

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 |
| 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 | 550 | 22,64 | 23,205 | 82,1 | 111,44 | 109,61 | 5,51 | 58,22 | 591,77 | |
| 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 | 43,53 | 53,525 | 133,21 | 383,84 | 166,51 | 10,36 | 60,15 | 1192,07 | |

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 | 130/5 | 3,21 | 3,89 | 27,62 | 14,5 | 19,25 | 1,52 | 0 | 156,25 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 9,3 | 9,9 | 0,62 | 0 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,37 | 2 | 11,97 | 94,3 | 10,5 | 0,1 | 0,98 | 75,83 | 414 |
| Итого за завтрак | 325 | 5,58 | 13,44 | 54,21 | 118,1 | 39,65 | 2,24 | 0,98 | 368,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,1 | 1,4 | 0,08 | 0,005 | 4,1 | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога (со сгущ. мол.) | 115/15 | 24,29 | 16,47 | 14,82 | 202,5 | 33,8 | 1 | 0,33 | 292,5 | 245 |
| 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 | 284 | | 16,49 | 23,32 | 211,9 | 35,1 | 1,21 | 1,75 | 326,67 | |
| Итого за день | 1127 | 28,45 | 39,13 | 135,6 | 426,52 | 144,76 | 8,13 | 51,01 | 1108,72 | |

Третий день-Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----|
| Каша молочная манная | 130/5 | 2,96 | 3,45 | 19,98 | 7,3 | 5,1 | 0,3 | 0 | 122,81 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 9,3 | 9,9 | 0,62 | 0 | 136 | 1 |
| Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,93 | 112 | 13,5 | 0,28 | 1,19 | 74,17 | 413 |
| Итого за завтрак | 325 | 7,63 | 12,95 | 46,53 | 128,6 | 28,5 | 1,2 | 1,19 | 332,98 | |
| 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 | 110 | 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 | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 110 | 3,11 | 4,87 | 20,76 | 27,1 | 20,35 | 0,74 | 13,4 | 139,36 | 339 |
| Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,38 | 3,7 | 11,47 | 8,9 | 0,53 | 0,2 | 30 | 55 |
| 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 | 520 | 6,56 | 7,27 | 46,79 | 89,77 | 37,05 | 2,54 | 13,62 | 282,49 | |
| Итого | 1415 | 30,18 | 39,165 | 158,97 | 327,04 | 226,65 | 12,38 | 56,16 | 1109,87 | |

Четвертый день-Четверг

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|------|------|-------|------|-------|---|---|--------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная Геркулес | 130/5 | 3,52 | 4,96 | 17,73 | 15,5 | 36,66 | 1 | 0 | 129,77 | 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 | 9,03 | 15,17 | 36,74 | 139,5 | 63,26 | 2,03 | 1,2 | 354,94 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,1 | 1,4 | 0,08 | 0,005 | 4,1 | |
| 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 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 | 518 | 15,29 | 14,6 | 56,12 | 95,56 | 61,25 | 3,6 | 12,8 | 420,99 | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 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 | 210 | 9,44 | 12,09 | 40,75 | 197,97 | 33,89 | 0,7 | 2,05 | 309,2 | |
| Итого | 1053 | 33,76 | 41,86 | 133,61 | 433,03 | 158,4 | 6,33 | 16,05 | 1085,13 | |

Пятый день-Пятница

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая | 130/5 | 2,87 | 3,54 | 18,5 | 23,5 | 14,3 | 0,53 | 0 | 117,58 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 9,3 | 9,9 | 0,62 | 0 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,37 | 2 | 11,97 | 94,3 | 10,5 | 0,1 | 0,98 | 75,83 | 414 |
| Итого за завтрак | 325 | 7,69 | 13,09 | 45,09 | 127,1 | 34,7 | 1,25 | 0,98 | 329,41 | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Корж молочный | 50 | 3,26 | 5,62 | 30,99 | 12,8 | 11,87 | 0,57 | 0,02 | 187,33 | 492 |
| Каша пшённая молочная | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| 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 | 130/5 | 3,21 | 4,02 | 28,87 | 5 | 19 | 0,4 | 0 | 163 | 182 |
| 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 | 5,96 | 5,04 | 51,2 | 56,2 | 26,8 | 1,67 | 0,02 | 276,13 | |
| Итого | 1183 | 31,59 | 38,055 | 169,19 | 333,88 | 134,78 | 7,71 | 22,05 | 1154,63 | |

Восьмой день-Среда

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 150 | 1,77 | 1,88 | 11,42 | 13,83 | 15 | 0,53 | 4,95 | 76,67 | 86 |
| 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 | 18,2 | 10,31 | 68,6 | 108,66 | 48,44 | 2,74 | 41,88 | 450,81 | |
| 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 | 1190 | 44,4 | 50,64 | 133,33 | 522,46 | 167,44 | 9,54 | 44,76 | 1261,92 | |

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 маслом | 35/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 9,3 | 9,9 | 0,62 | 0 | 136 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,37 | 2 | 11,97 | 94,3 | 10,5 | 0,1 | 0,98 | 75,83 | 414 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------|
| Итого за завтрак | 325 | 8,82 | 13,45 | 43 | 212,7 | 36,7 | 1,06 | 1,59 | 338,29 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,1 | 1,4 | 0,08 | 0,005 | 4,1 | |
| 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 | 38,41 | 25,305 | 132,01 | 428,45 | 125,18 | 7,4 | 66,12 | 926,74 | |

Десятый день-Пятница

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 130/5 | 2,96 | 3,45 | 19,98 | 7,3 | 5,1 | 0,3 | 0 | 122,81 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 9,3 | 9,9 | 0,62 | 0 | 136 | 1 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,02 | 8,33 | 8 | 0,9 | 0,19 | 0,02 | 33,33 | 411 |
| Итого за завтрак | 325 | 5,46 | 11,02 | 42,93 | 24,6 | 15,9 | 1,11 | 0,02 | 292,14 | |
| 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 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 | 570 | 14,86 | 20,82 | 64,88 | 119,36 | 164,05 | 8,35 | 53,89 | 518,81 | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Расстегай с повидлом | 80 | 4,67 | 5,13 | 38,5 | 15,52 | 18,56 | 0,09 | 0,03 | 218,66 | 437 |
| Снежок | 150 | 4,2 | 3,75 | 3,9 | 186 | 21 | 0,15 | 0,45 | 117 | 420 |
| Итого за полдник | 230 | 8,87 | 8,88 | 42,4 | 201,52 | 39,56 | 0,24 | 0,48 | 335,66 | |
| Итого | 1125 | 29,19 | 40,72 | 150,21 | 345,48 | 219,51 | 9,7 | 54,39 | 1146,61 | |

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях пильного М.П. и Тутельян В.А. Москва 2016
Меню разработано технологом школьного и дошкольного питания детей Тараненко А.Ю.