

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										
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
Овощи натуральные (огурец)	30	0,4	0,05	0,45	6,9	4,2	0,18	3	7	
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	6,26	5,94	43,54	85,2	32,35	2,19	16,42	259,49	
Итого	1415	29,88	37,835	155,72	322,47	221,95	12,03	58,96	1086,87	

Четвертый день-Четверг

Завтрак										
Каша молочная Геркулес	130/5	3,52	4,96	17,73	15,5	36,66	1	0	129,77	182
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	325	9,28	8,62	36,12	173,4	60,26	2,49	1,2	298,74	
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 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	34,01	35,31	132,99	466,93	155,4	6,79	16,05	1028,93	

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
Итого за полдник	535	6,98	9,85	56,53	22,93	37,6	1,43	0,02	342,33	
Итого	1419	31,75	36,585	175,09	308,75	143,93	7,18	20,76	1159,6	

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	31,84	31,505	168,57	367,78	131,78	8,17	22,05	1098,43	

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
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
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	9,07	6,9	42,38	246,6	33,7	1,52	1,59	282,09	
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	38,66	18,755	131,39	462,35	122,18	7,86	66,12	870,54	

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.