

Утверждаю:



Директор ИП «Новые традиции»

Дранцев А. Н.

2023 г.

Согласовано:



Заведующая МБДОУ ЦРР д/с «Кораблик»

Соколова К.В.

2023г.

Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации и питания воспитанников посещающих дошкольные образовательные учреждения в возрасте от 1 года до 3 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2023 г

Неделя 1

День 1 Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 28,5%						
Капа пшеничная вязкая с морковью и маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак:	385	8,05	15,94	54,06	391	
2-ой завтрак 2,3%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	386
Итого за 2й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 39%						
Икра свекольная	40	0,94	1,83	4,93	40	55
Суп картофельный вегетерианский	200	1,32	4,47	7,3	75	84
Котлеты рыбные запечённые с соусом	95	10,95	4,55	8,74	120	271/365
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Сок натуральный	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	665	20,46	15,65	86,28	570	
Полдник 10,8%						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	420
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за полдник:		6,72	4,05	20,79	147	
Ужин 19,4%						
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	229

Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	13	390
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	15	ПР
Итого за ужин:	250	8,83	13,73	26,67	215	
Итого за день		43,16	49,5	187,42	144	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 18,8%						
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Итого за завтрак:	325	8,20	7,01	43,71	271	
2-ой завтрак 2,3%						
Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,28	0,21	7,21	32	
Обед 45,9%						
Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	35	23
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	120	8,87	9,83	11,71	171	303/372
Рагу из овощей	160	3,08	10,58	15,58	170	362
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	765	18,75	27,12	85,01	662	
Полдник 15,5%						
Сушки 4 шт	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	224	
Ужин 17,5%						

Макароны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	345	8,72	6,86	39,53	253	
Итого за день		40,37	41,82	25,43	1442	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 20,6%						
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	155	4,01	2,06	25,19	135	182
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:	352	6,5	9,62	46,8	299	
2-й завтрак 2%						
Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,63	0,14	5,67	30	
Обед 35,5%						
Салат из моркови с сахаром	40	0,43	0,07	3,45	16	42
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108	87
Птица тушёная с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	290
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	605	24,31	18,2	62,72	512	
Полдник 12,2%						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ПР
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:	170	9,83	8,63	15,07	177	
Ужин 29,7%						
Блинчики с повидлом	130/10	10,89	5,79	77	403	430

Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за ужин:	290	10,93	5,8	83,99	431	
Итого за день		52,20	42,39	214,25	1449	

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 22,5%						
Каша манная с маслом сливочным	155	6,03	5,13	29,38	188	182
Чай с сахаром	150/10	0,08	0,04	6,83	28	411
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	355	10,8	8,42	50,7	323	
2-й завтрак 2,2%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 42,8%						
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,09	13,54	97	82
Биточки паровые с соусом	80	11,59	7,97	7,75	185	306/365
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211	330
Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	412
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	612	23,88	17,86	79,15	609	
Полдник 10%						
Сушки 2 шт	20	2,14	0,24	14,36	68	ПР
Чай с молоком	150	2,26	1,95	11,93	74	413
Итого за полдник:	170	4,4	2,19	26,29	142	
Ужин 22,5%						
Зразы картофельные, соус сметанный	130/20	4,38	8,83	27,85	209	150/372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	

Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	367	6,81	9,15	52,33	120	
Итого за день		46,17	37,9	215,33	125	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 18,5%						
Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68	1
Итого за завтрак:	285	8,81	17,26	18,81	265	
2-й завтрак 4,7%						
Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	386
Итого за 2 й завтрак:	70	1,05	0,35	14,7	67	
Обед 46,5%						
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	34
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	88
Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173	333
Грудка отварная	60	13,56	10,2	0	146	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед	675	24,32	19,41	97,77	665	
Полдник 6,3%						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	180	5,22	4,5	7,2	90	
Ужин 24%						
Котлета запеченая рыбная в соусе	110	14,74	5,17	10,98	149	271/365
Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118	339
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	435	18,65	9,5	45,93	342	
Итого за день		58,05	51,02	184,41	1429	

