

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 148

Юридический адрес: 620103, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Латышская, 90  
Тел. (34)256-94-04, E-mail: mdou148@eduekb.ru, сайт: <https://148.tvoysadik.ru/>

Утверждаю:  
Заведующий  
Ковалева О.



# 10 – дневное меню для детей 2 – 3 лет



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	n123c	Каши из овсяных хлопьев на концентрате молока со слив маслом	150	2,66	3,8	9,34	85,05
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,98	1	8,39	51,52
	035	Батон с маслом	29	6,91	11,84	47,47	292
<b>Итого за завтрак</b>			<b>329</b>	<b>10,55</b>	<b>16,64</b>	<b>65,2</b>	<b>428,57</b>
Второй завтрак	031	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
Обед	28/1/1	Салат из отвар. картоф. , моркови и реп. лука с раст. маслом	30	1,58	6,08	12,97	120,34
	20/2/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	1,06	1,84	7,31	53,37
	n350	Бигус с мясом курицы	180	9,36	3,18	5,92	92,19
	193/1	Кисель из шиповника	150	0,17	0	10,81	45,59
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>26,37</b>	<b>13,2</b>	<b>128,91</b>	<b>723,49</b>
15-00	271	Кефир	80	2,8	3,19	4,09	55,91
<b>Итого;</b>			<b>80</b>	<b>2,8</b>	<b>3,19</b>	<b>4,09</b>	<b>55,91</b>
Полдник	1/5/2	Запеканка пшеничная с творогом	100	7,27	10,76	24	248,06
	7/11/2	Сгущенное молоко	15	0,55	0	16,6	67,43
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>285</b>	<b>15,42</b>	<b>11,66</b>	<b>96,61</b>	<b>571,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1354</b>	<b>55,64</b>	<b>44,79</b>	<b>304,91</b>	<b>1825,1</b>

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	2/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,22	3,16	16,15	115,74
	14/10/1	Каша с молоком	150	1,54	1,56	7,89	55,47
	175	Батон с маелом с сыром	34	9,14	13,59	41,88	298,92
	183-8	Бапаны	105	1,05	0,07	15,26	62,3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>439</b>	<b>14,95</b>	<b>18,38</b>	<b>81,18</b>	<b>532,43</b>
	0,31	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
Обед	п39с	Борщ с мясом со сметаной	150	3,2	3,29	5,42	66,88
	117	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	10,4	4,6	16,27	174,76
	4/10/1	Компот из кураги и изюма	150	0,16	0	9,63	39,52
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>27,96</b>	<b>9,99</b>	<b>123,22</b>	<b>693,16</b>
15-00	269	Снежок	80	2,6	3,19	10,88	82,82
<b>Итого :</b>			<b>80</b>	<b>2,6</b>	<b>3,19</b>	<b>10,88</b>	<b>82,82</b>
Полдник	276	Салат из белокачанной капусты с помидорами	30	1,53	6,8	6,1	85,1
	63с-1	Картофель отварной	80	1,91	2,54	16,66	103,24
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64
	085	Пирожок с яблоком	60	5,8	5,75	40,2	253,4
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>340</b>	<b>16,84</b>	<b>15,99</b>	<b>118,97</b>	<b>697,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1489</b>	<b>62,85</b>	<b>47,65</b>	<b>344,35</b>	<b>2051,79</b>

## СРЕДА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>								
Завтрак	11/4/2	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	150	3,22	3,16	15,64	115,74	
	035	Батон с маслом	29	6,91	11,84	47,47	292	
<b>Итого за завтрак</b>		084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1,33	1,34	8,33	56,46
<b>Итого за второй завтрак</b>		031	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед	130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30	1,23	6,83	5,2	82,15	
	п071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	150	1,28	1,42	8,06	53,42	
	п163/2	Котлета из говядины	60	18,47	16,69	4,39	266,61	
	64-1/1	Пюре картофельное	110	2,6	2,87	14,78	99,5	
	6/10/1,	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	8,72	38,41	
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	
<b>Итого за обед</b>		15-00		550	38,08	29,93	133,05	952,09
<b>Итого за полдник</b>		270-4	Апедофилин	80	2,8	2,5	4	50
Полдник	п140с/1	Пудинг творожный с изюмом	110	12,44	15,52	12,72	266,48	
	351	Сгущенное молоко	15	7,35	8,7	57,35	327,68	
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64	
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	
<b>Итого за полдник;</b>				295	27,39	25,12	126,08	849,8
<b>Итого за день</b>				1354	80,23	73,99	344,67	2362,09



