



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2ДО 3 ЛЕТ
 (осень-зима)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	8,4	3,0	2,4	70,0	0,5	432	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	13,6	3,5	3,6	105,1	0,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	19,7	1,7	4,3	124,5	0	1	2008
Итого за прием пищи:	325	41,7	8,2	10,3	299,6	0,9		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	13,2	7,5	11,2	191,5	17,2	83	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	130	3,4	0	0	15,5	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	0	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	4,3	1,1	2	42,7	6,6	51	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	9,1	2,4	1,4	60,8	0	181	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	40	1,4	9,6	5,0	94,7	7,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	480	63,8	24,3	20,1	553,5	30,9		
Полдник								
ЧАЙ САХАРОМ	140	3,9	0,1	0	17,5	0	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	23,9	4,3	3,7	154,4	0	471	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	7,4	0,8	1	41,7	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	210	35,2	5,2	4,7	213,6	0		
Всего за день:		154,9	38,3	35,7	1134,9	46,3		

с 2 до 3 лет

2 день (секунд-зума)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	С, мг
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	24,9	6,6	7,2	198,8	0,6	189
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/6	19,7	3,1	6,1	146,3	0	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	8,6	2,3	1,9	63,9	0,4	433
Итого за прием пищи:	331	53,2	12,0	15,2	409,0	1,0	
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	к/к
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6	
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,8	0,2	0	4,8	5	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ, ГОВЯДИНОЙ	150	16,0	9,6	10,2	195,5	6,1	100
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	7,4	2,2	0,9	49,7	8,0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	130	3,6	0,1	0	16,6	0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	50	4,4	9,6	13,0	167,6	0,5	319
Итого за прием пищи:	480	64,6	25,4	24,6	582,5	19,6	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	80	23,5	13,6	10,8	247,3	8,2	224
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	5,3	3,8	3,2	66,3	0,7	434
Итого за прием пищи:	210	28,8	17,4	14,0	313,6	8,9	
Всего за день:		165,7	55,6	53,8	1387,6	35,5	



Удобрительное
(основ-зема)

С 2 до 3 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г		С, мг	к/к
Завтрак							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	10,4	3,2	2,7	82,0	0,6	к/к
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	13,5	4,5	6,6	134,6	0,6	93
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	19,7	1,7	4,3	124,5	0	1
Итого за прием пищи:	325	43,6	9,4	13,6	341,1	1,2	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	к/к
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	
Обед							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	6,5	1,4	1,4	46,0	3,7	335
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0,8	0,2	0,9	11,9	0,7	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	130	7,0	0,5	0	33,9	0,2	440
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,1	12,0	5,7	99,4	0,8	258
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	9,4	5,4	3,3	92,5	5,9	84
Итого за прием пищи:	470	57,2	23,2	11,8	432,0	11,3	
Полдник							
КЕФИР	140	5,58	4,19	0,14	43,25	1,4	435
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	16,3	7,8	4,3	139,5	0	479
Итого за прием пищи:	200	21,88	11,99	4,44	182,75	1,4	
Всего за день:		136,88	45,19	30,44	1024,05	28,4	

с 29.03.2011

4 день (сезон-зима)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г				
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	16,3	4,9	7,2	153,9	0,6	189
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/6	19,7	3,1	6,1	146,3	0	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,0	2,3	1,9	56,8	0,4	433
Итого за прием пищи:	331	43,0	10,3	15,2	357,0	1,0	
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	к/к
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6	
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	80	9,3	1,9	2,1	66,9	5,2	124
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	130	3,7	0	0	17,3	0,2	372
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	20	1,7	0,4	0,7	15,3	3,6	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	10,2	5,4	6,2	120,7	3,3	85
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	3,4	9,5	11,3	147,4	0,5	281
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	
Итого за прием пищи:	480	60,7	20,9	20,8	515,9	12,8	
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	3,5	0,1	0	16,4	0,2	431
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	21,5	5,2	7,7	180,9	0,2	к/к
Итого за прием пищи:	200	25,0	5,3	7,7	197,3	0,4	
Всего за день:		147,8	37,3	43,7	1152,7	20,2	

с 2.903 лет

5 день

(Осень-зима)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	С, мг
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	130	15,5	4,4	7,1	147,0	0,6	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	8,8	3,2	2,7	74,9	0,6	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	19,7	1,7	4,3	124,5	0	2012
Итого за прием пищи:	305	44,0	9,3	14,1	346,4	1,2	
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	15,5	0,6	0,5	70,5	7,5	к/к
Итого за прием пищи:	150	15,5	0,6	0,5	70,5	7,5	
Обед							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	20	1,1	0,3	0,7	12,6	0,4	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	4,2	0	0	18,6	0	376
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	13,3	2,3	4,8	110,0	8,0	77
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	80	9,1	1,5	3,2	73,3	5,6	132
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	6,7	15,1	5,1	129,4	0,4	244
Итого за прием пищи:	480	66,8	22,9	14,3	492,2	14,4	
Полдник							
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	21,2	4,2	4,0	144,3	0	472
ЧАЙ С САХАРОМ	140	4,0	0,1	0	18,3	0	430
ПЕЧЕНЬЕ	10	7,4	0,8	1	41,7	0	2008
Итого за прием пищи:	210	32,6	5,1	5,0	204,3	0	
Всего за день:		158,9	37,9	33,9	1113,4	23,1	

