

Циклическое двухнедельное меню для ДОУ от 1 до 3

лет

I неделя

Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Омлет натуральный	130	11,46	22,08	2,2	92,8	15,6	2,36	0,2	254	229
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	320	16,97	32,29	21,21	216,8	42,2	3,39	1,4	479,17	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Итого второй завтрак	150	0,75	64,58	15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	
Обед										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,62	27,18	28,41	0,76	5,47	84,75	95
Котлета рубленая из птицы	50	7,86	8,04	8,31	7	14,08	0,83	0	136,66	322
Каша рассыпчатая гречневая	110	6,3	4,47	28,34	6,19	52,82	1,78	0	187,21	330
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого на обед	545	22,64	19,625	82,1	111,44	109,61	5,51	58,22	591,77	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем карт	60	3,62	4,56	22,19	13,7	16,8	0,81	0,51	144	437/500
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	210	3,67	4,58	30,52	21,7	17,7	1	0,53	177,33	
Итого за день	1225	44,03	121,075	148,98	360,44	175,51	12	63,15	1311,6	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Каша молочная пшленно-рисовая с маслом	130/5	3,21	3,89	27,62	14,5	19,25	1,52	0	156,25	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
Итого за завтрак	330	5,58	12,77	54,15	204,9	43,15	2,33	1,05	371,08	

Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Обед										
Борщ с картофелем (со сметаной)	150/8	1,22	3	8,47	21,98	17,97	0,8	5,27	69,42	64
Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,1	14,96	21,18	44,3	2,7	6,41	180,75	292
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,18	0,1	20,64	10,16	0,84	0,1	36,6	84	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	503	22,87	9,2	58,07	96,52	70,01	4,68	48,28	413,97	
Полдник										
Пудинг из творога запеченный	90/15	13,6	9,7	21,9	116,9	20,6	0,87	0,17	230	249
Печенье	28	2,1	1,47	11,16	8,1	5,6	0,6	0	119,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	312	15,75	11,19	41,39	133	27,1	1,66	0,19	383,13	
Итого за день	1145	44,8	33,76	154,81	458,42	152,26	11,97	64,52	1234,18	

Третий день-Среда

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
Итого за завтрак	370	8,12	9,72	61,85	132,1	30,3	1,54	1,3	367,81	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Итого второй завтрак	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	
Обед										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,14	1,82	10	16,7	121,2	4,8	38,6	77,85	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Макаронные изделия отварные с маслом	115/5	4,03	3,1	18,62	3,4	15,6	0,8	0	103,4	219
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	

Итого за обед	575	15,99	18,945	65,65	108,67	161,1	8,64	91,35	494,4	
Полдник										
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	320	6,16	5,95	44,39	85,2	28,33	2,02	16,42	256,69	
Итого	1415	31,02	34,615	187,04	336,47	225,73	14,3	112,1	1182,23	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулесовая с маслом	130/5	3,52	4,96	17,73	15,5	36,66	1	0	129,77	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	330	11,31	14,5	36,68	226,3	66,76	2,12	1,27	357,94	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150/8	1,04	2,92	5,09	26	13,35	0,48	11,1	50,85	73
Плов из говядины	150	11,43	10,56	19,11	15,5	38,3	1,33	0,41	217,14	321
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	488	15,29	14,6	56,12	95,56	61,25	3,6	12,8	420,99	
Полдник										
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	1	0	63	227
Булочка Дорожная	60	4,37	7,52	32,35	8,37	11,79	0,54	0	214,8	453
Молоко	150	5,07	4,57	8,4	189,6	22,1	0,16	2,05	94,4	419
Итого за полдник	250	14,52	16,69	41,03	219,97	38,69	1,7	2,05	372,2	
Итого	1068	41,72	46,39	135,03	565,83	178,7	10,72	31,12	1217,13	

Пятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом	130/5	2,87	3,54	18,5	23,5	14,3	0,53	0	117,58	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2

Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
Итого за завтрак	340	7,73	9,47	58,03	128,7	36,1	1,5	1,08	349,41	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Итого второй завтрак	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	
Обед										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Суп картофельный с бобовыми	150/9/25	3,66	3,52	10,88	22,85	21,18	1,22	3,49	89,83	87
Котлеты рыбные запеченные	50/20	7,28	4,24	7	41,7	18,7	0,52	0,72	94,12	271
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	574	17,08	13,645	73,47	158,72	71,63	4,5	69,76	487,86	
Полдник										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Каша пшённая молочная с маслом	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	335	6,98	9,85	56,53	22,93	37,6	1,43	0,02	342,33	
Итого	1249	32,54	32,965	203,18	320,85	151,33	9,53	73,86	1242,93	

2 неделя

Шестой день-Понедельник

Завтрак										
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	1	0	63	227
Макаронны отварные с сыром	120/10	7,26	6,6	20,66	68,9	20,87	0,98	0,09	171,6	220
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	320	15,4	13,86	25,33	205,6	42,37	2,39	1,29	323,77	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Итого второй завтрак	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	
Обед										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Суп картофельный с крупой	150	1,77	1,88	11,42	13,83	15	0,53	4,95	76,67	86

