

**Примерное десятидневное меню  
воспитанников (от 2 до 3 лет)  
МКДОУ «Детский сад» с.п. Кишпек  
на 2023-2024 учебный год**

Прием пищ.	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
	<i><b>Завтрак</b></i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150 5	2,21 0,08	7,47 7,25	25,09 0,13	192 66,0	88/6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>15,07</b>	<b>52,62</b>	<b>382,6</b>	
	<i><b>2-ой завтрак</b></i>						
1	Молоко	100	4,35	3,75	7,24	81,05	534
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,24</b>	<b>81,05</b>	
	<i><b>Обед</b></i>						
1	Свекольный салат	30	0,64	2,74	3,76	42,2	33
2	Суп перловый	150	1,33	3,6	10,6	87,84	15
3	Куриные биточки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	50 30 100	8,80 0,25 3,72	10,80 0,72 4,68	6,30 0,44 31,3	165,10 11,5 104,2	306 115 19
4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
5	Хлеб	40	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>17,62</b>	<b>23,01</b>	<b>81,22</b>	<b>538,44</b>	
	<i><b>Полдник</b></i>						
1	Какао с молоком	160	3,15	2,72	13,0	89,0	397
2	Бутерброд с маслом	1,53	1,6	2,63	9,74	70	16
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>4,68</b>	<b>5,35</b>	<b>22,74</b>	<b>159</b>	

	<b>Итого:</b>		<b>35,9</b>	<b>47,18</b>	<b>163,82</b>	<b>1161,09</b>	
<b>Неделя</b> <b>День 2</b>							
	<i><b>Завтрак</b></i>						
1	Овсяная каша со слив. маслом	150 5	4,0 0,08	6,6 7,25	13,6 0,13	129,8 66,0	67 6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,14</b>	<b>14,2</b>	<b>41,13</b>	<b>320,4</b>	
	<i><b>2-ой завтрак</b></i>						
1	Яблоко	95	0,4	0	9,8	44,0	<b>368</b>
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,09</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
	<i><b>Обед</b></i>						
1	Морковный салат	30	0,49	0,38	4,64	20,92	41
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной	150	1,61	1,7	10,2	62,8	38
3	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50 30	7,3 2,45	7,4 3,8	6,7 16,4	123,0 109,8	288 321
4	Кисель	150	0	0	24	116	233
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>455</b>	<b>14,61</b>	<b>13,63</b>	<b>78,84</b>	<b>515,12</b>	
	<i><b>Полдник</b></i>						
1	Пшеничный молочный суп	170	5,112	5,328	20,894	129,09	4
2	Хлеб	30	2,76	3,8	16,9	82,6	15
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>7,872</b>	<b>9,128</b>	<b>37,794</b>	<b>211,69</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,02 2</b>	<b>36,958</b>	<b>167,564</b>	<b>1091,21</b>	
<b>Неделя</b> <b>День 3</b>							
	<i><b>Завтрак</b></i>						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	150 5	1,84 0,08	5,27 1,25	23,3 0,13	103,2 66,0	168 6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10,88</b>	<b>13,87</b>	<b>50,83</b>	<b>293,8</b>	
	<i><b>2-ой завтрак</b></i>						
1	Конфета, печенье	100	0,4	2,0	5,9	49,1	83
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>5,9</b>	<b>49,1</b>	
	<i><b>Обед</b></i>						
1	Капустный салат (тушенная капуста в весенний период)	15	0,74	3,2	2,21	40,9	11
2	Гороховый суп со сметаной	150	5,7	0,48	16,1	101,9	35
3	Гуляш с гречневым гарниром	50 30	45 3	5,7 4,27	1,75 14,6	123,6 175,33	152 186

