

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад №368 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий БДОУ
«Детский сад №368
комбинированного вида»
Л.П. Щелкунова
Приказ № _____ от _____

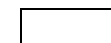
Примерное десятидневное меню для детей с 2 до 3 лет

День 1 (понедельник) дети 2-3 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
228	Макароны отварные с сыром	150	3,5	13,6	38,8	206
1	Бутерброд с маслом	30/5	5,04	6,58	14,56	137
376	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
	всего:	335				413
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
60	Борщ с капустой	150	1,63	4	11,28	58
101	Жаркое по-домашнему	150	15,42	12,41	3,6	261
	Икра кабачковая	40		2,8	2,8	36
376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,4
	всего:	530				522,6
	Полдник					
287	Булочка сдобная	50	1,4	3,07	21,1	109
400	Чай с молоком	180	4,35	3,75	6	75
	всего:	230				184
	Ужин					
205	Каша манная	150	6,1	7,7	25,4	195
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	70,8
392	Чай с сахаром	50/7	0,04	0,01	6,99	28
	всего:	237				293,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1413,4

День 2 (вторник) дети 2-3 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
220	Омлет с овощами	65	4,07	9,27	1,61	104
3	Бутерброд с маслом , с сыром	30/5/10	2,04	5,32	17	139
304	Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	70
	всего:		6,15	14,6	25,6	313
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
66	Суп картофельный с клецками	150	5,31	4,14	12,35	57
100	Гуляш из отварной говядины	60	7,98	4,72	3,12	123
226	Бобовые отварные	120/4	14,4	3,4	30,8	214
45	Винегрет овощной	40	1,4	6,2	7,7	80
378	Кисель из клюквы	150	0,07	0,03	19,61	78,9
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,4
	всего:	564	32,81	18,87	96,91	647,3
	Полдник					
	Пряник	50	3,64	6,57	27,87	94
401	Кефир	180	0,75	0	15,15	64
	всего:	210	4,39	6,57	43,02	158
	Ужин					
236	Сырники с морковью	100/30	8,87	4,45	13,94	270
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	70,8
392	Чай с сахаром	50/7	0,04	0,01	6,99	28
	всего:		11,28	4,76	36,5	368,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,63	44,8	202,03	1487,1



День 3 (среда) дети 2-3 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
155	Каша дружба	150	3,3	4,06	26,13	198
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	5,04	6,58	14,56	156
299	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	59
	всего:		11,49	13,36	53,65	413
	Второй завтрак					
	Фрукты	100				
	Обед					
71	Суп из овощей	150	1,39	3,91	6,79	61
132	Печень по - строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143
177	Картофельное пюре с морковью	100	0,26	0,75	1,05	98
1	Салат витаминный	40	1,1	8	9	90
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
т.п.	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,4
	всего:	480	19,42	22,46	59,88	559,6
	Полдник					
	Пирожок с повидлом	50/20	1,446	3,072	21,114	117
400	Молоко	180	4,35	3,75	6	75
	всего:	180	5,796	6,822	27,114	192
	Ужин					
78	Молочный суп с крупой	200/5	4,82	5,08	16,83	132,4
т.п.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	70,8
300	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,04	0,01	6,99	28
	всего:	30	7,23	5,39	39,39	231,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,936	48,032	180,034	1395,8

День 4 (четверг) дети 2-3 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
194	Каша ячневая	150	8,77	6,03	8,58	170
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,21	0,53	27,68	109
302	Кофейный напиток на молоке	150	0,04	0,01	6,99	66
	всего:		13,02	6,57	43,25	345
	Второй завтрак					
	Сок	200				
	Обед					
65	Суп картофельный с крупой	150	1,1	3,1	6,4	68
116	Говядина тушеная с капустой	155	6,1	6	38,4	290
378	Кисель из брусники	150	0,12	0,12	17,91	73,2
22	Салат картофельный с соленым	30	1	4,9	7,1	60
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,4
	всего:		11,97	14,5	93,14	585,6
	Полдник					
	Печенье	30	0,66	1,32	7,584	44,4
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76
	всего:		5,01	5,07	13,884	120,4
	Ужин					
83	Рыба запеченная в омлете	60	4,17	8,97	21,58	101
184	Каша перловая рассыпчатая	100	4,6	3,6	31,7	180
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	70,8
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	25
	всего:		11,24	12,9	75,35	376,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,24	39,04	225,624	1427,8



