

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №56 «Ландыш»



Е.В.Ескова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №56 «ЛАНДЫШ»
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

г.Симферополь, 2021

Первый день (понедельник) первая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход г	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№206	Макароны отварные с сыром	150	9,285	10,00	22,71	217,99	0,13
№53	Икра кабачковая	50	0,546	2,82	3,552	41,76	2,76
№1	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136,0	0
№394	Чай с молоком	150	2,655	2,325	11,25	76,995	1,18
	<i>Итого завтрак</i>	390	14,934	22,70	52,132	472,7	4,08
2-завтрак							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,67	3,0
	<i>Итого 2завтрак</i>	150	0,75	0	15,1	64,67	3,0
Обед							
№57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	220/ 5	1,606	4,312	11,22	90,2	9,04
№276	Жаркое по-домашнему	200	20,808	5,338	18,496	205,0	7,25
№10	Салат из горошка зеленого	30	0,894	1,557	1,875	25,08	3,3
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№376	Компот из сухо-фруктов	150	3,408	0,015	20,82	84,75	0,3
	<i>Итого обед</i>	615	29,526	15,34	75,651	530,0	19,9
Уплотненный полдник:							
№94	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,338	4,572	15,156	119,16	0,82
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№473	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,672	32,316	181,2	0
№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,97
№368	Фрукты свежие (мандарин)	50	0,81	0,31	13,34	68,0	26,7
	<i>Итого полдник</i>	500	19,376	15,44	85,237	563,5	28,5
	<i>Всего за день</i>	1690	64,588	53,49	13,34	1630,1	55,4

Второй день (вторник) первая неделя Ясли

№реца	Наименование блюд	Выход г	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный овсяный	180	4,338	4,572	15,156	119,16	0,828
№3	Бутерброд с маслом, сыром	45	5,255	7,645	16,18	154,44	0,08
№392	Чай с сахаром	150	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018
	<i>Итого завтрак</i>	375	9,647	12,235	39,724	307,21	0,926
2-завтрак							
№401	Йогурт	150	4,355	3,75	6,0	75,0	1,05
	Вафли	10	1,295	1,64	13,662	74,6	0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	160	5,649	5,39	19,66	149,6	1,05
Обед							
№67	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	220/ 5	1,54	4,29	7,458	134,58	16,25 8
№277	Гуляш из отварного мяса	50/5 0	12,89	10,19	3,28	206,25	0,69
№314	Каша гречневая	100	3,05	3,335	13,68	97,0	0
№41	Салат из моркови	30	0,375	0,03	3,483	15,69	1,44
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№373	Компот из св.фруктов	150	0,180	0,105	20,83	85,2	1,29
	<i>Итого обед</i>	645	20,84	22,07	71,971	653,72	19,67
Уплотненный полдник							
№255	Котлета рыбная запеченная	60	8,022	2,82	5,988	131,0	0,258
№45	Винегрет овощной	120	1,62	7,392	9,228	109,92	15,9
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№393	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,5	34,17	2,355
	Фрукты свежие (бананы)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	380	12,27	10,927	47,031	381,2	28,51
	<i>Всего за день</i>	1580	45,05	45,232	173,87	1406,1	52,11

Третий день (среда) первая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный манный	180	4,338	4,572	15,156	119,16	0,82
№1	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136,0	0
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2
	<i>Итого завтрак</i>	370	9,936	14,83	42,736	344,2	2,03
2-завтрак							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
Обед							
№80	Суп картофельный с бобовыми с гренками	220/ 20	6,998	5,024	29,4	190,9	5,12 6
№305	Котлета рубленая из птицы	60	9,432	9,648	9,978	163,9	0,49 8
№321	Гюре картофельное	130	2,692	4,224	17,99	120,78	15,9
№20	Салат из белокочанн.капуст	30	0,423	1,524	2,585	25,77	10,4
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№373	Компот из св.фруктов	150	0,180	0,105	20,88	85,2	1,29
	<i>Итого обед</i>	650	22,535	24,60	104,08	711,55	33,3
Уплотненный полдник							
№229	Вареники ленивые	100	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18
№354	Сметанный соус	20	0,282	1,0	1,174	14,82	0,00 8
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№400	Молоко кипяченое	150	4,575	4,08	7,575	85,005	2,05
	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	340	21,097	17,92	46,229	427,50	12,2
	<i>Всего за день</i>	1515	57,918	61,11	199,04	1632,8	48,7

