

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2»

171158 г. Вышний Волочек, Тверской обл., ул. Котовского, д. 51

Тел, факс (48233) 5-27-93

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 2»

С.Д. Попова



Меню приготавливаемых блюд
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения

«Детский сад №2»

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Рекомендуемое распределение калорийности

между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 12 час.
Завтрак (20 - 25%)
2 завтрак (5%)
Обед (30 - 35%)
Полдник (10 - 15%) /или ушлотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20 - 25%)
Вместо полдника и ужина возможна организация (30 - 35%)

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1-й день ЯС. III							
Завтрак-1	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,8	7,2	24,3	185	179
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	11	14,4	53,5	387 (26,3%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за второй завтрак	150	0,7	0,04	20,6	82 (5,8%)	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне	200	5,1	6,2	5,2	98	49/69
	Мясо по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	91
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод рус. 2002 год
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		540	23,8	22,54	56,6	520 (38,4%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник	150	0,5	0,2	20,2	83 (5,9%)	
Ужин	Рисовые биточки со стуженным маслом	165	5,1	6,5	47,5	268	195
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	Прил. №3
Итого за ужин		325	6	7,52	59,5	328 (23,6%)	
Итого за день		1500	42	44,7	210,4	1400 (100%)	

Пример №№№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевода		
I квартал							
2-й день ЯСПИ							
Завтрак-1	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	182
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	10,8	13,2	56,6	383 (25,9%)	
Завтрак-2	Свежие фрукты	50	0,8	0,3	10,5	48	Прил. №3
	Итого за второй завтрак	50	0,8	0,3	10,5	48 (3,1%)	
Обед	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	200	6,9	5,5	11,3	123,3	54/69
	Гречубцы-ленивые (вариант 2)	180	16,1	12,7	13,2	230	116
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод. рук. 2002 г.
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		570	25,9	18,64	62,4	514,3 (35,1%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник	150	0,5	0,2	20,2	83 (5,9%)	
Ужин	Биточки манные	150	6,3	6,5	46,3	268	194
	Соус молочный	20	0,4	1	1,2	16	219
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	метод. рук. 2002 г.
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	Прил. №3
Итого за ужин		360	9,82	9,39	74,92	419 (28,0%)	
Итого за день		1465	47,82	41,73	224,62	1447,3 (100%)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
3-й день ЯСЛИ							
Завтрак-1	Макароны с тертым сыром	140	8	7,4	26,7	209	199
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	264
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		325	12,8	14,1	51,4	387 (27,8%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за второй завтрак	150	0,7	0,04	20,6	82 (5,5%)	
Обед	Суп молочный с крупой рисовой	200	8	9,1	37,9	224	72
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	133
	Котлетки мясная	50	7,8	10,8	8,3	163	92
	Салат томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	216
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод. рук.2002
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		580	21,3	24,94	91,4	671 (40,5%)	
Подник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за подник	150	0,5	0,2	20,2	83 (5,6%)	
Ужин	Паштет мясной молочная	150	5,6	6,6	26,4	187	181
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	метод. рук.2002
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	Прил.№3
Итого за ужин		340	8,72	8,49	51,82	322 (20,6%)	
Итого за день		1545	44,02	47,77	237,42	1545 (100%)	

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
4-й день ЯСЛИ							
Завтрак-1	Каша молочная "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	183
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	9,9	13,3	54,3	376 (23,9%)	
Завтрак-2	Свежие фрукты	50	0,8	0,3	10,5	48	Прим. №3
	Итого за второй завтрак	50	0,8	0,3	10,5	48 (4,8%)	
Обед	Свекольник на мясо-костном бульоне	200	5,2	6	9,1	111	64/69
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	160
	Гуляш	100	14,5	15,70	3,2	212	89
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	Матриц. пр.с. 2002 г.г.г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		640	31	27,54	84,8	708 (47%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник	150	0,5	0,2	20,2	83 (5,5%)	
Ужин	Молочная вермишель	150	3,3	3,1	11,9	89	74
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Плюшка "Новомосковская"	50	3,9	2,9	25,6	146	248
Итого за ужин		350	7,3	6,02	42,1	253 (18,8%)	
Итого за день		1525	49,5	47,36	211,9	1468 (100%)	

Итого за день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3-й день ДСЛН							
Завтрак-1	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	177
	Каша с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	264
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	8,6	12,6	42,3	316 (23,9%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за второй завтрак		150	0,7	0,04	20,6	82 (6,1%)
Обед	Уха рыбацкая с крупой	200	3,5	2,1	9,2	70	67
	Рагу овощное с мясом	150	13,7	14,8	115	234	114
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод рук.2002
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		540	20,1	17,34	162,1	465 (35,6%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник		150	0,5	0,2	20,2	83 (6,1%)
Ужин	Картофельные котлеты	150	4,6	10	29,1	228	143
	Соус молочный	20	0,4	1	1,2	16	219
	Салат из свежих овощей	40	0,4	1,8	5,8	40	18
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод рук.2002
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
Итого за ужин		400	7,7	13,22	58	381 (28,4%)	
Итого за день		1575	37,6	43,4	303,2	1327 (100%)	

