

Примерное десятидневное меню (с 01.12.2021 по 31.12.2021) для детей с 2 до 3 лет  
**День 1-й ПОНЕДЕЛЬНИК**



Утверждено руководителем детского сада 12  
 2021 г. № 94-а  
 Соколешинская В.П. [Signature]

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технологической карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Мак.изделия отварные с сыром	110	5,1	4,5	23,92	151,33		№ 7.43-2/3/4
2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,228	12,53	57,75		№ 7.052-1
4	Чай с молоком, с сахаром	150	2,37	2,535	10,665	81,525		№ 7.12/10/4
	Итого:	285	9,37	7,263	47,115	290,605		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Фруктовое пюре	125	0,562	0,112	10,125	40,5		№ 3.042
	Итого:	125	0,562	0,112	10,125	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Салат из отвар.свеклы с растит. масл.	30	0,415	2,226	3,17	34,86		№7.20/1/3
2	Суп с клецками с мясом кури	150	4,35	2,4	8,53	78,72		№7.192-1
3	Фрикадельки мясные паровые	60	11	10,5	2,8	147		№ 7.230
4	каша гречневая с овощами	100	2,9	3,77	18,15	103,9		№ 7.368
5	Компот	200	0,18	0	17,082	63,396		№ 4.5/10
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,12		№ 7.003
	Итого:	580	21,485	19,376	66,452	492,996		
<b>Полдник</b>								
1	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	1,49	3,3	10,5	81,32		№7.н227/1
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	2,5	14,14	98,03		№7.261
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	334	3,7	5,8	33,72	213,47		
	Всего за день:	1374	35,117	32,551	157,412	1670,88		

**День 2-й ВТОРНИК**

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ технологич. карты
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	150	4	4,15	20,11	130,05		№7.091/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,21	2,5	14,14	98,03		№7.261
4	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№7.12/10/4
	Итого:	383	9,37	10,03	48,47	324,84		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток изшиповника	100	0,24	0		40,5		№7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	20,2	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Борщ с мясом со сметаной	150	5,34	6,2	10,84	114,2		№7.н39с-1
2	помидор свежий порционно	30	0,39	0,069	1,77	8,142		№7.098
3	Кнели рыбные	60	8,17	2,73	2,7	81		№7.150с
4	картофельное пюре	120	2,7	3,38	19,5	114,72		№7.3/3/4
5	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№4.5/10
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№7.003
	Итого:	600	19,42	12,859	68,612	453,758		
<b>Полдник</b>								
1	Булочка творожная	80	9,6	12,17	38,21	330,93		№7.2/12/1
2	Йогурт	150	4,2	4,8	16,95	127,5		№7.79/5/3
	Итого:	230	13,8	16,97	55,16	458,43		
	Всего за день:	1313	42,83	39,859	192,442	1277,528		

### День 3-й СРЕДА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.	150	4,84	4,74	24,24	173,01		№ 7.127
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,56	4,29	17,61	108,6		№ 7.261
4	Кофейный напиток на молоке	150	3,15	3,24	11,835	86,5		№ 7.029
	Итого:	300	10,55	12,27	53,685	368,11		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Яблоко	160	0,56	0,56	16,608	63,36		№ 7.131-1
	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с рыбой	150	6,42	2,2	8,9	88,38		№ 7.30/2/4
2	отуец консервированный	25	0,2	0,02	0,95	3,14		№ 7.367
3	Котлета из говядины	60	9,3	8,2	2,8	121		№ 7.н163
4	Рагу из овощей	120	1,9	3,01	13,04	79,85		№ 7.н180
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№ 4,5/10
	Итого:	595	20,66	13,91	61,39	435,21		
<b>Полдник</b>								
1	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	17,61		№ 7.н038/6
2	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 8.103/1
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	350	11,7	12,34	27,14	121,03		
	Всего за день:	1345	43,15	38,52	153,125	964,85		

