



Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ детского сада  
 Комбинированного вида №2 «Рябинка»  
 Поселка Мостовского  
 О.А.Дьякова  
 «25» января 2019г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей до 3 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием**  
**(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Наименование блюд Приём пищи	Выход, г	Пищевые вещества				Витамин С, мг	№ ре- цептуры
		Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка рисовая	85/10	5,56	10,44	52,14	225,41	0,17	392
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	227
Бутерброд с маслом и сыром	15/6/6	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		12,55	21,76	84,45	461,41	0,25	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Плоды или ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	
<b>ОБЕД</b>							
Помидор маринованный	35	0,9	5	26	61	5,5	79
Суп картофельный с бобовыми,	180	5,66	5,46	26,16	167,87	8,25	206
Жаркое по домашнему	150	2,85	6,75	15,90	136,50	12,00	321
Сок натуральный промышленного производства	125	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		24,51	26,008	129,14	752,11	29,35	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пирожки с повидлом	75	4,55	1,75	33,72	178,65	0,02	142
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
ИТОГО:		10,03	6,63	42,79	280,65	2,48	
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>40,63</b>	<b>49,218</b>	<b>288,87</b>	<b>1550,52</b>	<b>31,06</b>	
<b>2 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога	75	17,6	4,2	14,2	168	0,33	469
Кондитерские изделия	16	5,40	5,73	49,15	271,70	0,00	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ИТОГО:		26,67	13,12	79,17	546,7	1,76	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кефир	150	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	966
ИТОГО:		5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из квашеной капусты	40	1,4	4,9	1,5	76	13,5	81
Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	2,75	13,51	90,01	10,75	170
Бефстроганов из отварного мяса	60/20	9,63	8,86	4,00	78,41	0,76	664
Макаронные изделия отварные	65	3,15	1,20	22,05	175,5	5,55	688
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,20	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		21,83	18,406	101,59	693,82	30,92	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Картофель, запечённый в	105	2,51	4,27	13,55	102,9	3	163

сметанном соусе(372)							
Огурец маринованный	35	0,9	5	26	61	5,5	79
Хлеб пшеничный	10	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
ИТОГО:		8,36	12,98	32,94	277,92	15,70	
<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>63,42</b>	<b>50,29</b>	<b>218,07</b>	<b>1558,14</b>	<b>50,19</b>	
<b>3 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	150	4,05	5,00	12,21	103,74	0,65	236
Чай с молоком	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с сыром	15/7/6	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		8,5	14,02	44,38	308,24	0,73	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кефир	150	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	966
ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	97,20	0,54	
<b>ОБЕД</b>							
Помидор маринованный	35	0,66	0,06	2,10	12,00	9,00	
Суп с рыбными консервами	180	4,97	5,63	16,18	153,79	12,00	200
Плов из птицы	60/80/40	10,69	13,83	17,00	252,50	1,15	646
Сок натуральный промышленного производства	125	0,95	0,00	22,29	89,54	3,81	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		21,27	20,11	88,25	656,23	25,96	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Консервы овощные закусочные	30	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	
Омлет натуральный	60	6,86	11,33	1,06	133,3	0,00	438
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		14,18	23,87	66,93	498,6	10,25	
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>49,17</b>	<b>62,5</b>	<b>207,12</b>	<b>1560,27</b>	<b>37,48</b>	
<b>4 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	150	4,72	4,78	15,97	119,38	0,65	236
Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с маслом	15/7	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		7,24	10,82	43,25	268,86	0,65	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты или ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,3	73,85	1,44	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из квашеной капусты	40	1,4	4,9	1,5	76	13,5	81
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,73	2,83	19,84	120,41	8,20	208
Птица тушёная в соусе с овощами (367)	150	7,91	5,84	14,1	140,86	6,25	319
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,18	20,08	99,00	0,00	859
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		21,03	24,45	91,19	705,22	45,57	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	85	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	626
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		25,77	25,28	51,96	541,09	7,96	
<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>54,2</b>	<b>60,55</b>	<b>205,7</b>	<b>1589,02</b>	<b>55,62</b>	
<b>5 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

