	44.826	41.303	200.678	1362.631	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макароны отварные с сыром	150	8.843	6.818	28.2	189.2	125
	чай с лимном	180	0.127	0.003	10.18	41.76	31
	бутерброд с маслом	25	1.54	4.28	9.88	84.8	16
Итого за завтрак		355	10.51	11.101	48.26	315.76	
Второй завтрак	яблоко свежее	100	0.352	0.352	8.624	41.36	182
Итого за второй завтрак		100	0.352	0.352	8.624	41.36	
Обед	икра кабачковая консерв.	30	0.722	3.382	2.962	45.22	119
	Щи из капусты свежей	150	4.5	4.5	11.2	105.4	34
	оладьи из печени	60	9	6.4	8.7	139.7	104
	картофельное пюре с маслом	120	1.9	3.23	13.38	90.8	91
	компот из свежих ягод	150	0.01	0.04	10.61	43.9	
	хлеб ржаной	20	2.64	0.48	15.84	79.2	153
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	109
Итого за обед		550	20.292	18.192	72.532	551.22	
Полдник	кефир	180	0	0	6	42	130
	печенье	50	1.02	1.62	12.52	54.16	109
Итого за полдник		230	1.02	1.62	18.52	96.16	
Ужин	запеканка из творога с морковью	180	16.2	18.5	20.9	317.7	133
	соус сметанный	40	0.52	2.8	7.4	57.8	89
	чай сладкий	180	0.1	0	8.114	32.841	13
Итого за ужин		400	16.82	21.3	36.414	408.341	
Итого за день		1635	48.994	52.565	184.35	1412.841	

Среднее значение за 10 дней

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1792.455	54.9505	55.345	227.4695	1612.32