



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Полянский детский сад «Сказка»  
Борисова Н.В. Борисова  
Приказ № 62 от 15.08.20 22 г.

МБДОУ «Полянский детский сад «Сказка»

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(пребывание 10,5 часов)

Возрастная категория:  
2-3 года



2 день							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша гречневая молочная	210	6.65	7.75	19.2	185	1.05
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98
3	Бутерброд с сыром	45	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
	Йогурт 2,5%	125	5.4	1.8	7.2	67	1.44
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с крупой	200	4.6	4.12	15.2	83	6.6
282	Шницель мясной	70	15.2	10.9	11.24	172	0.09
321	Картофельное пюре	180	3.6	5.7	24.4	174.7	21.78
14	Салат из свежих помидоров	50	0.55	3.1	2.35	39.55	10.2
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0.6	0.06	21.45	88.8	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
368	Банан	100	1.5	0.50	21	95	10
237	Творожная запеканка со сгущенным молоком	140	8.77	6.03	8.58	124	0.12
394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	81	
<b>Итого за 2 день</b>		1641	62.06	52	195.06	1463.85	53.8
3 день							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша геркулесовая молочная	210	8	10.1	34	259	0.53

397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
1	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	46	4.8	6.9	14.8	142	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
401	Снежок 2.5%	150	4.05	3.75	16.2	118.5	13.5
<b>Обед</b>							
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	4.9	4	14.5	88	
301/310	Суфле из птицы (куры тушеные)	120	14.12	12.94	3.52	187	0.01
317	Макароны отварные	180	6.66	5.4	31.68	221.4	
348	Соус томатный	60	0.72	2.52	4.8	44.7	1.44
13	Салат из свежих огурцов	60	0.48	3.66	1.44	40.38	5.7
398	Напиток из шиповника	150	0.56	0.21	14.23	61	75
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2.0	5.2	9.8	94.2	15.7
376	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.3	2.72	20.85	84.75	0.3
	Пшеничный хлеб	30	3.1	0.4	15.2	81	
371	Фрукт (апельсин)	115	0.9	0.2	23.07	98	60
<b>Итого за 3 день</b>		1801	61.12	65.72	229.83	1736.93	173.43
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша рисовая молочная	210	6	8.2	32.3	226	0.42
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98

3	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	46	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
	Йогурт	150	4.5	1.5	6	56	1.2
<b>Обед</b>							
74	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	1.6	4.09	13.5	97	
268	Суфле из рыбы	80	9.7	4.63	5.6	90	0.19
318	Картофель отварной	180	3.42	5.22	27.54	170.82	25.2
15	Салат из свежих овощей	70	0.7	4.34	2.6	52	11.76
398	Компот из свежих фруктов	150	0.3	0.015	18.5	75.15	1.95
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
399	Сок фруктовый	150	0.75		15.5	64	3.0
231	Сырники с джемом	100	18.6	12.7	10.8	232	0.3
368	Груша (свежая)	130	0.52	0.39	13.39	46	5.0
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
<b>Итого за 4 день</b>		1656	58.63	50.78	183.66	1456.8	50.05
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша манная молочная	210	8.4	10.7	35.5	272	
397	Какао с молоком	150	3.1	2.7	12.9	89	1.2
3	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	46	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
376	Кисель фруктовый	150	0.45	0.3	24.4	102	3
<b>Обед</b>							



80	Суп картофельный с крупой	200	8	3.4	26.8	170.4	
287	Тефтели в томатно-сметанном соусе	180	19.08	12.24	106.9	295.2	27
168	Гречка отварная	120	6.2	4.3	27.5	176	
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.2	0.6	
376	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.3	0.01	20.8	94.75	84.75
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
	Йогурт	125	0.26	0.39	1.04	48.1	
459	Пирог с яблоками	100	0.86	5.5	7.8	81.9	6.9
394	Чай с молоком и сахаром	150	3.7	3.3	13.7	101	1.4
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
<b>Итого за 5 день</b>		1711	60.97	53.3	332.04	1708.75	124.3
<b>Вторая неделя</b>							
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша «Дружба» молочная	210	8	10.1	34	259	0.53
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2	10.63	70	0.98
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	46	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
399	Сок фруктовый (яблочный)	150	0.75	0.75	15.15	64	3
<b>Обед</b>							
67	Щи со сметаной	200	10.4	6.6	14.4	133.8	7.2
255	Котлета рыбная	70	17.2	19.08	28.4	258.3	