### День 4-й ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	запеканка творожная	110	13	17,45	9,64	249,09		№7.н039/1
2	стуженое молоко	15	1,102	1,305	8,602	49,155		№7.004
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,5	72,8		№7.052-1
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№7.10/10
	<b>Итого:</b>	360	16,762	19,055	44,822	405,165		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№7.15/10/3
	<b>Итого:</b>	100	0,24	0	10,91	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Суп-пюре из разных овощей	150	1,812	2,94	7,74	61,722		№7.27/2/3
2	Жаркое по - домашнему	180	12	13	18,37	232,6		№7.н070
3	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,468	1,93	1,971	24,39		№7.291/3
4	гренки	15	1,3	0,14	8,2	32,985		№7.34/2/4
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		№7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№4.5/10
	<b>Итого:</b>	630	18,42	18,49	71,981	487,297		
<b>Полдник</b>								
1	Каша молочная рисовая	150	3,42	4,05	18,15	116,86		№7.162/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№7.12/10/4
	<b>Итого:</b>	384	8,79	12,95	47,51	311,65		
	<b>Всего за день:</b>	1474	44,212	50,495	175,223	1244,612		

### День 5-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая молочная со слив. масл.	150	4,1	4,54	20,6	135,2		№ 4.14/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	29,1456		№ 7.435/2
4	Кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,24	11,8	86,5		№ 7.029
	Итого:	394	11,85	15,77	47,54	348,8756		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	Итого:	200	1	0,2	20	92		
<b>Обед</b>								
1	Суп из овощей на курином бульоне	150	1,9	1,35	12,15	69,22		№ 7.106
2	кукуруза консервированная	20	0,7	0,13	5,6	26,5		№ 4.1/1
3	шлов из мяса куры	180	17,424	16,272	26,712	346,32		№ 7.4/9/2
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		№ 7.003
5	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,02	17,04	17,69		№ 7.6/10
	Итого:	590	22,804	18,252	78,222	524,89		
<b>Подник</b>								
1	<i>Салат из отв.овощей, сол.огурцом</i>	60	0,85	5,38	6,58	75,51		№ 7.29/1
2	Хлеб пшеничный	30	2,314	0,266	15,025	62,366		№ 7.052-1
3	Коржик молочный	75	4,7	9,15	49	258,5		№ 3.8/20/2
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	365	7,864	14,796	79,685	430,496		
	Всего за день:	1549	43,518	49,018	225,447	1396,2616		

**День 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша гречневая молочная	150	3,51	5,25	16,05	130		№ 4.2/4
2	Чай с молоком	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.12/10/4
3	багет с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
4	Сыр	17	4,06	4,2	0	49,55		№ 8.5/13/1
	<b>Итого:</b>	401	12,94	18,35	45,41	374,34		
<b>2-й завтрак</b>								
1	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	<b>Итого:</b>	200	1	0,2	20,2	92		
<b>Обед</b>								
1	Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной	150	5,055	2,58	10,47	90,33		№ 7.037/4
2	Салат из отв. картофеля с зеленым луком	30	2,3	4,3	0	43		№ 7.34/1/3
3	бигус с мясом	180	9,15	7,24	13,07	153,4		№ 7.061/1
4	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	17,082	63,396		№ 7.6/10/1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
6	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,5	72,8		№ 7.052-1
	<b>Итого:</b>	615	21,985	14,9	74,842	494,926		
<b>Полдник</b>								
1	Чай с сахаром	180	0	0	8,172	33,3		№ 7.10/10/1
2	Шанежка с картофелем	60	3,8	5,28	20,8	160		№ 7.148/1
	<b>Итого:</b>	240	3,8	5,28	28,972	193,3		
	<b>Всего за день:</b>	1456	39,725	38,73	169,424	1154,566		