с 2 до 3 лет

6 день (осень - зима)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	150	15,5	5,1	7,3	151,6	0,6	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/6	19,7	3,1	6,1	146,3	0	2012
ЙОГУРТ	150	4,5	3	2,3	72	1,1	2008
Итого за прием пищи:	331	39,7	11,2	15,7	369,9	1,7	
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	к/к
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6	
Обед							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	130	4,9	0	0	21,9	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	20	0,9	0,2	0,7	10,9	3,7	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	150	12,5	4,6	5,7	121,9	6,2	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	19,8	3,7	1,3	113,3	0	2008
ГУЛЯШ	50	2,9	11,3	12,0	158,4	1,5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	480	73,4	23,5	20,2	574,7	11,4	
Полдник							
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ	80	20,7	4,2	3,4	136,9	0,2	446
ЧАЙ С МОЛОКОМ	130	7,0	2,5	2,1	59,0	0,4	394
Итого за прием пищи:	210	27,7	6,7	5,5	195,9	0,6	
Всего за день:		159,9	42,2	41,4	1223,0	19,7	

с 2 до 3 лет

7 день (осень-зима)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	20	1	0,6	0	7,2	0,8	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,2	8,6	15,5	175,2	0,3	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	9,1	3,2	2,8	77,3	0,6	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	19,7	1,7	4,3	124,5	0	1	2012
Итого за прием пищи:	295	32,0	14,1	22,6	384,2	1,7		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	145	14,2	0,6	0,6	68,2	14,5		
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,7	0,2	0	4,2	3	к/к	к/к
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	11,7	2,8	6,0	121,6	6,4	137	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	10,9	0,2	0,1	50,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	150	14,8	8,0	7,9	163,8	13,3	94	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	8,7	7,5	8,2	136,7	0,9	315	2008
Итого за прием пищи:	580	79,2	22,4	22,7	625,0	23,6		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	7,58	4,58	3,98	84,75	2,25	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	9,8	0,9	0,1	43,5	0		2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	0,3	5,1	4,6	63	0	213	2008
Итого за прием пищи:	200	17,68	10,58	8,68	191,25	2,25		
Всего за день:		143,08	47,68	54,58	1268,65	42,05		

с 2 90 3 лет

8 день (осевь - зисевь)

Заведующий отделом
"Радуга" Заведующий
на Приморского края
Администрация
Муниципального района
Приморского края
№1
"Радуга"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углевод, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	21,7	5,7	7,1	180,5	0,6	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/6	19,7	3,1	6,1	146,3	0		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	7,6	2,4	1,9	60,3	0,4	432	2008
Итого за прием пищи:	331	49,0	11,2	15,1	387,1	1,0		26
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6		5
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	1,5	0,4	1,8	23,8	1,4	к/к	к/к
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	150	13,5	5,5	6,6	137,4	6,5	109	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	3,4	9,4	4,5	98,5	7,1	287	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРОЙ	80	7,3	3,5	4,1	81,9	9,0	338	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	130	3,7	0,1	0	18,0	0,6	437	2008
Итого за прием пищи:	480	61,8	22,6	17,5	507,9	24,6		39
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	4,2	13,7	13,8	195,2	0,4	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	130	3,6	0,1	0	16,9	0	430	2008
Итого за прием пищи:	210	7,8	13,8	13,8	212,1	0,4		
Всего за день:		137,7	48,4	46,4	1189,6	32,0		79,8

с 2 до 3 лет

9 день (семь-днев)

Информация
забегура...
4 10 10 10



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	19,9	5,3	7,0	169,2	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	19,7	1,7	4,3	124,5	0	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,0	2,3	1,9	56,8	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	325	46,6	9,3	13,2	350,5	1,0		
II Завтрак								
ГРУША СВЕЖАЯ	145	14,9	0,6	0,4	68,2	7,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	145	14,9	0,6	0,4	68,2	7,3		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,3	0,2	0	2,6	1	к/к	к/к
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50	2,8	16,2	6,8	133,1	1,2	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	9,3	1,9	1,6	61,5	5,2	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	130	3,4	0	0	15,5	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2	0,3	61,2	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	к/к	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	16,0	4,7	2,2	109,8	14,4	80	2008
Итого за прием пищи:	480	64,2	26,7	11,1	470,8	21,8		
Полдник								
ЧАЙ С САХАРОМ	130	3,6	0,1	0	16,9	0	430	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	6,1	13,0	10,4	166,8	0,2	219	2008
Итого за прием пищи:	210	9,7	13,1	10,4	183,7	0,2		
Всего за день:		135,4	49,7	35,1	1073,2	30,3		

с 2 до 3 лет

10 день

(семь - зиме)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	17,5	4,3	7,0	155,0	0,6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	8,8	3,2	2,7	74,9	0,6	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/6	10,3	2,9	6,5	111,6	0		2012
Итого за прием пищи:	331	36,6	10,4	16,2	341,5	1,2		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	19,1	0,8	0	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	150	19,1	0,8	0	82,5	6		
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,8	0,2	0	4,8	5		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,0	10,4	9,8	159,3	15,3	306	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	130	12,0	0	0	54,1	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	11,0	5,2	5,9	120,3	6,6	97	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	10,9	1,7	0,2	52,4	0		2008
Итого за прием пищи:	450	62,4	19,2	16,1	478,0	26,9		
Полдник								
ЙОГУРТ	160	7,2	4,5	4	90,4	1,1		2008
ВАФЛИ	45	34,8	1,3	1,5	159,3	0		2008
Итого за прием пищи:	205	42,0	5,8	5,5	249,7	1,1		
Всего за день:		160,1	36,2	37,8	1151,7	35,2		