Неделя 2

День 1 Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 27,9%					220	182
Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	155	5,67	5,28	37,44	70	414
Кофейный напиток	15	3,48	4,43		54	7
Сыр порционный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб пшеничный						
Итого за завтрак:	350	13,86	12,01	62,56	415	
2-й завтрак 2%					31	386
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	
Итого за 2 й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86		
Обед 36,2%					21	42
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	73	86
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	139	299/365
Котлета мясная с соусом	60	9,32	7,07	9,64	103	362
Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	82	396
Кисель	150	0,13	0,06	20,13	35	ПР
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	87	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		
Итого за обед:	635	18,18	14,97	82,02	540	
Полдник 10,7%					89	413
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	71	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		
Итого за полдник:	210	5,04	2,64	28,8	160	
Ужин 23,2%					304	432
Оладьи с повидлом	120	8,4	7,5	50,9		

Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	307	8,46	7,52	60,89	344	
Итого за день		45,82	37,42	241,13	1490	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 22,8%						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	5,53	6,33	26,12	184	182
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	337	7,94	6,64	47,6	283	
2-й завтрак 5,4%						
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 й завтрак:	100	1,5	0,5	21	95	
Обед 43,6%						
Салат из моркови с яблоками	40	0,57	2,11	3,52	35	41
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,2	81	83
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	160	12,98	12,72	11,21	209	305
Капуста тушеная	120	2,17	3,11	4,23	54	338
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,11	20,87	85	391
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	118	ПР
Итого за обед:	675	24,09	21,11	91,67	653	
Полдник 6,1%						
"Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	180	5,22	4,5	7,2	90	
Ужин 22,1%						
Рулет картофельный с овощами	100	12,61	9,47	16,1	200	161
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411

Итого за ужин:	317	15,04	9,79	40,58	311
Итого за день		44,94	38,33	169,99	1432

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Рециптур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 25,7%						
Каша пшеничная вязкая с морковью, с маслом	155	5,7	9,06	28,9	220	186
Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	7
Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	357	11,64	13,8	51,2	377,00	
2-й завтрак 2%						
Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,63	0,14	5,67	30	
Обед 32,8%						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	38	46
Суп картофельный с вермишелью	200	1,77	4,05	9,54	82	88
Рыба отварная с маслом сливочным	80	14,13	0,55	0,62	64	256
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Сок натуральный	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	635	22,52	11,72	71,61	483	
Полдник 17,7%						
Напиток лимонный, сушки 3 шт	180/3	8,88	0,57	59,07	261	392/ПР
Итого за полдник:	210	8,88	0,57	59,07	261	
Ужин 21,8%						
Омлет натуральный с маслом	120	10,61	19	2,13	221	229
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411

Итого за ужин:	307	13,02	19,31	23,61	320	
Итого за день		56,87	45,54	211,16	1471	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур н
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 23,9%						
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	155	4,01	2,06	25,19	135	112
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Сыр порционный	15	3,48	4,43	7,31	54	7
Итого за завтрак:	350	12,2	8,79	57,62	330	
2-й завтрак 2,2%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	316
Итого за 2-й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 51,4%						
Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	14
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106	17
Котлета рубленая мясная с соусом	60	7,32	8,15	6,31	128	218
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,28	33,49	211	310
Напиток лимонный	150	0,34	0,08	25,49	104	312
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	640	24,17	20,89	106,05	709	
Полдник 10,4%						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	410
Сушки 2 шт	20	2,14	0,24	14,24	68	ПР
Итого за полдник:	170	6,49	3,99	20,24	143	
Ужин 12,1%						
Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103	30
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР

Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за ужин:	307	4,57	5,17	33,47	201	
Итого за день		46,53	38,97	217,00	1414	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рециптур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 24,3%						
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	155	4,59	5,89	40,07	232	182
Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	342	7,05	6,2	62,37	335	
2-й завтрак 4,9%						
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 й завтрак:	100	1,5	0,50	21	95	
Обед 40,2%						
Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	21
Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,29	88	64
Биточки паровые с соусом	60	8,64	5,79	5,71	110	299/65
Макаронные изделия с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127	219
Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	630	19,94	15,21	87,05	567	
Полдник 10,4%						
"Снежок"	150	4,35	3,75	6	75	420
Сушки	20	2,14	0,24	14,24	68	ПР
Итого за полдник:	170	6,49	3,99	20,24	143	
Ужин 20,2%						
Запеканка из творога с соусом молочным	100	17,54	12,05	17,15	247	251

Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Итого за ужин:	257	17,63	12,06	24,96	279	
Итого за день :		50,98	37,66	202,08	1419	
Итого за 10 дней :		485,09	420,55	2068,20	14051	
Среднее значение за период :		49,00	42	207,00	1400	

Разработал технолог :