Четвертый день (четверг) первая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.це нн ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный рисовый	180	4,338	4,572	15,156	119,1	0,82
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
№1	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136,0	0
№392	Чай с сахаром	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2
	<i>Итого завтрак</i>	410	15,016	19,43	43,016	407,1	2,02
2-завтрак							
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,1	75,0	1,05
	Печенье	10	1,294	1,64	13,662	74,6	0
	<i>Итого 2завтрак</i>	160	5,644	5,39	19,662	149,6	1,05
Обед							
№82	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	220	2,376	2,486	15,092	92,18	7,26
№302	Птица тушеная в соусе с овощами	190	9,959	6,859	17,404	169,93	7,752
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№375	Кисель из свежих ягод	150	0,105	0,03	20,61	83,1	1,38
	<i>Итого обед</i>	600	14,886	13,48	76,346	470,1	16,3
Уплотненный полдник							
№261	Тефтеля рыбная тушеная	60	7,722	2,952	8,28	90,0	0,19
№314	Каша пшеничная «Артек»	100	3,05	3,38	13,68	97,0	0
№12	Салат из кукурузы консерв.	30	1,152	2,472	3,216	39,72	3,72
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№394	Чай с молоком	150	2,655	2,325	11,25	76,99	1,18
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	410	17,109	11,78	59,73	409,8	15,1
	<i>Всего за день</i>	1580	52,655	50,10	198,76	1436,	34,6

Пятый день (пятница) первая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный «Артек»	180	4,338	4,572	15,156	119,16	0,82
№1	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136,0	0
№394	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,355
	<i>Итого завтрак</i>	370	6,891	12,13	38,38	289,3	3,18
2-завтрак							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
Обед							
№76	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	220/ 5	1,84	4,51	14,60	106,2	6,644
№286	Тефтеля мясная	60	4,434	4,914	5,856	85,5	0,43
№125	Картофель отварной	132	2,692	4,224	17,991	120,78	15,99
№34	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,501	1,254	2,46	23,13	2,94
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№373	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	1,29
	<i>Итого обед</i>	667	12,46	19,13	85,03	545,8	27,29
Уплотненный полдник							
№211	Запеканка из макарон с творогом	150	9,105	7,47	49,86	303,0	0,08
№354	Соус сметанный	20	0,282	1,0	1,174	14,82	0,008
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№392	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
	Кондитерские изделия	10	1,294	1,64	13,662	74,60	0
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	400	17,56	14,56	94,0	573,5	11,13
	<i>Всего за день</i>	1587	37,66	45,82	232,47	1472,	44,6

Шестой день (понедельник) вторая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
№314	Каша ячневая	100	3,05	3,33	13,68	97,0	0
№68	Икра из кабачков	50	0,546	2,82	3,552	41,76	2,76
№1	Бутерброд с маслом	40	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08
№394	Чай с молоком	150	2,655	2,325	11,31	76,99	1,19
	<i>Итого завтрак</i>	380	16,5	20,73	44,94	433,3	4,02
2-завтрак							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2завтрак</i>	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
Обед							
№87	Суп с рыбными консервами	220	7,588	7,464	14,96	90,86	7,26
№282	Котлета рубленая мясная	60	9,318	7,068	9,642	139,0	0,09
№336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,6	25,7
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№373	Компот из сухофруктов	150	3,40	0,015	20,82	84,75	0,3
	<i>Итого обед</i>	620	20,84	18,45	82,80	552,2	33,4
Уплотненный полдник							
№94	Суп молочный рисовый	180	4,33	4,57	15,15	119,1	0,828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,6	70,00	0,97
№454	Пирожок с яблоками	60	7,56	3,4	21,78	147,6	0,06
№368	Фрукты свежие(бананы)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	460	16,76	10,68	70,88	442,9	11,86
	<i>Всего за день</i>	1610	54,94	49,87	213,7	1492,	52,3

