

Утверждаю:  
 Заведующий МДОУ  
 Д/с «Сказка» с.Тростянка  
 Бабичева В.Н  
 Приказ № 84 от 13.11.2012

Основное меню для детей раннего возраста (с 2х до 3х лет)  
 на холодный период

Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
 «Детский сад «Сказка» села Тростянка  
 Балашовского района Саратовской области»

№ п/п	Наименование блюда	Количество	БЖУ	Энергетическая ценность	Среднее суточное потребление
1	Завтрак	100	10,0	100,0	100,0
2	2-й завтрак	100	10,0	100,0	100,0
3	Обед	100	10,0	100,0	100,0
4	Полдник	100	10,0	100,0	100,0
5	Ужин	100	10,0	100,0	100,0
6	Итого	500	50,0	500,0	500,0

**Утверждаю:**  
**Заведующий МДОУ**  
**д/с «Сказка» с.Тростянка**  
**\_\_\_\_\_Бабичева В.Н**  
**Приказ № « » 20\_\_г.**

**Основное меню для детей раннего возраста (с 2х до 3х лет)**  
**на холодный период**  
**Муниципального дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад «Сказка» села Тростянка**  
**Балашовского района Саратовской области»**

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150	5,28	6,02	26,2	187,2	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с молоком	150	1,1	0,93	17,6	83,4	413
Итого за завтрак:		335	9,58	10,05	57,1	464,8	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,89	83,2	73
	Плов из птицы	120	21,1	25,1	23,1	393,4	321
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		560	13,3	13,5	88,59	510,2	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка пшеничная	130	6,3	4,8	36,7	249,9	202
	Какао с молоком	150	5,05	4,2	19,9	137,5	416
Итого за полдник		280	11,3	9,0	56,6	387,4	
<b>ИТОГО за день:</b>		1275	33,9	33,5	201,4	<b>1460,4</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,52	7,28	30,5	226,6	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Кисель	150	1,02	0,0	21,7	91,1	233
Итого за завтрак:		335	9,74	10,4	35,0	452,7	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Сок	100	-	-	15,52	90,22	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,22	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой геркулес	200	2,09	1,85	15,20	91,6	86
	Птица тушеная с овощами	120	6,1	4,46	10,8	128,5	319
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1,0	1,4	19,7	373
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		530	12,2	8,1	189,9	653,0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка	50	3,9	4,6	28,1	170,5	-
	Ряженка	150	4,5	9,0	6,1	126,3	420
Итого за полдник		200	9,4	13,6	34,2	296,8	
<b>ИТОГО за день:</b>		1165	32,3	32,1	258,2	<b>1401,7</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная Геркулесовая жидкая	150	6,09	7,63	24,5	193,11	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Какао с молоком	150	5,05	4,2	19,9	137,5	416
Итого за завтрак:		335	14,3	15,0	57,5	484,7	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой рис	200	2,0	1,8	15,2	91,6	86
	Макаронные изделия отварные	120	4,96	4,38	28,9	168,4	335
	Птица тушеная	50	7,06	6,46	2,75	165,6	318
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,41	0,99	1,88	20,73	375
	Салат из моркови и яблок	50	0,75	0,57	6,97	56,89	41
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		640	16,4	12,8	100,3	744,1	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	60	14,9	10,1	9,1	187,2	245
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,90	2,65	20,3	369
	Чай с молоком	150	1,1	0,93	17,6	83,4	413
Итого за полдник		230	16,3	11,9	29,3	290,4	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1225</b>	<b>47,0</b>	<b>40,7</b>	<b>180,1</b>	<b>1565,3</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,57	5,44	27,2	182,8	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с сахаром	150	-	-	8,9	35,7	411
Итого за завтрак:		335	7,86	8,74	49,06	342,64	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Сок	100	-	-	15,52	90,21	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,21	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой пшено	200	2,0	1,8	15,2	91,6	86
	Капуста тушеная	100	2,7	5,9	10,2	102,2	354
	Шницель рыбный натуральный	60	8,9	2,6	5,8	83,9	274
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		550	16,9	13,8	82,7	510,8	
<b>ПОЛДНИК</b>	Коржик молочный	50	4,08	7,92	41,21	247,04	492
	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	14,6	88,9	414
Итого за полдник		200	5,16	9,0	55,81	385,94	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1185</b>	<b>30,2</b>	<b>31,1</b>	<b>205,3</b>	<b>1405,5</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,94	6,06	18,62	148,54	101
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с сахаром	150	-	-	8,9	35,7	411
Итого за завтрак:		335	9,22	11,34	46,52	401,54	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	87
	Тефтели мясные с рисом	60	8,0	9,0	102	155,9	304
	Соус молочный	60	1,23	3,1	4,2	50,28	368
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		510	18,6	18,1	187,4	683,3	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	40	2,7	10,9	24,8	206,8	2
	Снежок	150	4,5	3,7	7,0	90,6	420
Итого за полдник		190	7,2	14,6	31,8	297,4	
<b>ИТОГО за день:</b>		1135	35,02	40,04	265,72	<b>1428,3</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая вязкая	150	4,98	5,69	21,1	153,0	182
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Какао с молоком	150	5,05	4,2	19,9	137,5	416
Итого за завтрак:		335	12,2	14,09	54,3	418,6	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Сок	100	-	-	15,52	90,21	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,21	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,89	83,2	73
	Каша пшенная	120	4,38	4,28	26,09	160,77	331
	Птица тушеная	50	7,06	6,46	2,75	165,6	318
	Соус сметанный с томатом с луком	30	0,41	0,99	1,88	20,73	375
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		640	19,03	19,73	95,61	704,3	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с рисом	60	11,7	7,9	15,1	180,2	250
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,90	2,65	20,3	369
	Кисель	150	1,02	0,0	21,7	91,1	233
Итого за полдник		230	13,1	8,8	39,45	301,6	
<b>ИТОГО за день:</b>		1305	44,9	42,6	204,3	<b>1513,5</b>	



Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой геркулес	150	4,94	6,06	18,62	148,54	101
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с молоком	150	1,1	0,93	17,6	83,4	413
Итого за завтрак:		335	8,24	11,19	49,52	396,04	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой пшеничка	200	2,0	1,8	15,2	91,6	86
	Плов из птицы	120	21,1	25,1	23,1	383,4	321
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		510	12,08	9,1	205,8	620,6	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	35	2,6	3,43	26,0	145,9	-
	Ряженка	150	4,5	9,0	6,1	126,3	420
Итого за полдник		185	7,1	10,43	32,1	292,2	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1130</b>	<b>27,42</b>	<b>30,72</b>	<b>287,42</b>	<b>1362,8</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная манная жидкая	150	5,28	6,02	26,2	182,7	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	6	88,9	414
Итого за завтрак:		335	8,5	10,0	45,5	395,7	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Сок	100	-	-	15,52	90,21	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,21	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	1,5	10,3	102,0	88
	Каша гречневая	120	3,0	4,27	14,6	175,3	330
	Птица отварная	50	13,5	10,2	0	146,0	317
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,41	0,99	1,88	20,73	375
	Салат из моркови и яблок	50	0,75	0,57	6,97	56,89	41
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-	
Итого за обед:		590	22,1	18,6	83,5	723,6	
<b>ПОЛДНИК</b>	Коржик молочный	50	4,08	7,32	41,21	247,04	492
	Чай с сахаром	150	0,9	0,3	13,5	59,7	411
Итого за полдник		200	4,98	7,6	54,7	306,0	
<b>ИТОГО за день:</b>		1225	40,2	40,4	198,9	<b>1516,5</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,7	5,3	18,9	146,5	100
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Кисель	150	1,02	0,0	21,7	91,1	233
Итого за завтрак:		335	8,92	9,09	53,5	361,5	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	386
Итого за 2й завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,0	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,6	87
	Отварной картофель в молоке	150	3,3	3,2	29,3	166,06	137
	Тефтели рыбные тушеные	60	15,4	5,8	16,5	180,5	277
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		600	27,08	14,1	117,8	716,6	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога манная	60	8,77	6,02	8,52	195,56	251
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,90	2,65	20,3	369
	Какао с молоком	150	5,05	4,2	19,9	137,5	416
Итого за полдник		230	14,6	11,1	31,07	352,8	
<b>ИТОГО за день:</b>		1265	51,2	44,9	216,07	<b>1430,5</b>	

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая жидкая	150	4,5	7,4	0,76	200,7	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с сахаром	150	0,9	0,3	13,5	59,7	411
Итого за завтрак:		335	7,6	10,3	27,5	384,5	
<b>2 й ЗАВТРАК</b>	Сок	100	-	-	15,52	90,21	418
Итого за 2й завтрак:		100	-	-	15,52	90,21	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой гречка	200	2,6	2,4	20	107,2	86
	Каша пшеничная	120	6,18	3,55	24,5	154,52	331
	Бефстроганов из отварного мяса	60	20,1	1,8	1,92	256,8	294
	Соус сметанный	60	1,2	3,8	5,2	60,9	372
	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	150	0,26	-	31,6	123,4	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,7	48,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	-
Итого за обед:		680	22,1	18,6	81,5	719,6	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка	50	3,9	4,6	28,1	170,5	-
	Снежок	150	4,5	3,7	7,0	90,6	420
Итого за полдник		200	8,4	8,7	35,1	261,2	
<b>ИТОГО за день:</b>		1215	46,6	31,3	184,2	<b>1456,3</b>	