Прим пшир	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
6-й день АС III							
Завтрак-1	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,8	7,2	24,0	185	179
	Каша с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	264
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	10,6	13,9	49	363 (26%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за второй завтрак		150	0,7	0,04	20,6	82 (5,8%)
Обед	Баранина с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	200	5,1	6,2	7,7	106	53/69
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,40	26,7	157	107
	Котлета мясная	50	7,8	10,8	8,3	163	92
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	216
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод рук.2002 г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		580	20,3	21,74	81,8	601 (42,7%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник		150	0,5	0,2	20,2	83 (5,8%)
Ужин	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	133
	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	22
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод рук.2002 г.
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	Прил.№3
Итого за ужин		360	6,1	6,92	49,8	284 (19,8%)	
Итого за день		1575	38,2	42,8	221,4	1413 (100%)	

Прим. пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
7-й день ЯСПИ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	182
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	10,8	13,2	56,6	383 (25%)	
Завтрак	Свежие фрукты	50	0,8	0,3	10,5	48	Прил. №3
Итого за второй завтрак		50	0,8	0,3	10,5	48 (4,9%)	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мяст.-костном бульоне	200	5,6	4,4	11,5	110	55/69
	Каша пшеничная тушеная	120	2,6	3,90	11,3	90	133
	Мясные тефтели	60	8,2	12,90	10,1	190	99
	Салат томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	216
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод рук.2002г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		590	19,5	22,54	72	565 (37,5%)	
Обед	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
Итого за полдник		150	0,5	0,2	20,2	83 (5,7%)	
Ужин	Ситонки мясные	150	6,3	6,5	46,3	268	194
	Молоко молочный	20	0,4	1	1,2	16	219
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	метод рук.2002 г.
	Пюре из картофеля	10	0,8	1	7,4	42	Прил. №3
Итого за ужин		360	9,82	9,39	74,92	419 (27%)	
Итого за день		1485	41,42	45,63	234,22	1498 (100%)	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценности	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
8-й день ЯСЛН							
Завтрак	Каши пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187	181
	Кафе индийский в молоке	150	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
	Итого за завтрак	335	10,8	13,8	55,6	389 (22,5%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за второй завтрак	150	0,7	0,04	20,6	82 (5%)	
Обед	Суп куриный	200	10,9	9	11,3	170	70
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	160
	Суп мясной	50	7,1	12,00	2,5	147	129
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	210
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод, рук.2002 г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за обед	610	29,5	27,74	87,5	716 (47,3%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник	150	0,5	0,2	20,2	83 (5%)	
Ужин	Макаронны с тертым сыром	140	8	7,4	26,7	209	199
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	264
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	Прил. №3
	Итого за ужин	300	11,2	10,7	44,3	320 (20,3%)	
	Итого за день	1545	52,7	52,48	228,2	1590 (100%)	

Прем дощи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
9-й день ЯСЛП							
Завтрак-1	Каша гречневая молочная	150	6,8	6,7	27,8	200	170
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	264
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335	11,6	13,4	52,5	378 (24,7%)	
завтрак-2	Свежие фрукты	50	0,8	0,3	10,5	48	Прил.№3
Итого за второй завтрак		50	0,8	0,3	10,5	48 (4,6%)	
Обед	Суп овсяный на мясо-костном бульоне	200	5,3	6,3	7,7	109	61/69
	Плов из отварной говядины	150	16,8	16,60	26,3	324	107
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод. рук.2002 г.
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		540	25	23,34	71,9	594 (40,2%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	273
Итого за полдник		150	0,7	0,04	20,6	82 (5,3%)	
Ужин	Винегрет овощной	120	1,5	2,7	8,7	66	39
	10 яйца	20	6,35	2,4	0,35	78,5	
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод. рук.2002 г.
	Булочка сладкая	50	3,9	4,3	26,3	159	250
Итого за ужин		380	14,05	9,82	57,25	400,5 (25,2%)	
Итого за день		1455	52,15	46,9	212,75	1502,5 (100%)	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 недели							
10-й день САД							
Завтрак-1	Каша рисовая молочная	150	5,3	7,7	26,1	195	168
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,8	14,7	93	262
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	1
Итого за завтрак		335,0	10,5	14,9	55,3	397,0 (28,9%)	
Завтрак-2	Витаминный напиток	150	0,7	0,04	20,6	82	268
	Итого за второй завтрак	150,0	0,7	0,0	20,6	82,0 (5,8%)	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и грибами на мясо-костном бульоне	200	8,5	5,5	17,9	157	59/69
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	133
	Рыбные тефтели	50	7,8	6,70	8,8	127	81
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	216
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	79	метод. рук.2002 г.
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	268
Итого за обед		580,0	21,8	17,2	81,9	568,0 (43,2%)	
Полдник	Витаминный напиток	150	0,5	0,2	20,2	83	273
	Итого за полдник	150	0,5	0,2	20,2	83 (5,9%)	
Ужин	Оладьи со стуженным молоком	120	9,2	8,4	49,8	312	227
	Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	258
Итого за ужин		270	9,3	8,42	54,4	330 (16,2%)	
Итого за день		1485	42,8	40,8	232,4	1460 (100%)	

Среднее значение за период:	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Возрастная категория: <i>в 2 до 3 лет</i>	44,821	45,357	231,651	1465,08