Суп молочный с крупой	150	3,60	3,80	14,60	108,00	0,60	236
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Бутерброд с маслом и сыром	15/7/6	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		8,05	12,82	46,77	312,5	0,68	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок натуральный промышленного производства	125	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
Плоды или ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		1,06	0	40,36	158,45	5,04	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из маринованных огурцов	40	0,54	3,00	1,56	36,60	3,30	56
Бульон рыбный детский	180	0,198	0,072	0,027	1,8	0	61
Биточек из говядины	70	10,20	8,20	9,34	153,74	0,00	608
Каша ячневая вязкая	80	3,21	4,14	20,79	136,18	0,00	681
Кисель из смеси сухофруктов	150	0,18	0,00	29,34	118,80	0,00	874
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		23,61	16,42	108,3	700,39	14,62	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом (фарш 501)	80	10,53	6,26	33,34	230,85	0,045	441
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
ИТОГО:		9,39	4,48	66,62	337,7	5,04	
<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>46,27</b>	<b>38,22</b>	<b>169,25</b>	<b>1447,79</b>	<b>20,88</b>	
<b>6 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,53	4,93	21,97	153,20	0,00	681
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
Бутерброд с маслом	15/7	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		8,82	16,04	32,68	285,68	4,20	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Плоды и ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,82	5,69	14,71	136,16	10,90	209
Пудинг из говядины (запеченный)	75	15,07	14,76	0,49	149,27	0,02	624
Свекла, тушенная с яблоками	120	1,95	5,85	16,05	113,50	1,80	318
Кисель из смеси сухофруктов	150	0,18	0,00	29,34	118,80	0,00	874
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		27,56	29,90	92,83	702,73	16,02	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Огурец маринованный/соленый	35	0,9	5	26	61	5,5	79
Пудинг рыбный запечённый	80	9,45	5,52	7	115,63	0,14	285
Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		13,3	13,77	48,21	336,82	8,14	
<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>49,84</b>	<b>59,71</b>	<b>193,02</b>	<b>1399,08</b>	<b>29,8</b>	
<b>7 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	150	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	236
Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с повидлом	15/7/10	3,12	7,57	25,67	185,7	0,00	4
ИТОГО:		7,38	11,92	53,15	316,95	0,65	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Плоды или ягоды свежие	85	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35	847
ИТОГО:		0,15	0	18	69	1,35	
<b>ОБЕД</b>							

Салат из квашеной капусты	40	1,4	4,9	1,5	76	13,5	81
Щи из квашеной капусты с картофелем	180	2,00	2,50	3,75	47,50	12,50	193
Котлета	55	10,20	8,20	9,34	153,74	0,00	608
Макаронные изделия отварные	65	3,15	1,20	22,05	175,5	5,55	688
Сок натуральный промышленного производства	125	0,95	0,00	22,29	89,54	3,81	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		29,8	29,29	129,48	794,66	22,14	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ленивые вареники	100/15	16,5	8,75	17,25	216,25	0,25	462
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
ИТОГО:		21,08	12,83	24,83	301,25	2,3	
<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>64,27</b>	<b>58,96</b>	<b>232,64</b>	<b>1589,46</b>	<b>26,19</b>	
<b>8 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	150	3,6	3,8	14,6	108,0	0,6	236
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом и сыром	15/7/6	4,27	9,02	19,57	179,30	0,08	3
ИТОГО:		16,6	31,35	79,64	633,7	4,28	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты и ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	
<b>ОБЕД</b>							
Помидор маринованный	35	0,66	0,06	2,10	12,00	9,00	
Рассольник Петербургский	180	2,13	5,08	20,20	111,30	8,15	197
Гуляш из отварного мяса	60/30	14,44	16,58	3,8	224,1	0,81	591
Пюре картофельное	110	2,1	0,8	14,7	75	3,7	694
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,08	99,00	0,00	859
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		24,93	26,37	96,06	765,66	33,41	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Яйцо вареное	0,5шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
Консервы овощные закусочные	30	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	965
Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
ИТОГО:		26,98	9,34	36,1	256,8	2,34	
<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>55,91</b>	<b>71,75</b>	<b>144,78</b>	<b>1950,11</b>	<b>42,07</b>	
<b>9 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	150	3,6	3,8	14,6	108,0	0,6	236
Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20	0,00	943
Бутерброд с маслом	15/7	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		12,85	11,34	28,78	264,81	13,76	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Сок натуральный промышленного производства	125	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60	
Фрукты или ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
ИТОГО:		1,06	0,00	40,36	158,45	5,04	
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с крупой	180	1,96	2,42	17,53	91,79	7,33	204
Котлета рубленая из кур	90	8,4	8,48	7,84	98,8	0,08	668
Капуста тушёная	125	2,6	4,63	11,98	65,83	13,64	143
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		17,16	12,358	95,13	510,77	21,08	