Гуляш из отварного мяса птицы	55	6,43	5,17	1,65	12,17	11,33	0,5	0,25	78,75	293
Каша рассыпчатая перловая	110	3,27	2,34	23,35	14,54	14,05	0,65	1,33	127,68	179
Кисель из повидла	150	0,07		16,17	10,5	7,9	1	0,58	67	401
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	495	14,24	10,39	66,59	94,24	55,18	3,76	7,11	429,9	
Полдник										
Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Печенье	28	2,1	1,47	11,16	8,1	5,6	0,6	0	119,8	
Чай с лимоном	150/4	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
Итого за полдник	287	5,16	4,94	39,64	24,8	12	1,11	1,42	276,78	
Итого	1102	35,55	29,19	146,71	335,14	115,55	9,36	12,82	1093,78	

Седьмой день-Вторник

Завтрак										
Каша пшённая молочная с маслом	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	112	13,5	0,28	1,19	74,17	413
Итого за завтрак	340	8,43	10,11	65,03	133,03	50,53	2,01	1,29	385,17	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	
Обед										
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/8	1,21	3,27	8,5	30,15	20,7	1,02	3,8	68,33	69
Суфле куриное	55/5	7	4,7	1,7	19,8	10,5	0,05	0,02	86,2	327
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	508	14,36	13,585	65,76	135,97	60,25	3,61	20,84	459,53	
Полдник										
Ватрушка с творожным фаршем	60	7,9	4,7	25	43,5	18,5	0,77	0,03	173	182
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	330	7,95	4,72	33,33	51,5	19,4	0,96	0,05	206,33	
Итого	1178	31,34	29,015	165,32	344,5	142,18	9,88	37,18	1117,03	

Восьмой день-Среда

Завтрак										
Каша гречневая молочная с маслом	130/5	3,99	3,4	21,08	8	64	2,16	0	130,47	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
Итого за завтрак	325	9,5	13,61	40,09	132	90,6	3,19	1,2	355,64	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Итого второй завтрак	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	
Обед										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Суп картофельным с клецками	150/20	1,4	2,24	8,09	14	11,97	0,49	3,45	58,17	91
Тефтели мясные	70	6,1	6,82	7,99	12,7	8,3	0,4	0,33	117,86	303
Каша рассыпчатая ячневая	110	7,45	0,51	14,55	28,77	17,4	0,63	0	92,48	330
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,18	0,1	20,64	10,16	0,84	0,1	36,6	84	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	585	18,42	11,79	68,57	119,73	48,49	2,83	43,98	455,11	
Полдник										
Омлет с сыром	130	13,9	25,7	2,14	229,2	20,2	2,32	0,26	341,5	230
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с лимоном	150/5	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
Итого за полдник	315	16,7	26,72	24,64	281,8	28,4	3,61	1,68	455,47	
Итого	1225	45,37	52,12	148,45	544,03	173,49	11,73	49,86	1329,55	

Девятый день-Четверг

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	130/5	4	3,9	16,41	109,1	16,3	0,34	0,61	126,46	100
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
Итого за завтрак	340	8,86	9,83	55,94	214,3	38,1	1,31	1,69	358,29	
Второй завтрак										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
Итого второй завтрак	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	

Обед										
Борщ с картофелем (со сметаной)	150/8	1,22	3	8,47	22	18	0,8	5,27	69,42	64
Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,1	14,96	21,18	44,3	2,7	6,41	180,75	292
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	488	22,81	9,22	55,35	97,24	71,9	5,29	62,97	403,17	
Полдник										
Пирожок печеный дрожжевой с фаршем мясным с рисом	60	6,52	2,72	22,42	97,5	13,88	0,63	0,68	140,4	437/495
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	210	6,57	2,74	30,75	105,5	14,78	0,82	0,7	173,73	
Итого	1038	38,84	22,39	143,24	441,04	136,78	10,72	80,36	1001,19	

Десятый день-Пятница

Завтрак										
Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за завтрак	330	7,74	10,35	42,87	111,4	19,4	1,2	0,09	295,14	
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
Итого второй завтрак	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	
Обед										
Овощи свежие	30	0,3	0,06	1,3	6,9	0,18	0,01	3	4,2	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,14	1,82	10	16,7	121,2	4,8	38,6	77,85	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Итого за обед	565	15,07	20,715	67,79	132,37	165,85	8,58	54,75	530,36	
Полдник										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	218,66	437
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420

Итого за полдник	260	9,89	9,63	45,82	227,92	47,36	0,27	1,47	309,66
Итого	1155	33,45	40,695	171,63	482,19	238,61	12,15	59,31	1198,49

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. и Тутельян В.А. Москва 2016

Меню разработано технологом школьного и дошкольного питания детей Тараненко А.Ю.