**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	н038	Омлет натуральный	60	7,85	10,94	2,51	155,74
	017	Зеленый горошек	30	2,88	0,18	5,82	39,42
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	34	9,14	13,59	41,88	298,92
	187	Груша	85	0,36	0,27	9,81	37,8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>359</b>	<b>21,56</b>	<b>26,32</b>	<b>68,35</b>	<b>588,34</b>
Второй завтрак	031	Сок	80	0,9	0,2	10,3	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40</b>
Обед	417	Салат из морской капусты со слад. перц. огурцом и растительным маслом	30	0,93	12,17	5,7	132,94
	101-1	Суп картофельный с мясом птицы	150	3,06	3,02	18,83	110,94
	076/1	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,53	3,21	21,72	125,15
	н190-1	Гуляш из отварного мяса кури	60	20,44	3,88	2,69	137,97
	5/10/1	Компот из чернослива и изюма	150	0,19	0	14,05	57,82
	050	Хлеб ржаной	30	7,6	0,9	50,1	231
		Хлеб пшеничный	20				
<b>Итого за обед</b>			<b>540</b>	<b>35,75</b>	<b>23,18</b>	<b>113,09</b>	<b>795,82</b>
15-00	363-4	Ряженка	80	3	5,99	4,09	83,87
<b>Итого;</b>			<b>80</b>	<b>3</b>	<b>5,99</b>	<b>4,09</b>	<b>83,87</b>
Полдник	н125	Сельдь	17	17,29	8,65	0	147,39
	64-с	Картофельное пюре	115	1,96	2,57	14,62	95,49
	155-1	Чай с сахаром	150	0,02	0	4,65	19,78
	050	Зефир	25	0,8	0	78,52	304
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник:</b>			<b>327</b>	<b>27,67</b>	<b>12,12</b>	<b>147,89</b>	<b>797,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1386</b>	<b>88,88</b>	<b>67,81</b>	<b>343,72</b>	<b>2305,69</b>

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	n162	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	2,14	3,14	10,5	84,51
	14/10/1	Какао с молоком	150	3,48	3,48	22,56	109
	035	Батон с маслом	29	1,59	1,65	8,6	60,16
<b>Итого за завтрак</b>			<b>329</b>	<b>7,21</b>	<b>8,27</b>	<b>41,66</b>	<b>253,67</b>
Второй завтрак	031	Сок	80	0,9	0,2	10,3	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40</b>
Обед	169/2	Салат картофельный с огурцом	30	1,44	3,14	10,3	77,53
	n086-1	Суп гороховый со сметаной	150	2	1,44	7,9	55,32
	171/1	Макаронник запеченный с мясом	180	8,73	8,38	16,07	189,86
	2/10/2	Компот из яблок и изюма	150	0,24	0,1	8,99	39,18
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>26,61</b>	<b>15,16</b>	<b>135,16</b>	<b>773,89</b>
15-00	269	Снежок	80	2,6	3,19	10,88	82,82
<b>Итого:</b>			<b>80</b>	<b>2,6</b>	<b>3,19</b>	<b>10,88</b>	<b>82,82</b>
Полдник	21/2	Суп молочный с лапшой	150	1,65	0,1	2,27	13
	11/10	Чай с сахаром	150	0,02	0	4,65	19,78
	12/12/3	Пирожки печеные с курагой	60	9,24	6,69	56,3	350,88
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник</b>			<b>380</b>	<b>18,51</b>	<b>7,69</b>	<b>113,32</b>	<b>614,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1429</b>	<b>55,83</b>	<b>34,51</b>	<b>311,32</b>	<b>1765,04</b>

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	п125с-1	Каша ячневая на концентрированном молокесе слив. маслом	150	3,19	4,05	11,29	102,54
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,99	1	8,4	51,52
	035/8	Батон с повидлом (джемом)	50	5,52	2	56,32	236,67
<b>Итого за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>7,05</b>	<b>76,01</b>	<b>390,73</b>
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40</b>
Обед	19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	30	2,24	15,2	6,92	169,14
	п086-7	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,68	1,38	3,58	30,14
	162с	Плов из отварной курицы	180	12,09	4,93	14,2	157,93
	7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,24	0	11,61	47,76
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>29,45</b>	<b>23,61</b>	<b>128,21</b>	<b>816,97</b>
15-00	271	Кефир	100	2,8	3,19	4,09	55,91
<b>итого;</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,19</b>	<b>4,09</b>	<b>55,91</b>
Полдник	3/5/1	Лапшевник с творогом	110	6,97	8,85	25,82	229,14
	2/1 1/2	Соус молочный сладкий	15	2,35	5,05	14,9	125,31
	11/10	Чай с сахаром	150	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>295</b>	<b>16,94</b>	<b>14,8</b>	<b>95,47</b>	<b>605,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1405</b>	<b>59,79</b>	<b>48,85</b>	<b>314,08</b>	<b>1908,84</b>

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	5/4/2	Каша манная молочная со слив. маслом	150	3,14	3,26	17,06	118,34
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	34	9,14	13,59	41,88	298,92
<b>Итого за завтрак</b>			<b>334</b>	<b>13,61</b>	<b>18,19</b>	<b>67,27</b>	<b>473,72</b>
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40</b>
Обед	16/1/1	Салат овощной с яблоком, яйцом и растительным маслом	30	1,42	8,96	10,94	139,83
	5/2/2	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	2,06	7,97	54,97
	132/4	Азу	180	7,19	6,9	10,15	142,59
	4/10/1	Компот из кураги и изюма	150	0,19	0	11,55	47,42
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>24</b>	<b>20,02</b>	<b>132,51</b>	<b>796,81</b>
15-00	270-4	Ацидофилин	100	4,8	3,7	8,16	81,6
<b>Итого ;</b>			<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>3,7</b>	<b>8,16</b>	<b>81,6</b>
Полдник	20/3	Рагу из овощей с крупой	110	2	3,39	13,17	95,11
	304-	Мармелад	30	0,4	0	76,6	293
	11/10	Чай с сахаром	150	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>310</b>	<b>10,02</b>	<b>4,29</b>	<b>144,52</b>	<b>638,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1404</b>	<b>53,33</b>	<b>46,4</b>	<b>362,76</b>	<b>2031,02</b>