<b>ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога	90/10	26,4	6,3	21,3	252,0	0,5	469
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Кондитерские изделия	16	5,40	5,73	49,15	271,70	0,00	
ИТОГО:		36,38	16,11	78,03	608,7	2,55	
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>62,68</b>	<b>34,49</b>	<b>191,83</b>	<b>1278,38</b>	<b>40,83</b>	
<b>10 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	236
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	227
Бутерброд с маслом	15/7	2,34	6,04	14,68	124,28	0,00	1
ИТОГО:		9,94	14,11	55,05	375,53	1,95	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Фрукты и ягоды свежие	85	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44	847
		0,16	0	19,3	73,85	1,44	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	40	1,37	8,58	7,8	79,70	7,6	
Суп картофельный с клёцками	180	2,91	3,9	14,94	123,36	4,6	213
Фрикадельки рыбные с томатным соусом(367)	70/20	9,32	3,98	5,1	90,12	0,36	279
Каша гречневая вязкая	80	4,53	4,93	21,97	153,20	0,00	681
Сок натуральный промышленного производства	125	0,95	0,00	22,29	89,54	3,81	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,72	0,358	16,10	77,00	0,00	
ИТОГО:		22,3	23,16	108,04	672,26	19,92	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	4,89	3,18	31,30	140,27	0,00	1103
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
ИТОГО:		9,47	7,26	38,88	225,27	2,05	
<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>43,51</b>	<b>49,2</b>	<b>135,65</b>	<b>1436,34</b>	<b>23,91</b>	

Примечание:

1. согласно приложению 11 к СанПиН 2.4.1.3049 - 13 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли- в эндемичных по содержанию йода районах.
2. в целях профилактики недостаточности витамина С в ДООУ проводится искусственная С-витаминизация осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет-35мг.,для детей 3-6 лет-50мг. На порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

#### ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	10,01	19,46	84,31	429,91	0,25
2	28,22	14,43	71,99	536,9	2,67
3	8,5	14,02	44,38	308,24	0,73
4	7,24	10,82	43,25	268,86	0,65
5	8,05	12,82	46,77	312,5	0,68
6	8,82	16,04	32,68	285,68	4,20
7	7,38	11,92	53,15	316,95	0,65
8	16,6	31,35	79,64	633,7	4,28
9	12,85	11,34	28,78	264,81	13,76
10	9,94	14,11	55,05	375,53	1,95
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>11,77</b>	<b>15,63</b>	<b>54</b>	<b>383,3</b>	<b>2,98</b>

#### II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал	
1	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44
2	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26
3	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
4	0,16	0,00	19,3	73,85	1,44
5	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
6	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44
7	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
8	0,16	0,00	19,30	73,85	1,44
9	0,90	0,00	21,06	84,60	3,60
10	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>2,76</b>	<b>2,25</b>	<b>13,53</b>	<b>86,24</b>	<b>1,35</b>

#### ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал	
1	24,51	26,008	129,14	752,11	29,35
2	21,62	18,388	105,94	647,92	30,56
3	21,27	20,11	88,25	656,23	25,96
4	21,03	24,45	91,19	705,22	45,57
5	23,61	16,42	108,3	700,39	14,62
6	27,56	29,90	92,83	702,73	16,02
7	29,8	29,29	129,48	794,66	22,14
8	24,93	26,37	96,06	765,66	33,41
9	17,16	12,358	95,13	510,77	21,08
10	23,13	27,38	111,05	730,94	19,35
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>23,46</b>	<b>23,06</b>	<b>104,73</b>	<b>696,66</b>	<b>25,8</b>

**УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ**

День	Пищевые вещества				Витамин С , мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	
1	5,95	3,75	56,12	294,65	0,02
2	8,36	12,98	32,94	277,92	15,70
3	14,18	23,87	66,93	498,6	10,25
4	25,77	25,28	51,96	541,09	7,96
5	9,39	4,48	66,62	337,7	5,04
6	13,3	13,77	48,21	336,82	8,14
7	21,87	13,25	42,45	380,65	2,86
8	14,22	14,03	72,39	476,9	2,94
9	31,77	10,8	46,86	418,2	2,39
10	5,22	3,18	61,9	234,47	1,35
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>15</b>	<b>12,53</b>	<b>54,63</b>	<b>379,7</b>	<b>5,66</b>

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-19,5%

П завтрак – 5-6,5 %

Обед – 32-35 %

Уплотненный полдник – 15-19,5%

**СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	
1	40,63	49,218	288,87	1550,52	31,06
2	63,42	50,29	218,07	1558,14	50,19
3	49,17	62,5	207,12	1560,27	37,48
4	54,2	60,55	205,7	1589,02	55,62
5	46,27	38,22	169,25	1447,79	20,88
6	49,84	59,71	193,02	1399,08	29,8
7	64,27	58,96	232,64	1589,46	26,19
8	55,91	71,75	144,78	1950,11	42,07
9	62,68	34,49	191,83	1278,38	40,83
10	43,51	49,2	135,65	1436,34	23,91
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>52,99</b>	<b>53,48</b>	<b>198,69</b>	<b>1535,91</b>	<b>35,8</b>