Седьмой день (вторник) вторая неделя Ясли

№реца	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,42	132,8	0,828
№3	Бутерброд с маслом, сыром	45	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	<i>Итого завтрак</i>	375	18,92	20,0	45,83	439,3	2,11
2-завтрак							
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,1	75,0	1,05
	Пряники	10	1,294	1,64	13,662	74,6	0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	160	5,644	5,39	19,762	149,6	1,05
Обед							
№57	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	220/ 5	1,804	4,4	12,408	96,58	7,74
№304	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,095	285,0	0,39
№19	Салат из соленых огурцов	30	0,255	1,533	0,783	17,94	1,66
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№373	Компот из свежих фруктов	150	0,180	0,105	20,88	85,2	1,29
	<i>Итого обед</i>	595	20,04	24,01	82,40	609,7	11,09
Уплотненный полдник							
№255	Биточки рыбные запеченные	60	8,022	2,82	5,988	81,0	0,25
№137	Рагу овощное	150	1,8	10,36	15,84	142,8	7,44
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№393	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,35
№368	Фрукты свежие(мандарин)	50	0,4	0,4	13,34	44,0	26,7
	<i>Итого полдник</i>	480	13,75	15,54	1121,0	438,7	20,05
	<i>Всего за день</i>	1610	53,47	59,55	126,4	1551,	52,9

Восьмой день (среда) вторая неделя Ясли

№реца	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный манный	180	4,338	4,572	15,156	119,16	0,82
№1	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136,0	0
№393	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,36
	<i>Итого завтрак</i>	365	6,89	12,14	38,28	289,3	3,18
2-завтрак							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2 завтрак</i>	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
Обед							
№80	Суп гречневый на мясном бульоне	220	7,568	7,39	12,60	147,18	8,00
№20	Салат из капусты свежей	30	0,42	1,52	2,59	25,7	10,4
№274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	7,2	10,0	23,1	208,0	4,5
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,88	85,2	1,29
	<i>Итого обед</i>	640	21,29	22,28	83,17	589,4	36,2
Уплотненный полдник							
№231	Сырники из творога с джемом	100/ 15	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85,0	2,05
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	335	61,98	17,45	42,28	425,1	12,3
	<i>Всего за день</i>	1495	95,80	57,25	183,39	1453,	52,7

Девятый день (четверг) вторая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.цен н ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный овсяный	180	4,338	4,572	15,156	119,1	0,828
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0
№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,00	0,98
	<i>Итого завтрак</i>	370	9,13	14,12	40,41	325,1	1,80
2-завтрак							
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
	Вафли	10	1,3	1,64	13,662	74,6	0
	<i>Итого 2завтрак</i>	160	5,64	5,39	19,66	149,6	1,05
Обед							
№63	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной	220/ 5	1,54	4,29	7,458	134,5 8	16,26
№292	Макаронник с мясом	120	13,656	8,748	25,044	284,0	0,312
№354	Соус сметанный	20	0,282	1,0	1,174	14,82	0,008
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№376	Компот из сухофруктов	150	3,40	0,015	20,82	84,75	0,3
	<i>Итого обед</i>	555	21,69	18,17	77,74	633,1	16,88
Уплотненный полдник							
№247	Рыба, тушенная с овощами	60	7,722	2,952	8,28	100,0	0,192
№321	Картофельное пюре	130	2,692	4,224	17,99	120,7	15,99
№33	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	2,85
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
№393	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,355
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	440	13,475	9,718	60,09	389,2	31,39
	<i>Всего за день</i>	1525	49,941	47,4	198,74	1497,	51,12

Десятый день (пятница) вторая неделя Ясли

№рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Эн.це нн ккал	Вит С
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак							
№94	Суп молочный пшеничный	180	4,338	4,572	15,156	119,1	0,828
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,552	14,62	136,0	0
№397	Чай с молоком	150	2,66	2,325	11,25	76,99	1,18
	<i>Итого завтрак</i>	370	9,44	14,45	41,03	332,1	2,013
2-завтрак							
№399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
	<i>Итого 2завтрак</i>	150	0,75	0	15,1	64,0	3,0
Обед							
№85	Суп картофельный с клецками	220	1,804	2,728	11,066	96,12	5,06
№297	Голубцы с мясом и рисом	150	12,66	7,98	18,78	197,5	18,78
№354	Соус сметанный с луком	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,012
	Хлеб ржаной	40	2,81	4,12	23,24	125,0	0
№375	Кисель из свежих ягод	150	0,105	0,03	20,61	83,1	1,38
	<i>Итого обед</i>	590	17,80	16,36	75,46	503,9	25,23
Уплотненный полдник							
№237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/ 15	17,54	12,05	17,15	296,0	0,24
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,3	13,51	62,14	0
	Кондитерские изделия	10	1,294	1,64	13,662	74,6	0
№392	Чай с сахаром	150	4,36	3,75	6,0	75,0	1,05
№368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<i>Итого полдник</i>	355	25,71	18,14	60,122	502,7	11,29
	<i>Всего за день</i>	1465	53,70	48,95	191,76	1452,	41,53