

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
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
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	17,22	25,74	20,59	250,7	39,2	3,85	1,4	422,97	
Обед										
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
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 на обед	550	20,37	21,835	72,38	108,65	72,39	4,53	58,22	507,96	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фарш	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	230	3,67	4,58	30,52	21,7	17,7	1	0,53	177,33	
Итого за день	1100	41,26	52,155	123,49	381,05	129,29	9,38	60,15	1108,26	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Каша молочная пшенно-рисовая с маслом	130/5	3,21	3,89	27,62	14,5	19,25	1,52	0	156,25	182
Сайка сдобная	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 завтрак	325	3,26	4,91	49,95	65,7	27,05	2,79	0,02	269,38	
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	518	22,87	9,2	58,07	96,52	70,01	4,68	48,28	413,97	
Полдник										
Булочка "Нежная"	60	4,2	4,8	33,3	16,4	15	0,74	0,74	193	457
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	284		4,82	41,63	24,4	15,9	0,93	0,76	226,33	
Итого за день	1127	26,13	18,93	149,65	186,62	112,96	8,4	49,06	909,68	

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
Сайка сдобная	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 завтрак	325	5,71	4,47	42,31	58,5	12,9	1,57	0,02	235,94	
Обед										
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	570	15,99	18,945	65,65	108,67	161,1	8,64	41,35	494,4	
Полдник										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	520	3,31	5,64	39,32	20,8	12,77	0,76	0,04	220,66	
Итого	1415	25,01	29,055	147,28	187,97	186,77	10,97	41,41	951	

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
Сайка сдобная	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 завтрак	325	6,27	5,98	40,06	66,7	44,46	2,27	0,02	242,9	

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 птицы	150	11,43	10,56	19,11	15,5	38,3	1,33	0,41	217,14	321	
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	518	15,5	14,495	59,03	108,57	63,05	3,83	13,66	432,54		
Полдник											
Булочка Дорожная	60	4,37	7,52	32,35	8,37	11,79	0,54	0	214,8	453	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411	
Итого за полдник	210	4,42	7,54	40,68	16,37	12,69	0,73	0,02	248,13		
Итого	1053	26,19	28,015	139,77	191,64	120,2	6,83	13,7	923,57		

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	
Сайка сдобная	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 завтрак	325	5,62	4,56	40,83	74,7	22,1	1,8	0,02	230,71		
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	150/9/10	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	559	17,08	13,645	73,47	158,72	71,63	4,5	19,76	487,86		
Полдник											
Каша пшённая молочная с маслом	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182	
Сайка сдобная	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	535	3,77	4,25	33,87	18,13	26,63	1,05	0,02	188,33		
Итого	1419	26,47	22,455	148,17	251,55	120,36	7,35	19,8	906,9		

2 неделя

Шестой день-Понедельник

Завтрак											
Макаронны отварныы 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	280	10,32	9,26	25,05	183,6	37,57	1,39	1,29	260,77		
Обед											
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	
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	540	14,5	10,405	71,25	107,61	51,78	3,7	8,68	447,65		
Полдник											
Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182	
Сайка сдобная	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	329	3,01	3,47	28,31	15,3	6	0,49	0,02	156,14		
Итого	1149	27,83	23,135	124,61	306,51	95,35	5,58	9,99	864,56		

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
Сайка сдобная	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 завтрак	325	6,47	5,25	47,87	61,33	33,53	2,13	0,02	268,13	
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 из печени	60/5	9,88	10,4	1,84	30,08	9,1	0,72	0,02	140	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	543	17,24	19,285	65,9	146,25	58,85	4,28	20,84	513,33	
Полдник										
Каша молочная рисовая с маслом	130/5	3,21	4,02	28,87	5	19	0,4	0	163	182

Сайка сдобная	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	315	5,96	5,04	51,2	56,2	26,8	1,67	0,02	276,13	
Итого	1183	29,67	29,575	164,97	263,78	119,18	8,08	20,88	1057,59	

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
Сайка сдобная	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 завтрак	325	6,74	4,42	43,41	59,2	71,8	3,43	0,02	243,6	
Обед										
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	550	18,12	11,73	67,27	112,83	48,31	2,82	40,98	450,91	
Полдник										
Омлет натуральный	70	11,46	22,08	2,2	92,8	15,6	2,36	0,2	254	229
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	315	14,21	23,1	24,53	144	23,4	3,63	0,22	367,13	
Итого	1190	39,07	39,25	135,21	316,03	143,51	9,88	41,22	1061,64	

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
Сайка сдобная	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 завтрак	325	6,75	4,92	38,74	160,3	24,1	1,61	0,63	239,59	
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 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	518	23,02	9,115	58,26	110,25	73,7	5,52	63,83	414,72	
Полдник										
Пирожок печеный дрожжевой с фаршем мясным	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	410	6,57	2,74	30,75	105,5	14,78	0,82	0,7	173,73	
Итого	1253	36,34	16,775	127,75	376,05	112,58	7,95	65,16	828,04	

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
Сайка сдобная	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 завтрак	325	5,71	4,47	42,31	58,5	12,9	1,57	0,02	235,94	
Обед										
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	570	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
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
Итого за полдник	230	4,72	5,15	46,83	23,52	19,46	0,28	0,05	251,99	
Итого	1125	25,5	30,335	156,93	214,39	198,21	10,43	54,82	1018,29	

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

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