4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>555</b>	<b>23,81</b>	<b>27,45</b>	<b>122</b>	<b>582,14</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушки с творогом	50	7,3	7,6	23,2	201,1	10,4
2	Чай	150	0,2	0	10,5	42,0	132
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>7,6</b>	<b>33,7</b>	<b>243,1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>37,59</b>	<b>154,01</b>	<b>1155,33</b>	
<b>Неделя</b>							
<b>День 4</b>							
	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150	6,21	7,47	25,09	192	88
		5	0,08	7,25	0,13	66,0	6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	62,6	<b>15</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>15,07</b>	<b>52,62</b>	<b>382,6</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	95	0,4	0	9,8	44,0	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Морковный салат	30	0,74	0,05	6,96	31,38	41
2	Борщ со сметаной	150	3,1	1,7	5,4	65,0	28
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	50	8,25	2,69	6,68	84,0	256
		110	2,45	3,8	16,4	109,8	321
4	Кисель	150	0	0	24	116	233
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	<b>15</b>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>535</b>	<b>17,3</b>	<b>5,9</b>	<b>76,34</b>	<b>488,78</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Вермишелевый молочный суп	170	4,3	3,9	14,1	108,9	<b>93</b>
2	Хлеб	30	2,76	0,35	16,9	82,6	<b>15</b>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>7,06</b>	<b>4,25</b>	<b>31</b>	<b>191,5</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>34,01</b>	<b>25,22</b>	<b>169,76</b>	<b>1106,88</b>	
<b>Неделя</b>							
<b>День 5</b>							
	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	150	4,0	6,6	13,6	129,8	67
		5	0,08	7,25	0,13	66,0	6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	44,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,04</b>	<b>14,2</b>	<b>41,13</b>	<b>322,4</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						

1	Яблоко	95	0,4	0	9,8	44,0	368
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<i>Обед</i>							
1	Свекольный салат	30	0,64	2,74	3,76	42,2	33
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной.	150	1,64	1,7	10,2	62,8	38
3	Котлета мясная с гречневым гарниром и подливой	50 100	10,3 3	4,1 4,27	3,8 14,6	87,5 175,33	99 186
4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	15
<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>18,51</b>	<b>13,36</b>	<b>61,18</b>	<b>495,43</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Чай	150	0,2	0	10,5	42,0	132
2	Булочки	50	5,20	2,59	35,24	197,38	270
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>2,59</b>	<b>45,74</b>	<b>239,38</b>	
<b>Итого:</b>			<b>34,95</b>	<b>30,24</b>	<b>157,85</b>	<b>1101,21</b>	

## Неделя 2

### День 1

<i>Завтрак</i>							
1	Рисовая каша со сливочным маслом	150 5	1,74 0,08	0,27 7,25	23,3 0,13	103,2 66,0	168 6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>4,88</b>	<b>7,87</b>	<b>50,83</b>	<b>293,8</b>	
<i>2-ой завтрак</i>							
1	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,3	76,0	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,0</b>	
<i>Обед</i>							
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	30	0,74	3,2	2,21	40,9	11
2	Суп перловый	150	1,33	3,6	10,6	87,84	41
3	Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре	50 30 100	10 0,56 2,18	10,2 1,28 4,8	16 2,24 17,80	102 25,7 107,76	37 32 9
4	Кисель	150	0	0	24	116	233
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	15
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>17,59</b>	<b>23,43</b>	<b>89,75</b>	<b>562,8</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,3	3,9	14,1	108,9	93
2	Хлеб	30	1,6	0,05	6,3	71,1	7
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>3,95</b>	<b>33,49</b>	<b>180</b>	
<b>Итого:</b>			<b>32,72</b>	<b>39</b>	<b>180,37</b>	<b>1112,6</b>	

## Неделя 2

### День 2

	<b>Завтрак</b>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150 5	6,21 0,08	7,47 7,25	25,09 0,13	192 66,0	88 6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>15,07</b>	<b>52,62</b>	<b>382,6</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Яблоко	95	0,4	0	9,8	44,0	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>12,04</b>	<b>49,5</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Морковный салат	30	0,49	0,38	4,64	20,92	
2	Гороховый суп со сметаной	150	5,7	0,48	16,1	101,9	35
3	Мясные биточки с подливой и макаронным гарниром.	50	10,3	4,1	3,8	87,5	99
		100	4,47	3,36	28,8	130,4	16
4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
5	Хлеб	45	2,76	6,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>525</b>	<b>23,21</b>	<b>14,38</b>	<b>71,81</b>	<b>453,72</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Пшеничный молочный суп	170	5,68	5,92	23,216	129,9	4
2	Хлеб	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>8,44</b>	<b>6,27</b>	<b>40,116</b>	<b>212,5</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>41,3</b>	<b>35,72</b>	<b>174,346</b>	<b>1092,82</b>	