### День 7-й ВТОРНИК

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша геркулесовая	150	3,93	2,82	19,45	145,7		№ 4,8/4
2	Багон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7,261
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,15	3,24	11,83	86,5		№ 7,084
	Итого:	334	9,29	11,58	46,42	330,23		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Апельсин	150	0,945	0,21	10,815	42		№ 7,012
	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№ 7,15/10/3
	Итого:	150	0,945	0,21	10,815	42		
<b>Обед</b>								
1	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,4975	5,61	10,275	118,8		№ 7,102
2	Салат из бел. капусты и моркови с р.	45	0,78	2,3	4	35,74		№ 7,001/1
3	Биточки рыбные	60	11,3	4,6	5,38	117		№ 7,355
4	Картофельное пюре с морковью	120	2,32	3	16,8	97,15		№ 7,666
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	17,082	63,396		№ 7,6/10/1
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7,003
	Итого:	595	22,7175	15,99	70,257	504,086		
<b>Полдник</b>								
1	Запеканка из творога с яблоками	120	12,88	23,2	23,78	317,16		№ 7,16/5/2
2	Сгушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65		№ 7,351
3	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,52	57,14		№ 7,052
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37		№ 7,10/10
	Итого:	365	16,25	25,17	56,85	476,3		
	Всего за день:	1444	49,2025	52,95	184,342	1352,616		

**День 8-й СРЕДА**

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша пшеница молочная с маслом сли.	150	4,8	5,9	20,2	170	<b>55</b>	№7.н119с-1
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,3		№7.261
3	чай с молоком	150	2,37	2,53	10,66	72,57		№7.12/10/4
	Итого:	334	9,38	13,95	46	340,87		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	0	40,5		№7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	0	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,072	10,98	97,5		№4.19/2
2	Огурец свежий порционный	30	0,52	0,1	2,36	7,35		№7.014
3	Гуляш из говядины	100	14,71	14,95	4,65	211,05		№7.11/8
4	Макаронные изделия отварные	130	5,081	2,95	35,45	200,9		№7.н151-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№7.003
6	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№4.5/10
	Итого:	650	28,561	21,552	87,242	652,496		
<b>Поддник</b>								
1	омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	17,61		№7.н038/1
2	хлеб пшеничный	30	1,995	0,24	13,15	60,64		№8.103/1
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	355	11,415	12,31	25,26	336,9		
	Всего за день:	1439	22,83	24,62	158,502	1370,766		



**День 9-й ЧЕТВЕРГ**

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Картофель отварной	100	1,13	1,95	9,8	65,47		№7.251
2	сосиска отварная	50	5,17	10,52	0,73	133		№7.40/8
3	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№7.261
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,32	15,78	115,34		№7.029
	Итого:	384	12,71	22,31	41,45	411,84		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Апельсин	160	1,008	0,224	11,536	44,8		№7.224
	Итого:	160	1,008	0,224	11,536	44,8		
<b>Обед</b>								
1	Суп-пюре гороховый	150	6,24	1,062	17,1	115,05		№7.29/2
2	Морковь тушеная	50	0,7	2,3	5,21	61		№8.10/3
3	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	10,85	10,38	13	206,37		№7.н243
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№7.003
	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№4.5/10
	Итого:	620	20,61	14,222	69,112	518,516		
<b>Полдник</b>								
1	Ватрушка с повидлом	60	4,2	3,39	35,022	201,9		№7.150
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№7.10/10
	Итого:	260	4,2	3,39	44,102	236,02		
	Всего за день:	1424	38,528	40,146	166,2	1211,176		

### День 10-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Принем пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технол. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая молочная	150	3,75	4,51	18,2	138,06		№ 4.14/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	150	2,37	2,53	10,7	72,57		№ 7.12/10/4
	<b>Итого:</b>	334	8,33	12,56	44,04	308,66		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	<b>Итого:</b>	200	1	0,2	20,2	92		
<b>Обед</b>								
1	Суп-лягшла домашняя на кур, бульоне	150	1,32	2,28	9,12	66,6		№ 7.056
2	Салат из помидор с маслом растит	30	0,32	0,04	1,52	5,592		№ 7.288/3
3	Котлета из мяса куры	60	8,364	8,796	3,714	141,146		№ 7.114
4	Картофельное пюре	80	1,6	2,3	11,83	79,6		№ 7.64-1
5	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№ 4.5/10
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
	<b>Итого:</b>	560	14,424	13,896	59,986	429,034		
<b>Полдник</b>								
1	Ватрушка со сметаной	60	6	8,58	31,5	224,25		№ 7.6/12/3
2	Кисель из ягод	200	1,88	3,25	16,34	109,12		№ 7.8/10/3
	<b>Итого:</b>	260	7,88	11,83	47,84	333,37		
	<b>Всего за день:</b>	1354	31,634	38,486	172,066	1163,064		