317	Макароньы отварные	120	4.4	3.6	21.1	134.8	
349	Соус томатный с овощами	30	4.3	21.27	37.7	359	7.1
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0.3	0.01	20.8	84.75	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
458	Ватрушка с творогом	80	12.3	23.7	2.4	273	
	Снежок	150	0.52	0.39	13.39	61.1	
394	Чай с молоком и сахаром	150	3.7	3.3	13.7	101	1.4
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
<b>Итого за 6 день</b>		1576	74.37	98.5	254.17	2076.55	20.51
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
93	Вермишель молочная	210	8.4	10.7	35.5	272	
397	Какао с молоком	150	3.1	2.7	12.9	89	0.02
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (российский)	46	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
	Йогурт 2,5%	150	2.2	5	12.6	122	
<b>Обед</b>							
83	Суп картофельный с фрикадельками	200	3.8	2.2	15.2	83.8	6.6
291	Картофельная запеканка с мясом	200	6.7	19.9	8	240	
	Помидор свежий	60	0.3	0.06	1.02	7.8	
376	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.3	0.01	20.8	94.75	84.75

	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
235	Пудинг творожный	170	3.4	8.8	16.6	160.1	26.6
394	Чай с молоком и сахаром	150	3.7	3.3	13.7	101	1.4
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
371	Апельсин	150	1.3	0.3	12.5	56	
<b>Итого за 7 день</b>		1706	43.4	60.67	191.32	1504.25	119.42
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша пшеничная молочная	210	5.8	5.4	19.7	* 152.4	0.8
395	Кофейный напиток	150	3.7	3.3	13.7	101	1.4
1	Бутерброд с маслом сливочным	36	2.23	6.8	13.2	122.4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Йогурт 2.5%	125	2.2	5	12.6	122	
<b>Обед</b>							
58	Свекольник со сметаной	200	4.9	4	14.5	88	
295	Мясной рулет с яйцом и сыром	80	9.1	7.5	45.25	123	0.01
168	Гречка отварная	120	6.2	4.3	27.5	176	
13	Салат из свежих огурцов	60	0.48	3.66	1.44	40.38	5.7
398	Лимонный напиток	150			30	105	3.5
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
16	Салат летний	150	4.05	3.75	16.2	118.5	13.5
469	Булка «Домашняя»	80	16.8	12.4	20.4	262.5	0.2



376	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.3	0.01	20.8	94.7	84.75
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
<b>Итого за 8 день</b>		1581	61.16	56.92	238	1641.88	109.86
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша гречневая с молоком	210	7.7	9.2	36.7	262	0.53
397	Какао с молоком	150	3.1	2.7	12.9	89	1.2
3	Бутерброд с сыром	46	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
	Снежок 2.5%	150	4.05	3.75	16.2	* 118.5	13.5
<b>Обед</b>							
81	Суп гороховый со сметаной	200	4.9	4.9	6.6	87.8	14.6
244	Рыба припущенная с овощами	90	10.8	13.3	10.9	196.8	0.06
321	Картофельное пюре	180	3.6	5.7	24.4	174.7	18.7
15	Салат из свежих овощей	50	0.65	4.05		55	
372	Компот из свежих фруктов	150	0.3	0.015	18.5	75.15	1.95
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	17.3
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
368	Фрукт (яблоко)	130	0.26	0.39	1.04	48.1	
208	Омлет с вермишелью	140	13.6	0.5	5.6	83	1.8
394	Чай с молоком и сахаром	150	3.7	3.3	13.7	101	1.4
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
<b>Итого за 9 день</b>		1716	62.86	55.5	189.04	1568.85	71.09
<b>10 день</b>							

<b>Завтрак 1</b>							
185	Каша геркулесовая молочная	210	6.65	7.75	19.2	184.8	1.05
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.6	70	
3	Бутерброд с сыром	46	4.8	6.9	14.8	141.8	0.05
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	150	0.75	0.75	15.15	64	3
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с бобовыми	200	8	4.2	26.8	170.4	4.6
298	Голубцы ленивые	200	5.4	4.4	25.4	177.20	
316	Соус томатно-сливочный	30	6.6	5.4	31.68	221.4	
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.2	0.6	
376	Кисель фруктовый	150	0.3	0.01	20.8	94.75	84.75
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	12.5	65	
<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>							
454	Пирожок с яблоком	80	4.6	2	38.32	188,8	
45	Винегрет с маслом	170	2.21	10.37	14.28	161.16	17.3
392	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	12.96	93	1.2
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.4	15.2	71	
368	Фрукт (груша)	140	1.9	0.6	26.4	114	
<b>Итого за 10 день</b>		1606	47.12	43.56	260.09	1591.61	111.95
<b>Итого за весь период</b>		16700	593.89	588.6	2293.41	16360.37	944.36
<b>Среднее значение за период</b>		1670	59.39	58.8	229.3	1636.04	94.4