## Неделя 2

### День 3

	<b>Завтрак</b>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	150 5	4,0 0,08	6,6 7,25	13,6 0,13	129,8 66,0	67 6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	44,0	368
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,04</b>	<b>14,2</b>	<b>41,13</b>	<b>322,4</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Конфета, печенье	100	0,4	2,0	5,9	49,1	83
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>5,9</b>	<b>49,1</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Свекольный салат	30	0,64	2,74	3,76	42,2	33
2	Борщ со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65,0	28
3	Плов из говядины	100	11,59	12,78	28,32	275,2	258
4	Кисель	150	0	0	24	116	233
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,5	82,6	15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>525</b>	<b>18,09</b>	<b>17,38</b>	<b>78,38</b>	<b>581</b>	

	<i>Полдник</i>						
1	Отварное яйцо с капустным салатом	170	5,1 0,74	4,6 3,2	0,3 2,21	63 40,9	<b>209 11</b>
2	Хлеб	30	2,76	0,35	16,9	82,6	<b>15</b>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>8,15</b>	<b>19,41</b>	<b>186,5</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>34,13</b>	<b>41,92</b>	<b>144,82</b>	<b>1139</b>	

**Неделя 2**

**День 4**

	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша со сливочным маслом	150	1,84	0,27	23,3	103,2	168
		5	0,08	1,25	0,13	66,0	6
2	Чай	170	0,2	0	10,5	42,0	132
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9</b>	<b>12,7</b>	<b>46,6</b>	<b>287,2</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Булочки	95	5,20	2,59	35,24	197,38	270
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>96</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Капустный салат (тушеная капуста в весенний период)	30	6,74	3,2	2,21	40,9	11
2	Суп перловый	150	1,33	3,65	10,6	87,84	41
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	50	3,25	2,69	6,68	84,0	256
		100	2,45	3,8	16,4	109,8	321
4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,52	45	240
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>525</b>	<b>15,65</b>	<b>13,81</b>	<b>64,71</b>	<b>450,14</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный молочный суп	170	5,112	5,328	20,894	129,096	4
2	Хлеб	30	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>7,872</b>	<b>5,678</b>	<b>37,794</b>	<b>211,696</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>33,602</b>	<b>29,948</b>	<b>188,574</b>	<b>1153,016</b>	

**Неделя 2**

**День 5**

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150	6,0	4,27	25,5	157,425	39
		5	0,10	8,30	0,10	30	
2	Чай	170	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2,76	0,35	16,9	82,6	15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>9,76</b>	<b>12,92</b>	<b>50,9</b>	<b>309,725</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	95	0,12	0,09	12,04	49,5	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>12,04</b>	<b>49,5</b>	

<i>Обед</i>							
1	Морковный салат	30	0,49	0,38	4,64	20,92	
2	Крестьянский суп с макаронами и сметаной.	150	1,61	1,7	10,2	62,8	38
3	Котлета мясная с подливой и гречневым гарниром	50	10,3	4,1	3,8	87,5	99
		20	0,9	1,3	4,06	33,3	14
		100	3	4,27	14,1	175,33	186
4	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	240
5	Хлеб	45	2,76	0,35	16,9	82,6	<b>15</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>19,18</b>	<b>12,22</b>	<b>62,62</b>	<b>474,15</b>	397
<i>Полдник</i>							
1	Какао смолоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	397
2	Булочки	50	5,20	2,59	35,24	197,38	<b>270</b>
		<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>8,35</b>	<b>51,31</b>	<b>48,24</b>
	<b>Итого:</b>			<b>37,41</b>	<b>76,54</b>	<b>173,8</b>	<b>1119,755</b>