## СРЕДА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со слив. маслом	150	2,47	3,22	12,1	94,38
	14/10/1	Какао с молоком	150	3,48	3,48	22,56	109
	035	Батон с маслом	29	6,91	11,84	47,47	292
<b>Итого за завтрак</b>			<b>329</b>	<b>12,86</b>	<b>18,54</b>	<b>82,13</b>	<b>495,38</b>
Второй завтрак	344	Яблоко	110	0,35	0,35	10,38	39,6
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>110</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,6</b>
Обед	014-4	Огурец свежий порционный	30	0,8	0,1	3,8	13,98
	п137	Шци с мясом со сметаной	150	2,86	3,07	3,62	56,6
	10/8/2	Печень в молочном соусе	60	14,05	7,93	5,34	163,87
	64с	Картофельное пюре	120	3,05	3,68	23,25	145,27
	1/10/1	Компот из яблок и кураги	150	0,13	0,01	8,53	35,18
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>35,09</b>	<b>16,89</b>	<b>136,44</b>	<b>826,9</b>
15-00	363-4	Ряженка	100	3	5,99	4,09	83,87
<b>Итого ;</b>			<b>100</b>	<b>3</b>	<b>5,99</b>	<b>4,09</b>	<b>83,87</b>
Полдник	14\5/3	Запеканка из творога с рисом	100	11,88	17,58	14,58	263,08
	004	Сгущенное молоко	15	7,4	8,73	57,33	327,68
	150/1	Ватрушка с повидлом	80	5,9	7,59	51,24	320,79
	11/10	Чай с сахаром	150	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>365</b>	<b>32,8</b>	<b>34,8</b>	<b>177,9</b>	<b>1162,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1464</b>	<b>84,1</b>	<b>76,57</b>	<b>410,94</b>	<b>2608,08</b>

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) со слив. маслом	150	2,43	3,21	12,22	91,47
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	34	9,14	13,59	41,88	298,92
<b>Итого за завтрак</b>			<b>334</b>	<b>12,9</b>	<b>18,14</b>	<b>62,43</b>	<b>446,85</b>
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40</b>
Обед	288/2	Салат из помидоров с растительным маслом	30	1,24	5,2	5,46	70,05
	н39с/4	Борщ с мясом со сметаной	150	2,86	3,07	3,62	56,6
	5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	180	7,51	8,58	15,37	180,18
	115/2	Компот из сухофруктов	150	0,14	0	9,47	38,91
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>25,95</b>	<b>18,95</b>	<b>125,82</b>	<b>757,74</b>
15-00	269	Снежок	100	2,6	3,19	10,88	82,82
<b>Итого ;</b>			<b>100</b>	<b>2,6</b>	<b>3,19</b>	<b>10,88</b>	<b>82,82</b>
Полдник	н046	Капуста в омлете	150	4,77	5,73	5,45	96,81
	307/1	Пряник	45	4,8	2,8	77,71	350
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>365</b>	<b>17,17</b>	<b>9,43</b>	<b>139,17</b>	<b>702,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1459</b>	<b>59,52</b>	<b>49,91</b>	<b>348,6</b>	<b>2029,86</b>

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	п080-6	Каша гречневая молочная со слив. маслом	150	2,53	3,19	11,11	85,57
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64
	035	Батон с маслом	29	6,91	11,84	47,47	292
<b>Итого за завтрак</b>			<b>329</b>	<b>9,44</b>	<b>15,03</b>	<b>64,49</b>	<b>402,21</b>
Второй завтрак	090-1	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>7,21</b>	<b>28</b>
Обед	133-1	Салат из свеклы с соевым огурцом	30	1,32	2,3	9,24	59,99
	037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	150	2,65	2,8	6,96	68,21
	п070	Жаркое по-домашнему	180	6,65	6,08	10,46	133,22
	110/2	Компот из кураги	150	0,29	0	10,26	41,83
	003	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>25,11</b>	<b>13,28</b>	<b>128,82</b>	<b>715,25</b>
15-00	270-4	Ацедофилин	100	2,8	2,5	4	50
<b>Итого ;</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
Полдник	14/4/2	Каша ячневая молочная со слив. маслом	150	2,94	2,81	16,59	110,54
	148	Шпанежка с картофелем	60	6,32	8,8	34,68	266,05
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
<b>Итого за полдник;</b>			<b>380</b>	<b>16,86</b>	<b>12,51</b>	<b>107,28</b>	<b>632,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1469</b>	<b>54,84</b>	<b>43,46</b>	<b>311,8</b>	<b>1827,69</b>

