

Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»

Дранцев А.И.

2023 г.

Согласовано:

Заведующая МБДОУ Детский сад «Геремок»

А.А. Орлова

2023г.



Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации 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	Углеводи		
	Завтрак 28,5%						
	Каша 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	54,04	391	
	2-ой завтрак 2,3%						
	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,84	31	386
	Итого за 2й завтрак:	70	0,28	0,28	6,84	31	
	Обед 39%						
	Икра свекольная	40	0,94	1,83	4,98	40	55
	Суп картофельный вегетарианский	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	24,46	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	63	76	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
	Итого за полдник:		6,72	4,05	20,19	147	
	Ужин 19,4%						
	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,11	157	229

Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ГП
Итого за ужин:	250	8,83	13,73	26,67	165	
Итого за день		43,16	49,5	187,42	104	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценос ть(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	ГП
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	ГП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,7	87	ГП
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	ГП
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%						

Макаронны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	111
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	225,43	1442	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 ржаной	15	1,19	0,15	7,25	35	111
Итого за обед:	605	24,31	18,2	62,72	512	
Полдник 12,2%						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	111
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 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак 22,5%					
Каша манная с маслом сливочными	155	6,03	5,13	29,38	188
Чай с сахаром	150/10	0,08	0,04	6,83	28
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
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
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
Биточки паровые с соусом	80	11,59	7,97	7,75	185
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211
Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
Итого за обед:	612	23,88	17,86	79,15	609
Полдник 10%					
Супки 2 шт	20	2,14	0,24	14,36	68
Чай с молоком	150	2,26	1,95	11,93	74
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
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	320	
Итого за день:		46,17	37,9	215,33	1425	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак 18,5%	80/5	7,52	13,46	157	229
Омлет натуральный с маслом	180	0,06	0,02	40	411
Чай с сахаром	20	1,23	3,78	68	1
Бутерброд с маслом сливочным	285	8,81	17,26	265	
Итого за завтрак:					
2-й завтрак 4,7%	70	1,05	0,35	66,5	386
Бананы свежие	70	1,05	0,35	67	
Итого за 2 й завтрак:					
Обед 46,5%	40	0,57	2,44	3,34	34
Салат из свеклы	200	2,15	2,27	13,71	84
Суп картофельный с макаронными изделиями	130	3,15	3,73	31,78	173
Рис припущенный	60	13,56	10,2	0	146
Грудка отварная	180	0,4	0,02	24,99	102
Компот из сушеных фруктов	15	1,19	0,15	7,25	35
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87
Хлеб ржаной	675	24,32	19,41	97,77	665
Итого за обед:					
Полдник 6,3%	180	5,22	4,5	7,2	90
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90
Итого за полдник:					
Ужин 24%	110	14,74	5,17	10,98	149
Котлета запеченная рыбная в соусе	130	2,66	4,16	17,71	118
Пюре картофельное	15	1,19	0,15	7,25	35
Хлеб пшеничный					211/365
					339
					35

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.ценность (ккал)	Рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 2,9%						
	Наименование блюда						
	Завтрак 2,9%	155	5,67	5,28	37,44	220	182
	Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	150	2,34	2	10,63	70	414
	Кофейный напиток	15	3,48	4,43		54	7
	Сыр порционный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
	Хлеб пшеничный	350	13,86	12,01	62,56	415	
	Итого за завтрак:						
	2-й завтрак 2%	70	0,28	0,28	6,86	31	386
	Итого за 2-й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
	Обед 36,2%						
	Обед 36,2%	40	0,5	0,04	4,65	21	42
	Салат из моркови	200	1,58	2,19	11,66	73	86
	Суп картофельный с крупой	60	9,32	7,07	9,64	139	299/365
	Котлета мясная с соусом	120	2,16	4,86	11,99	103	362
	Рагу овощное	150	0,13	0,06	20,13	82	396
	Кисель	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
	Хлеб ржаной	635	18,18	14,97	82,02	540	
	Итого за обед:						
	Полдник 0,7%	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Чай с молоком	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
	Хлеб пшеничный	210	5,04	2,64	28,8	160	
	Итого за полдник:						
	Ужин 23,2%	120	8,4	7,5	50,9	304	432
	Оладьи с повидлом						

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	1 490	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть,(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак 22,8%					
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	5,53	6,33	26,12	184
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Итого за завтрак:	337	7,94	6,64	47,6	283
2-й завтрак 5,4%					
Бананы свежие	100	1,5	0,3	21	95
Итого за 2 й завтрак:	100	1,5	0,3	21	95
Обед 43,6%					
Салат из моркови с яблоками	40	0,57	2,11	3,52	35
Суп картофельный	200	1,87	2,24	13,2	81
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	160	12,98	12,71	11,21	209
Капуста тушеная	120	2,17	3,11	4,23	54
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,11	20,87	85
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Хлеб ржаной	50	3,95	0,51	24,15	118
Итого за обед:	675	24,09	21,11	91,67	653
Полдник 6,1%					
"Снежок"	180	5,22	4,3	7,2	90
Итого за полдник:	180	5,22	4,3	7,2	90
Ужин 22,1%					
Рулет картофельный с овощами	100	12,61	9,47	16,1	200
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 25,1%						
Каша грёшная 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 328%						
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	180/30	8,88	0,57	59,07	261	392/ПР
Итого за полдник:	210	8,88	0,57	59,07	261	
Ужин 218%						
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
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 23,9%						
Каша молочная овсянная с маслом сливочным	155	4,01	2,06	25,19	135	182
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	386
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	34
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106	87
Котлета рубленая мясная с соусом	60	7,32	8,15	6,31	128	298
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,28	33,49	211	330
Напиток лимонный	150	0,34	0,08	25,49	104	392
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	420
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	362
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			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептур
		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	119
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 белокочанной 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	299/365
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	119
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	119
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	119
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 :